



Mini-Workbook

Das Knöttner-Flur-Modell®

„Wenn alle Türen offenstehen – 5 Schritte zurück in deine
Stabilität.“

Ein kurzes, klares Workbook, um Überlastung sichtbar zu
machen,
Prioritäten zu setzen – und wieder handlungsfähig zu werden.

Entwickelt von Thomas Knöttner · Praxis für Lebensstruktur & Perspektive

In 10 Minuten durchführbar

Wenn alle Türen gleichzeitig offenstehen ...



Viele Menschen scheitern nicht an ihren Aufgaben – sondern an einem **Flur voller offener Türen**. Dieses Mini-Workbook führt dich in das **Knöttner-Flur-Modell®** ein und zeigt dir, wie du:

- Überlastung sichtbar machst, statt sie nur zu fühlen,
- Bewusstsein für deine offenen „Türen“ entwickelst,
- wieder klare Entscheidungen treffen kannst,
- und mit kleinen Schritten Stabilität im Alltag gewinnst.

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie. Es bietet dir ein orientierendes Werkzeug, das dich in Phasen von Stress, Reha, Wiedereinstieg oder Überlastung unterstützen kann.

Das Knöttner-Flur-Modell® – kurz erklärt

Stell dir deinen Alltag als **langen Flur** vor. Links und rechts befinden sich Türen. Jede Tür steht für eine Aufgabe, Verantwortung oder Erwartung:

- Berufliche Themen
- Familie & Beziehungen
- Gesundheit & eigene Grenzen
- offene To-dos, Schulden, Konflikte u. a.

In stabilen Zeiten **öffnest du Türen bewusst**: eine nach der anderen. In Stressphasen passiert etwas anderes:

Plötzlich stehen **zu viele Türen gleichzeitig offen** – jede zieht Energie, jede will deine Aufmerksamkeit. Nicht, weil du „zu schwach“ bist, sondern weil dein System dauerhaft überfordert ist.

Stress ist in diesem Modell kein Gefühl.

Stress ist ein Zustand von **gleichzeitigen Anforderungen**, die dein System überlasten.

Die 5 Schritte mit dem Flur-Modell



Nimm dir für die nächsten Minuten bewusst Zeit. Stift reicht – du brauchst keine perfekten Formulierungen. Stichworte genügen.

Türen sammeln

Welche „Türen“ sind bei dir gerade offen? Notiere
3–6 aktuelle Belastungen
(Stichworte).

Meine offenen Türen:

Eine Tür priorisieren

Markiere die
eine Tür
, die dir im Moment am meisten Energie nimmt.

Diese Tür zieht heute am meisten Energie:

3

Zwei Türen schließen – nur für heute

„Schließen“ heißt: *Heute nicht. Heute keine Energie hinein.*
Du darfst diese Entscheidung morgen neu treffen – heute geht es um Entlastung.

Diese zwei Türen schließe ich heute bewusst:

Was sich verändert, wenn Türen bewusst geschlossen werden



Wenn du diese Übung ernsthaft gemacht hast, kann es sein, dass du bereits jetzt eine kleine Veränderung spürst:

- ein bisschen mehr Ruhe im Kopf,
- klarere Sicht auf das Wesentliche,
- ein Gefühl von „Ich habe entschieden“, statt „alles bestimmt mich“.

Das Knöttner-Flur-Modell® zeigt: **Stabilität entsteht nicht durch noch mehr Anstrengung**, sondern durch **bewusste Begrenzung** und klare Priorisierung.

Kurze Reflexion

Was hat sich verändert, nachdem ich zwei Türen geschlossen habe?

Welche Tür möchte ich auch morgen bewusst geschlossen lassen?

Wer könnte mich unterstützen, diese Entscheidung zu halten?

Du musst deinen Flur nicht allein sortieren. Das Modell lässt sich gut in Coaching, Reha-Nachsorge und berufliche Neuorientierung integrieren.

Wenn du weitergehen möchtest

Dieses Mini-Workbook ist ein Auszug aus einem größeren Konzept rund um das Knöttner-Flur-Modell®. In der Vollversion findest du:

- die vollständige Modellbeschreibung,
- vertiefende Übungen für 2–3 Wochen,
- Impulse für Reha-Nachsorge & Wiedereinstieg,
- Transferfragen für Alltag & Beruf.

4

Informationen zu Workbook, Coaching und Workshops:

 www.praxis-fuer-lebensstruktur.de

 kontakt@praxis-fuer-lebensstruktur.de

 +49 151 53783024

„Struktur gibt Sicherheit – und Freiheit zugleich.“