Neustart-Lotse©

Abschließen, was war – Kraft für den nächsten Schritt

FÜR WEN

Für dich, wenn du deine Stelle verloren hast oder verlieren wirst – und es dir schwerfällt, schon nach vorn zu schauen.

SO ARBEITET ER

Wut, Kränkung oder Erleichterung – alles darf da sein, niemand muss vergeben oder „darüberstehen". Er hilft dir, das Erlebte einzuordnen, zu würdigen, was bleibt, und innerlich abzuschließen. So reduzierst du deine „Altlasten", und die Bahn wird frei für neue Kraft und den nächsten Schritt.

Immer wieder nutzbar | Am Handy & per Sprache | Ergebnis als PDF oder Word

SO LÄUFT ES AB

1. Was passiert ist
2. Erleben und Gefühle sortieren
3. Würdigen, was war
4. Abschließen und loslassen
5. Brücke nach vorn

DAS ERGEBNIS

„Mein Abschluss – mein Neustart"

- Was ich mitnehme und was ich zurücklasse
- Mein Abschlusssatz und eine stärkende Haltung
- Kraftquellen und ein erster kleiner Schritt

IMMER WIEDER NUTZEN

- Wiederkommen, wenn alte Gedanken wieder auftauchen
- Vor dem nächsten Schritt Kraft und Halt sammeln
- In Phasen, in denen sich „das Alte" mit allem Schweren nochmal meldet, neu sortieren