



# **5 Schritte zu mehr Struktur**

**Ein Mini-Workbook für mehr Ruhe,  
Klarheit und Alltagssicherheit**

Thomas Knöttner – Systemischer Coach & Berater (IHK & SCGD)  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer (AHAB Akademie)

## Willkommen

Manchmal gerät der Alltag aus dem Gleichgewicht. Termine, Erwartungen, Erschöpfung – alles läuft, aber du selbst läufst mit.

Dieses kleine Workbook hilft dir, wieder Ruhe, Klarheit und Orientierung zu finden.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Struktur, die dich trägt.

„Struktur gibt Sicherheit – und Freiheit zugleich.“

Jeder Schritt ist einfach, aber wirkungsvoll. Du brauchst nur etwas Offenheit, einen Stift und 10 Minuten Zeit – für dich.

## **Schritt 1: Wahrnehmen**

Bevor du etwas veränderst, musst du sehen, wo du stehst.

### Reflexion

- Wie fühlt sich mein Alltag aktuell an?
- Was kostet mich am meisten Energie?
- Wo verliere ich den Überblick?



Notiere spontan, ohne Bewertung.



## **Schritt 2: Sortieren**

Ordnung entsteht, wenn du beginnst zu unterscheiden.

### **Übung**

- Liste drei Dinge, die du nicht mehr willst – und drei, die du mehr willst.
- Streiche gedanklich alles, was dich gerade überfordert.

Das schafft sofort Klarheit.



### **Schritt 3: Strukturieren**

Jetzt gib deinen Tagen wieder Halt.

#### **Impulse**

- Welche festen Anker hast du (z. B. Routinen, Pausen, Rituale)?
- Wo könntest du kleine, klare Abläufe einführen?  
Tipp: Starte mit einem einzigen Bereich (z. B. Morgen, Mahlzeiten, Schlaf).



## Schritt 4: Stabilisieren

Struktur wirkt nur, wenn du sie lebst.

### Reflexion

- Was hilft dir, dranzubleiben?
- Welche Erinnerung (z. B. Zitat, Symbol, Notiz) kann dich täglich daran erinnern?

💡 Stabilität entsteht durch Wiederholung,  
nicht durch Druck.



## **Schritt 5: Weitergehen**

Veränderung ist ein Prozess – kein Projekt.

### Übung

- Notiere drei kleine Dinge, die du ab morgen tun wirst, um deine Struktur zu stärken.
- Schreibe dir selbst einen Satz der Ermutigung.



Bleib freundlich mit dir. Struktur ist kein starres System, sondern ein Gerüst, das dich trägt.

Wenn du Begleitung suchst:

☞ [www.praxis-fuer-lebensstruktur.de](http://www.praxis-fuer-lebensstruktur.de)

**Struktur gibt  
Sicherheit –  
und Freiheit  
zugleich.**

Praxis für LebensStruktur  
& Perspektive