

Meine Glatteisstellen

Zu Kapitel 17

Zwischen dem Auslöser und Ihrem Verhalten liegt ein kurzer Moment. Dieses Blatt macht diesen Moment auffindbar: Es sammelt Ihre Auslöser von außen (Orte, Zeiten, Menschen, Anlässe) und von innen (Gefühle, Gedanken, Körperzustände) und fragt zu jedem, woran Sie ihn früh erkennen. Denn je früher Sie einen Auslöser bemerken, desto mehr Raum bleibt Ihnen, etwas anderes zu tun. Füllen Sie die letzte Spalte erst aus, wenn die ersten drei stehen – sonst schreiben Sie dort gute Vorsätze statt Ihres Alltags.

Und jetzt Sie:

[illegible]

[illegible]

Auslöser	Von außen oder von innen?	Woran ich ihn merke – und wie früh	Was heute an dieser Stelle steht

Drei Fragen an Ihre Landkarte:

- Welchen Ihrer Auslöser erkennen Sie am frühesten – und was hält Sie davon ab, an dieser Stelle auszusteigen?
- Wo steht in der letzten Spalte noch nichts? Was genau fehlt dort: eine Idee, eine Verabredung oder die Zeit dafür?
- Welchen inneren Auslöser haben Sie bisher noch niemandem beschrieben, und was macht ihn so schwer auszusprechen?

Merken Sie sich

Ein Auslöser, den Sie beim Namen nennen können, hat seine Überraschung verloren. Gefährlich ist nicht der Auslöser, den Sie kennen, sondern der, für den Sie noch kein Wort haben.