Finde deinen Fokus

Selbstführung ist der Schlüssel

Gerade in einer chaotischen Welt ist es wichtig, sich selbst zu führen. Nur so kannst du deinen inneren Frieden bewahren und das Beste aus dir herausholen. Selbstführung bedeutet, bewusst innezuhalten und zu verstehen, was du wirklich brauchst.

Dein Schritt-für-Schritt-Leitfaden

Sag „Stopp“

- Halte bewusst inne und unterbreche den Strom von Gedanken und Reizen.

Schalte alles aus

- Leg dein Handy zur Seite, schalte Ablenkungen aus und such dir eine ruhige Ecke. (Couch, Bett, Boden,)

Setz dich hin

- Nimm dir dein Notizbuch oder ein Blatt Papier und entspanne dich.

1. **Reflektiere und schreibe**
   - **Beantworte diese Fragen:**
     - Wo verliere ich mich gerade?
     - Warum fühle ich mich so?
     - Was brauche ich, um in meinen Flow zurückzufinden?
     - Was kann ich jetzt tun, um im Hier und Jetzt zu wirken?

Plane deine nächsten Schritte

- Überlege, wie du mit Klarheit und Fokus weitermachst.

Bleib dir selbst treu

Gib deinem Geist Raum, um Antworten zu finden. Mit dieser Übung stärkst du nicht nur deine Selbstführung, sondern auch dein Wohlbefinden.

Dein Raum für Notizen:

(Schreibe deine Gedanken, Ideen oder Pläne auf.)

……

……

……

……

……

Tipp: Lass dich nicht von der Welt treiben – bleib im Moment und fokussiere dich auf das, was dir guttut.