



Stop eine Kurze Reflektion

Step Back (einen Schritt zurückgehen) Schaue bewusst auf die Dinge, bringe Distanz zwischen Dich und das Thema, richte den Blick auf das große Ganze

Think (Denken) Darauf schauen und denken, was mache ich hier gerade? Erreiche ich das Ziel, welches ich erreichen möchte? Will ich das, was hier gerade passiert?

Organize your thoughts and options (Ordne deine Gedanken und Optionen) Überlege welche Möglichen Alternativen Du hast. Welche alternativen Strategien könnte es noch geben? Prioritäten/ Handlungsoptionen – Prüfe, wie Du Dich mit den verschiedenen Optionen fühlst?

Progress (weitermachen) Komme ins Tun, löse die Bremse.
