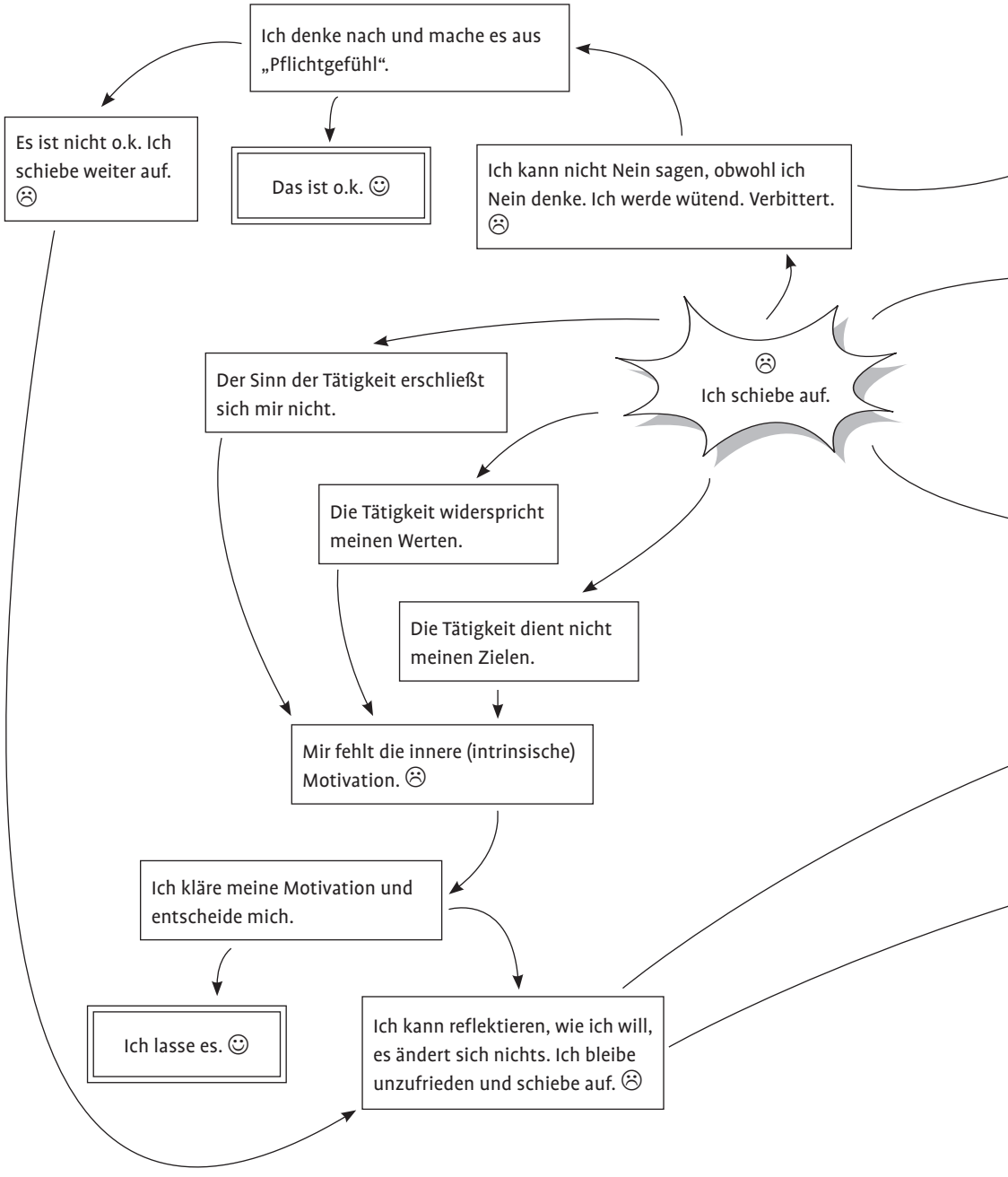
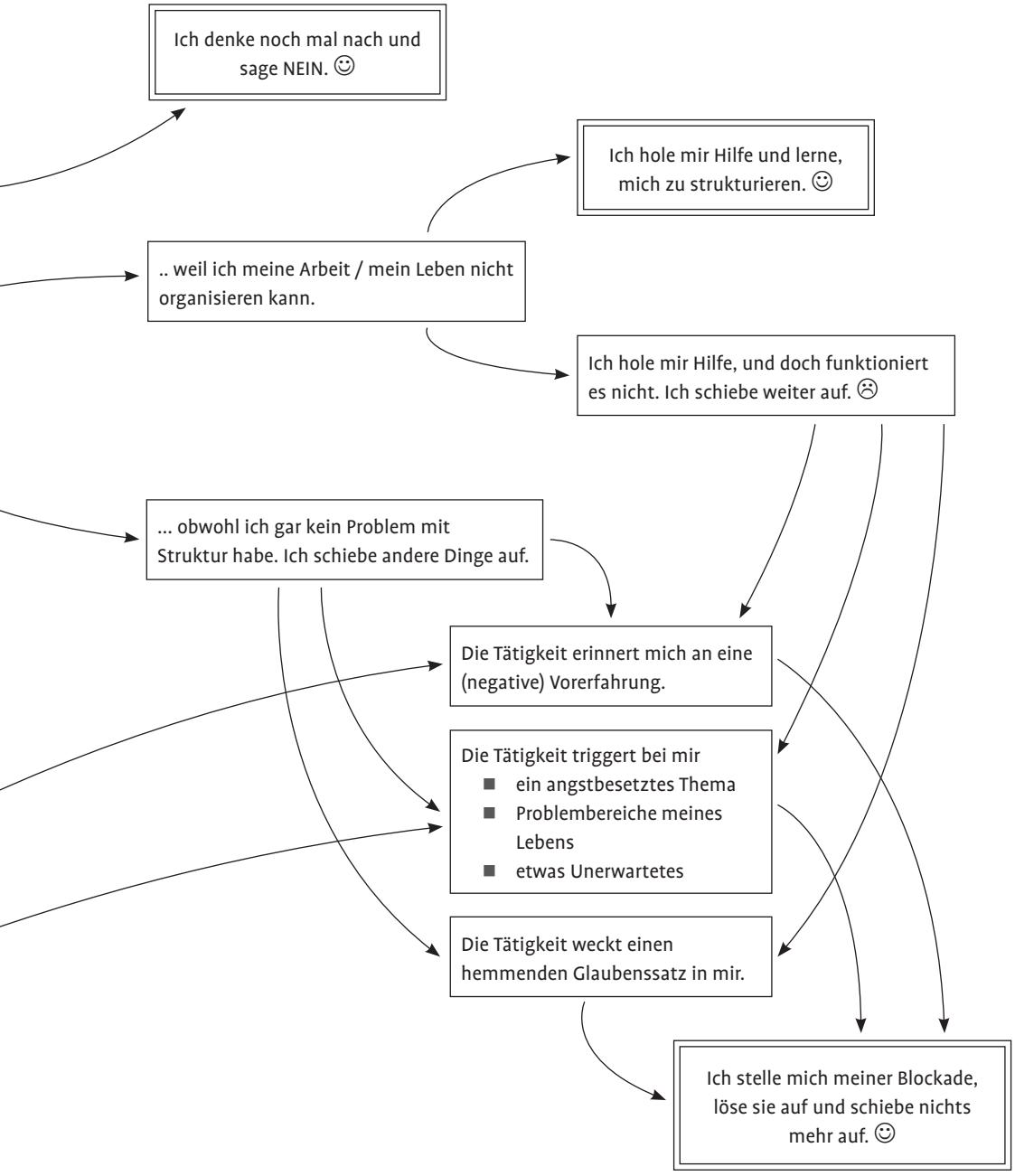

Ich denke nach und mache es aus „Pflichtgefühl“.
Es ist nicht o.k. Ich schiebe weiter auf. ☹
Das ist o.k. ☺
Ich kann nicht Nein sagen, obwohl ich Nein denke. Ich werde wütend. Verbittert. ☹
☹
Ich schiebe auf.
Der Sinn der Tätigkeit erschließt sich mir nicht.
Die Tätigkeit widerspricht meinen Werten.
Die Tätigkeit dient nicht meinen Zielen.
Mir fehlt die innere (intrinsische) Motivation. ☹
Ich kläre meine Motivation und entscheide mich.
Ich lasse es. ☺
Ich kann reflektieren, wie ich will, es ändert sich nichts. Ich bleibe unzufrieden und schiebe auf. ☹



Ihr Weg durch den Aufschiebe-Dschungel:
Eine Illustration zur persönlichen Orientierung