

Mein täglicher LEBENSKOMPASS

... FÜNF FRAGEN FÜR EINEN WIRKSAMEN TAG ...



Nicht mehr tun. Sondern **das Wesentliche** erkennen.



1 Was ist heute wirklich wichtig?

Welches **eine Ziel** macht heute den größten Unterschied?



Mein wichtigstes Ziel für heute:

.....
.....



2 Was bringt mich meinem Ziel wirklich näher?

Welche Aufgabe hat heute den **größten Hebel**?

Was kann ich weglassen, vereinfachen oder später erledigen?



Mein Fokus heute:

.....
.....



Das lasse ich heute los:

.....



3 Was ist mein nächster konkreter Schritt?

Nicht alles auf einmal. Welcher **kleine Schritt** bringt mich heute sicher voran?



Mein nächster Schritt heute:

.....
.....



4 Womit schenke ich heute meine volle Aufmerksamkeit?

Wie kann ich Ablenkungen reduzieren und ganz im Moment sein?



Darauf richte ich heute meine volle Aufmerksamkeit:

.....
.....



5 Was nehme ich aus diesem Tag mit?

Wofür bin ich heute **dankbar**?
Was habe ich **gelernt**?
Was möchte ich morgen **beibehalten** oder **verbessern**?



Meine Erkenntnisse & Dankbarkeit:

.....
.....

“ Nicht die Ausgangsbedingungen bestimmen unseren Lebensweg, sondern die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen. ”

Mit **Klarheit**. Mit **Fokus**. Mit **Sinn**.



DIE SCHULE
DES LEBENS

Prof. Dr. Christian Zielke



Klarheit gewinnen



Fokus setzen



Wirksam leben