Tanja Menzel
Frauenberatung & Begleitung

Mein nächster kleiner Schritt

Nimm dir einen Moment für eine konkrete Frage aus deinem Alltag. Du kannst die drei Fragen einzeln beantworten.

Ein Beispiel
Der Papierkram ist zu viel. Heute suche ich nur den einen Brief mit der Frist.

01

Was braucht gerade meine Aufmerksamkeit?

Wähle eine Aufgabe oder einen Bereich, der dich heute beschäftigt.

02

Was ist heute nötig und was darf warten?

Halte eine echte Frist fest. Überlege, was sich auf einen späteren Termin verschieben lässt.

03

Wer oder was könnte mich unterstützen?

Eine Person, eine geeignete Anlaufstelle oder ein fest vereinbarter Zeitpunkt.

Mein erster Schritt und wann ich ihn versuchen möchte

Wenn du ins Stocken gerätst, mach den Schritt kleiner. Fünf Minuten können reichen.