



psychologische  
beratung.de

## **Arbeitsblatt für die Umsetzungsphase nach deinem Klarheitsgespräch**

▷ Vereinbarung von Umsetzungsschritten für die nächsten 4 Wochen

Das Fazit aus deinem **Klarheitsgespräch** bildet die Basis für alles, was jetzt in deinem Leben an wirksamer Veränderung passiert. Als Leitfaden dient der obere Abschnitt des „**Arbeitsblattes für Klarheitsgespräche**“, wenn du hier die Umsetzungsschritte für die nächsten 4 Wochen mit dir vereinbarst.

**Mein Tipp:** Fang ganz klein an.

**Sich verändern ist mitunter harte Arbeit.**

Viele Teilnehmer eines Klarheitsgesprächs sind zwar mit ihrem Ergebnis hochzufrieden - **setzen es aber nicht um, weil**

- das jetzt nicht passt,
- sie sich das nicht trauen,
- sie die unbegründete Angst vor den Konsequenzen oder den Reaktionen anderer haben,
- innere Konflikte sie daran hindern oder
- der innere Kritiker sie davon abhält.

Daher liegt es jetzt an dir – du kannst alles so weitermachen wie bisher oder deine persönliche Veränderung jetzt aktiv gestalten. Schreibe dazu deinen *Umsetzungsplan* für die nächsten 4 Wochen und komm so damit heute **einfach in die UMSETZUNG:**

## **1. Woche**

---

---

## **2. Woche**

---

---

## **3. Woche**

---

---

## **4. Woche**

---

---

Nach 4 Wochen kannst du deinen Umsetzungsplan überprüfen – und, wenn nötig, für weitere 4 Wochen neu anlegen – so lange, bis du deine Freiheit aus dem Klarheitsgespräch erfolgreich umgesetzt hast.

### **Mein Tipp:**

[Hol dir Unterstützung in der Umsetzungsphase und lass dich Schritt für Schritt von mir auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude begleiten!](#)