

Die Mini-*Entscheidung* des Tages

Dauer: 1–3 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Aufschieben kostet Energie und erzeugt ein unterschwelliges Gefühl von Stagnation. Diese Übung kehrt das Prinzip um: Eine klare Entscheidung – selbst eine kleine – gibt dir das Gefühl von Handlungsfähigkeit. Zu spüren, dass du dein Leben aktiv mitgestaltest, ist ein Kernbestandteil von Sinn.

ABLAUF

- 1 Frage dich morgens: „**Welche kleine Sache schiebe ich schon länger vor mir her – und könnte ich heute entscheiden?**“
z. B. eine Antwort schreiben · einen Termin absagen · eine Entscheidung treffen · etwas aufräumen
- 2 Wähle eine einzige Sache aus und formuliere sie klar:
„**Meine Entscheidung heute lautet: ____.**“
- 3 Setze bis zum Abend **den ersten Schritt** um – er darf sehr klein sein.
- 4 Optional: Schreibe deine Entscheidung hier auf, um sie zu verankern.

MEINE ENTSCHEIDUNG

Meine Entscheidung heute lautet ...
