Mein nächster kleiner Schritt

Begleitblatt zum Webinar „Wenn Probleme den Kopf überfordern“

Dieses Blatt ist für dich. Du musst nichts perfekt beantworten. Nimm nur die Fragen mit, die sich für dich gerade gut und hilfreich anfühlen.

1. Was ist gerade tatsächlich passiert?

Beschreibe den Sachverhalt möglichst einfach – ohne Deutung und ohne Vorhersage.

.....

.....

2. Welche Geschichte erzählt mein Kopf zusätzlich?

Zum Beispiel: „Ich schaffe das nicht“, „Es wird sicher schlimm“ oder „Ich muss das sofort lösen“.

.....

.....

3. Was würde mir jetzt helfen?

Vielleicht eine Pause, ein Gespräch, Ruhe, frische Luft, etwas aufschreiben oder Unterstützung.

.....

.....

4. Was ist mein nächster kleiner, machbarer Schritt?

Nicht die ganze Lösung – nur der nächste Schritt, der heute oder morgen möglich ist.

.....

.....

Ein hilfreicher Gedanke für mich:
„Ich muss nicht alles auf einmal lösen. Ein kleiner nächster Schritt reicht.“

Dieses Begleitblatt dient der Selbstreflexion und Selbstfürsorge. Es ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.