

DEIN HORIZONT-MOMENT

5 Minuten, um herauszufinden, was dir gerade wirklich fehlt.

Du musst nichts lösen. Nimm dir nur fünf ruhige Minuten und antworte so ehrlich, wie es gerade möglich ist.

01 STOPP - Was ist gerade wirklich los?

Was fühlt sich in meinem Leben gerade nicht mehr richtig stimmig an?

Du musst es nicht schön formulieren. Schreib hin, was dir als Erstes durch den Kopf geht.

02 SPÜREN - Was fehlt mir?

Wonach sehne ich mich gerade am meisten?

mehr Ruhe

mehr Lebendigkeit

mehr Zeit für mich

mehr Freiheit

mehr Nähe & Verbindung

mehr Klarheit

mehr Sinn

mehr Leichtigkeit

Wenn ich ganz ehrlich bin, fehlt mir gerade vor allem:

03 WÄHLEN - Ein kleiner Schritt zurück zu mir

Was könnte ich in den nächsten 48 Stunden tun, damit davon ein kleines bisschen mehr in meinem Leben Platz bekommt?

Zum Beispiel: ein Nein aussprechen · eine Stunde freihalten · etwas absagen · rausgehen · um Hilfe bitten · einfach nichts tun.

Du musst heute nicht dein ganzes Leben verändern.
Aber du darfst anfangen, wieder darin vorzukommen.