

# 01

## ACHTSAMKEIT TRAINIEREN

- Regelmäßige kurze Pausen helfen, den Fokus zu behalten
- Blocke dir Micro-Pausen: 3 x 3 Minuten Stille täglich wirken Wunder
- Kurze Wege bewusst gehen – kein Handy, nur du und der Moment



# 02

## GEDANKEN SORTIEREN

- Kopf freischreiben – 5 Minuten, alles raus, nichts bewerten
- „Weg-damit“- Liste: Was blockiert, darf gehen!
- Klarheit entsteht, wenn du dich sortierst, statt dich zu verlieren.

# 03

## TAGESREFLEXION ETABLIEREN

- Morgens: Welche drei Dinge sind heute wirklich wichtig?
- Abends: Was lief gut? Was mache ich morgen anders?
- Dies unterstützt deine Ausrichtung für den nächsten Tag.

# Lust auf mehr Informationen?

Einfach den QR-Code scannen und  
weitere Tipps downloaden!

