

Die 100-Punkte-Liste

100-Punkte-Listen werden schnell geschrieben. Stellen Sie sich einen Wecker auf 10 Minuten und listen Sie so viele Punkte wie möglich zu einem gewählten Thema auf. Das aktiviert, ermutigt und zeigt auf, welche und wie viele Aspekte unter der Oberfläche eines Themas liegen. Wiederholungen sind erlaubt, denn sie helfen dabei, zu erkennen, was immer wieder kommt und daher wichtig ist.

Beispiele für 100-Punkte-Listen

100 Dinge, die das Leben lebenswert machen

100 Zutaten für eine schöne Pause

100 Ideen für das nächste Jahr

Oder:

100 kostbare Fähigkeiten, die mitbringe

100 Fragen, auf die ich eine Antwort habe

100 Dinge, die mir bei meiner Arbeit leicht fallen

100 Stärken, die ich an/in mir erkenne

100 Gründe, aus denen ich meine Arbeit mache

100 Dinge, die mich ablenken

Schreiben Sie schnell ohne inneren Richter drauflos. Wenn der Wecker klingelt, geben Sie sich Zeit für einen Rückblick auf die Liste und ein kurzes schriftliches Feedback an sich selbst. So sehen Sie besser, wo gerade der Fokus liegt und was Sie beschäftigt.

Wenn Sie wollen, können Sie die Liste auch in anderen Situationen nutzen, denn sie kann beim Ordnen und Priorisieren von Gedanken und Ideen helfen.

Nummer	Inhalt
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	

51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	