Die **Gestimmtheits-Karte**

Gestimmtheit ist keine Charakterfrage, sondern tägliche Übung. Drei Werkzeuge, die alle unter einer Minute dauern – genau deshalb funktionieren sie.

Der 3-A-Reset · 10 Sekunden

A	A	A
Anhalten	**Atmen**	**Auswählen**
Kurzer Stopp, Blick heben.	Drei ruhige Atemzüge.	„Wie will ich jetzt wirken?" – ruhig, klar, freundlich

MEIN AUSLÖSER – WANN SETZE ICH DEN RESET EIN?

Sprachhygiene · Schuld-Sätze werden Wahl-Sätze

Statt (Schuld-Satz)	Besser (Wahl-Satz)
„Du machst mich wahnsinnig."	*„Ich merke, ich werde unruhig – ich ordne kurz, dann entscheiden wir."*
„Das ist unmöglich."	*„Was geht heute – und was nicht?"*

Fokus-Shift · 20 Sekunden

„Was ist hier beeinflussbar?"

„Was ist jetzt der nächste gute Schritt?"

MEIN ABSCHLUSS-SATZ ANS TEAM

Sätze, die sofort wirken

„Ich wähle Gelassenheit und Klarheit in diesem Gespräch."

„Mein Ziel für die nächsten zehn Minuten: zuhören, ordnen, entscheiden."

„Danke für den Hinweis – ich nehme das auf und gebe nachher ein Update."

„Ich reagiere auf Verhalten, nicht auf Person."

DAS 24-STUNDEN-EXPERIMENT

MORGENANKER (30 SEK.): WELCHE HALTUNG NEHME ICH HEUTE MIT?

TRIGGER-FRÜHWARNUNG: WANN HABE ICH DEN RESET GEBRAUCHT?

ABSCHLUSS: WAS HABE ICH GESTEUERT? WAS LERNE ICH DARAUS?

Freude-Tagebuch · was hat mir heute an meiner Rolle Freude gemacht?

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Ein aufgesetztes Lächeln kostet mehr Kraft, als es bringt. **Wer sich selbst gut führt, führt andere mit Leichtigkeit.**