

KOPF-KOMPASS

60-Sekunden-Mentale Inventur

Was beschäftigt Sie gerade?
Ordnen Sie Ihre Gedanken oder Belastungen spontan einem der vier Felder zu.
Diese Inventur ist kein Test und keine Diagnose.
Sie dient nur der ersten Sortierung.

			
KLÄREN – Ich brauche mehr Überblick.	ENTSCHEIDEN – Ich muss etwas abwägen.	HANDELN – Ein nächster Schritt wäre hilfreich.	ENTLASTEN – Nicht alles muss heute gelöst werden.
• Was ist eigentlich genau los? • Welche Information fehlt mir? • Was weiß ich sicher – und was vermute ich nur?	• Worum geht es wirklich? • Welche Richtung passt eher? • Was hätte jetzt Priorität?	• Was kann ich konkret tun? • Welches Gespräch, welcher Termin oder welche Klärung wäre jetzt dran? • Was wäre der sinnvollste nächste Schritt?	• Was beschäftigt mich, obwohl ich es gerade kaum beeinflussen kann? • Was kreist, ohne heute lösbar zu sein? • Was darf ich bewusst loslassen oder ruhen lassen?



AHA-BEREICH

Klarheit entsteht, wenn ich erkenne,
wo mein Kopf gerade wirklich steht.

Nur was benannt ist, kann sortiert werden.
Ein kurzer Check-In – und Sie gewinnen
Richtung, Ruhe und Handlungskraft.