



DER STILLE DRUCK – REFLEXIONSMATRIX

Seite 1/3

Ziel:

Eigene unbewusste Verpflichtungen erkennen und neu bewerten.

Material:

- Ausdruck der Matrix oder ein Notizblatt
- 15–20 Minuten Zeit
- Einen offenen, ehrlichen Blick nach innen

Anleitung:

Notiere 3–5 Aufgaben, Verpflichtungen oder automatische
Reaktionen, bei denen du oft denkst:

„Ich muss ...“, „Ich sollte ...“, „Ich darf nicht ...“

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

DER STILLE DRUCK – REFLEXIONSMATRIX

Seite 2/3

Dann fülle für jede den folgenden Denkraum aus:

Aufgabe / Verhalten	Muss ich das wirklich?	Wer verlangt das (wirklich)?	Was passiert, wenn ich es nicht tue?	Was wäre mein freier Umgang damit?

Reflexionsschritt:

Wähle danach eine Sache, bei der du sagst:

„Das ist gar nicht meine Pflicht – ich entscheide neu.“

→ Triff eine kleine konkrete Entscheidung: absagen, loslassen,
bewusst neu gestalten.

TIPP: Entscheidungsfreiheit beginnt da, wo du erkennst, was du gar
nicht musst – sondern nur dachtest, du müsstest.

➡ Diese Übung ist ein Vorgeschmack auf die farbige Toolbox im
Buch ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**
Anleitungen, Übungen & Checklisten

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

