



Was ist jetzt dran?

Dein erster Fokus-Schritt bei voller Tasche

Eine kurze Übung für Momente, in denen dein Kopf voll ist und du nicht weißt, womit du anfangen sollst.



Du musst nicht alles sofort sortieren.
Du brauchst zuerst einen klaren Blick.



*Fokus beginnt
in dir.
Liebst Doro*



Warum die Tasche ein Bild für deinen Kopf ist



Eine Tasche trägt oft mehr, als man von außen sieht. Genauso ist es im Alltag oft mit deinem Kopf. Da liegen nicht nur Aufgaben drin, sondern auch offene Gedanken, Erwartungen, Entscheidungen, Sorgen und Dinge, die du nicht vergessen willst.

Wenn alles durcheinanderliegt, wirkt selbst das Kleine plötzlich schwer.

Darum fängst du jetzt nicht mit einem großen Plan an.

Du schaust erst: Was trage ich gerade überhaupt mit mir herum?

Am Ende des Dokuments findest du Beispiele und konkrete Anwendungsideen.



Merksatz

Die Tasche steht für das, was du innerlich mit dir herumträgst. Diese Übung hilft dir, einen Moment lang hineinzuschauen und den ersten klaren Griff zu machen.



1. Leere deine Tasche

Schreibe ungefiltert auf, was gerade alles in deinem Kopf liegt.

Nicht schön. Nicht sortiert. Nur ehrlich.

Aufgaben, Termine, Gedanken, Sorgen, Erwartungen,
Entscheidungen.

Alles darf erst einmal auf das Blatt.



Am Ende des Dokuments findest du ein ausgefülltes Beispiel.

Was liegt gerade in meiner Tasche?



2. Sortiere

Schau jetzt auf deine Liste. Ordne jeden Punkt einem Feld zu.

Wenn du unsicher bist: Am Ende des Dokuments findest du ein ausgefülltes Beispiel.

Jetzt dran

Das braucht heute meine
Aufmerksamkeit.

Darf warten

Das ist wichtig, aber nicht heute.

Gehört nicht in meine Tasche

Das ist nicht meine Aufgabe,
nicht mein Zeitpunkt oder
nicht mein Gewicht.



3. Finde deinen ersten Schritt

Wähle einen Punkt aus **Jetzt dran**. Halte ihn klein und konkret.

Heute kümmere ich mich zuerst um:

Mein nächster kleiner Schritt ist:

Das lasse ich heute bewusst liegen:

Das ist erst der Anfang

Wenn du weiter und tiefer gehen willst, findest du unter www.dorotheafiedler.de weitere Impulse und Informationen.



So kann das aussehen

Manchmal hilft ein Beispiel, damit du nicht lange überlegen musst.



Was liegt in meiner Tasche?

Kinderarzttermin machen

Wäscheberg im Bad

Rechnung überweisen

Gedanke: Ich schaffe das alles nicht

Entscheidung: Schwimmkurs ja oder nein?

Küche aufräumen

Sorge wegen Schule

WhatsApp beantworten

Jetzt dran

Rechnung überweisen

Kinderarzttermin machen

15 Minuten Küche

Darf warten

Wäscheberg

Schwimmkurs entscheiden

Antwort an Freundin

Gehört nicht in meine Tasche

Ich muss heute alles schaffen.

Ich bin für jede Stimmung verantwortlich.

Ich darf erst Pause machen wenn alles fertig ist.



Mein erster Schritt: Ich überweise jetzt die Rechnung. Danach stelle ich mir einen Timer für 15 Minuten Küche.

Merksatz: Du suchst nicht die perfekte Lösung. Du suchst den ersten klaren Schritt



So nutzt du diese Übung im Alltag



Du brauchst keinen perfekten Moment.

Nimm die Übung, wenn dein Kopf voll ist und du wieder wissen willst:

Was ist jetzt dran?



Morgens

Schreib 5 Dinge auf. Sortiere nur diese 5. Wähle einen ersten Schritt für die nächsten 30 Minuten.



Beim Verzetteln

Schreib alle offenen Baustellen auf. Wähle eine kleine Fläche, eine Aufgabe oder eine Entscheidung.



Abends

Leere deine Tasche aufs Blatt. Markiere eine Sache für morgen. Schreib auf, was heute nicht mehr gelöst wird.



Bei Erwartungen

Schreib auf, was du glaubst tun zu müssen. Frag: Ist das wirklich meine Aufgabe?



Merksatz

Du nutzt diese Übung nicht, um alles perfekt zu ordnen. Du nutzt sie, um aus dem inneren Durcheinander in den nächsten klaren Schritt zu kommen.