

Gerade wenn das Gedankenkreisen einsetzt, **blockieren wir uns selbst** und kommen gefühlt keinen Schritt vor oder zurück. Dabei kann es helfen, den **Gedanken einfach mal freien Lauf zu lassen**. Dazu möchten wir Sie bitten, sich einen **Timer auf 7 Minuten** zu stellen. Sobald Sie den Timer starten, beginnen Sie - entsprechend des Satzanfanges unten - zu schreiben. Bis der Timer abgelaufen ist, **dürfen Sie den Stift nicht absetzen**, sondern **schreiben einfach ohne Unterbrechung** weiter. Sie schreiben diesen Text nur für sich, also zensieren Sie sich nicht, sondern lassen Sie Ihre Gedanken fließen...

Anschließend lesen Sie Ihren Text und überlegen, **was Ihnen dabei oder dazu einfällt**. Vielleicht bringt diese Übung noch einmal neue Erkenntnisse und hilft dabei, die Themen und Prioritäten zu sortieren.



A large, empty rectangular box with a thin grey border, occupying most of the page. It is intended for the user to write or draw their thoughts during the coaching session.