

Das Klarheitsblatt

Eine Seite, um Gedanken zu sortieren und den inneren Lärm zu ordnen. Für Momente, in denen alles gleichzeitig wichtig wirkt. Diese Vorlage hilft dir, Themen sichtbar zu machen, zu entlasten und wieder einen klaren Überblick zu gewinnen.

1 Was ist gerade in meinem Kopf?

Schreibe die drei Themen auf, die dich im Moment am meisten beschäftigen.

1. _____
2. _____
3. _____

2 Was drückt wirklich?

Markiere, was heute wirklich Gewicht hat. Kreise pro Thema eine Stärke von 1 bis 5 ein.

Thema	Stärke				
	1				5
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐

3 Was ist heute wirklich wichtig?

Formuliere den einen Punkt, der heute die größte Wirkung hat. Wenn nur eine Sache klarer werden dürfte, welche wäre es?

4 Was kann heute warten?

Schreibe hier alles hinein, was heute nicht deine volle Energie braucht.

- ☐ Kann warten _____
- ☐ Kann weg _____
- ☐ Kann delegiert werden _____

5 Mein nächster Schritt in 24 Stunden

Was ist dein nächster kleiner, klarer Schritt? Formuliere ihn so konkret wie möglich.

Ich mache _____
um _____ Uhr für _____ Min.