



## TAG 3 Tracking Gedanken

### DEIN SOS BLOCKADENLÖSUNGS-FAHRPLAN

- Benenne dein Hindernis/deine Blockade/dein Problem
- Beschreibe dein bestmögliches gewünschtes Ergebnis. Wie würdest du deine Situation beschreiben, wenn du dieses Hindernis überwunden hast?

HINDERNIS	ERGEBNIS

Um dein Hindernis zu überwinden, musst du zunächst identifizieren, was dich innerlich zurückhält. Bitte gehe dafür durch die folgenden Schritte:

1. Beschreibe nun dein Problem/dein Hindernis/deine Herausforderung auf zehn verschiedene Arten

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.







6. Welche nächsten kleinen Schritte kannst du jetzt gleich in diese Richtung gehen?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the answer to question 6.

7. Wie kannst du diese Schritte in dein tägliches Leben integrieren? Werde sehr konkret! Überfordere dich nicht, aber wähle die aus, die für dich machbar sind und versprich dir selbst, die nächsten 30 Tage „dranzubleiben“.

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the answer to question 7.