



psychologische
beratung.de

Arbeitsblatt für die Umsetzung 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 Klarheit**“, 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

Weitere Notizen:

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 Angebot: Gerne unterstütze ich dich dabei, damit du garantiert ins Machen kommst. **Willst du das? Dann los!**

Nimm unverbindlich Kontakt mit mir auf und wir klären den Ablauf und die Kosten: umsetzung@psychologischeberatung.de

Frank Hoffmann
Nr.1 Experte für Klarheitsgespräche

Psychologische Beratung online
Einzelberatung & Paarberatung
per E-Mail, Chat und am Telefon

Am Dornbusch 10
66564 Ottweiler

Telefon: 06858/233675
E-Mail: info@psychologischeberatung.de
Web: <https://psychologischeberatung.de>

Copyright © Frank Hoffmann