



Übung 1.8 – Ich erinnere mich... Erinnerungshilfen im Alltag schaffen

Im Alltag vergessen wir neue Ideen oft und bleiben in alten Mustern gefangen. Daher ist es sinnvoll, uns Erinnerungshilfen zu schaffen, denen wir im Alltag immer wieder begegnen. Welche Erinnerungshilfe könnte für dich passen?

- ☐ Strategiekarte «Essenz-Strategie» aufhängen
- ☐ Erinnerungskarte «Innere Stärke» aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich an den inneren Baum erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐ Notizzettel mit wichtigen Erkenntnissen aufhängen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐