

Sortieren: *Drei Spalten*

Du hast eine Richtung. Keinen fertigen Plan, aber ein Bild, das sich nach dir anfühlt.

Damit gehe ich weiter	Da schau ich nochmal hin	Brauch ich gerade nicht

1 Alles raus aus dem Kopf → 2 Durch die Brille sortieren → 3 Kurzer Blick aufs Ganze

Drei Spalten, rund zehn Minuten.

5 Seiten · 3 Schritte

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

Wenn alles gleichzeitig redet

Lesezeit: rund 3 Minuten.

Du hast eine Richtung. Keinen fertigen Plan, aber ein Bild, das sich nach dir anfühlt.

Das Problem ist nur: In echten Situationen ist es selten ruhig. Da kommen Meinungen, Erwartungen, Vergleiche, Zeitdruck. Und plötzlich fühlt sich wieder alles gleichzeitig wichtig an.

Was dann fehlt, ist selten mehr Richtung. Was fehlt, ist Ordnung.

Wenn dein Kopf voll ist, bringt Dauer-Nachdenken selten Klarheit. Was hilft: alles raus aus dem Kopf und sichtbar machen. Und dann mit deinem Ich-bald-Bild sortieren.

Dein Ich-bald-Bild wird dabei deine **Brille**. Dein Satz, dein Lebensrad, deine Muss-Punkte — was du hast. Du schaust jeden Punkt durch diese Brille an und fragst dich: Passt das zu meinem Bild?

Drei Spalten, rund zehn Minuten. Danach sieht es in deinem Kopf anders aus.

Die mittlere Spalte ist übrigens die spannendste. Da landet, was du ehrlich noch nicht einordnen kannst — und genau da lohnt sich der zweite Blick.

Was du am Ende hast

- Alle Stimmen aus dem Kopf und auf dem Blatt
- Drei Spalten mit einem Platz für jede
- Klarheit, welche Fragen wirklich deine sind
- Für die Mitte: was du brauchst, um weiterzukommen

Was du brauchst

- Dein Ich-bald-Bild griffbereit
- Rund zehn Minuten Ruhe
- Ehrlichkeit auch bei dem, was du bisher für dich behalten hast

Alles raus aus dem Kopf

Wenn dein Kopf voll ist, bringt Dauer-Nachdenken selten Klarheit. Was hilft: alles raus und sichtbar machen. Schreib alles auf, was gerade in deinem Kopf mitredet — Meinungen, Optionen, Ratschläge, Vergleiche. Was du gehört hast. Was du auf Social Media gesehen hast. Was du selbst heimlich denkst, aber noch niemandem erzählt hast.

Hol dein **Ich-bald-Bild** dazu — deinen Satz, dein Lebensrad, deine Muss-Punkte. Das wird deine Brille beim Sortieren.

Was redet gerade mit? Ein Punkt pro Zeile.

Falls du beim Start hängst:

- Du kannst hier nichts falsch machen. Jeder Punkt darf raus, auch der halbe Gedanke, der sich noch schlecht in Worte fassen lässt.
- Was du heimlich denkst, zählt genauso. Gerade die Sätze, die du noch niemandem erzählt hast, sind oft die, die am lautesten mitreden.

Durch die Brille sortieren

Schau auf jeden Punkt und frag dich: **Passt das zu meinem Ich-bald-Bild?**

Wenn ja → Damit gehe ich weiter. Wenn nein → Brauch ich gerade nicht. Wenn du es ehrlich nicht einordnen kannst → Da schau ich nochmal hin.

Punkte von Menschen, die dir etwas bedeuten, wandern nicht automatisch nach rechts. Da kann Sorge drinstecken, Erfahrung, vielleicht auch Angst. Solche Punkte verdienen einen genaueren Blick — pack sie erstmal in die Mitte.

Damit gehe ich weiter

Passt zu meinem Bild

Da schau ich nochmal hin

Kann ich ehrlich noch nicht einordnen

Brauch ich gerade nicht

Hat mit meinem Bild nichts zu tun

Denkhilfe, wenn du bei einem Punkt feststeckst:

Für die Mitte: **Was brauchst du, um das einordnen zu können?** Ein Gespräch? Mehr Infos? Einen Tag

- zum Ausprobieren? Schreib es direkt dazu — so wandern die Punkte nach und nach in eine der beiden anderen Spalten.

Kurzer Blick aufs Ganze

Wahrscheinlich sehen deine drei Spalten ungefähr so aus:

Spalte 1 — da merkst du wahrscheinlich: Da hab ich Bock drauf. Fühlt sich nach dir an.

Spalte 3 — da stehen Sachen, die sich vorher riesig angefühlt haben. Und jetzt? Kleiner geworden. Weil du sie gegen dein eigenes Bild gehalten hast.

Spalte 2 — die spannende Mitte. Hier lohnt es sich hinzuhören: Ist das mein eigener Antrieb oder die Angst, nicht zu genügen?

” *Du hast jetzt nicht alle Antworten. Aber du weißt, welche Fragen wirklich deine sind.*

Du hast gemerkt, was dich weiterbringt und was nur laut war. Und die unklaren Dinge haben einen Platz — statt im Kopf weiterzukreisen.

Deine Erkenntnisse: Was hat sich verschoben? Welcher Punkt hat dich überrascht?

Tipp: Schau in ein paar Tagen nochmal drauf. Manche Punkte aus der Mitte sind dann gewandert — und Spalte 1 fühlt sich noch ein bisschen klarer an.

Dein Alex

ichdochnicht.de