

Vom Abstrakten zum Konkreten

Die Formulierungen in den Yogaschriften sind meist sehr abstrakt in sogenannten Metabegriffen beschrieben. Auch unsere eigenen Ideen einer konkreten Umsetzung im Alltag formulieren wir oft in dieser Form. „Ich will mehr Yoga machen“, „Ich will gesünder leben“ etc.

4 einfache Fragen helfen Dir dabei, von dieser abstrakten Vorstellung zu einem konkreten Umsetzungsplan zu gelangen.

Hinterfrage deshalb jede Umsetzungs idee die Du hast auf folgende Art und Weise.

1. **Wozu** = Wozu möchte ich das tun?
 - Es ist die Frage nach dem Sinn deiner Handlungsabsicht.

2. **Was** = Was möchte ich tun?
 - Es ist die Frage nach der konkreten Handlungs idee.

3. **Wie** = Wie möchte ich das tun?
 - Es ist die Frage nach der Art und Weise.

4. **Wann** = Wann möchte ich das tun?
 - Es ist die Frage nach dem konkreten Zeitpunkt.