

PRAXISMETHODE

VON DER ABSICHT ZUM HANDELN

Eine Entscheidung in regelmäßiges Verhalten verwandeln
ohne Magie und ohne Schuldgefühle



Inhalt

Teil I — Die Handlung klar machen

1. Die Lücke zwischen Wollen und Tun
2. Eine Absicht wählen, die wirklich Ihre ist
3. Die nächste beobachtbare Einheit definieren

Teil II — Einen wahrscheinlichen Start gestalten

4. Reibung kartieren
5. Das Umfeld mitarbeiten lassen
6. Der kleinste Start, der sinnvoll bleibt
7. Den kritischen Moment im Voraus entscheiden

Teil III — Kontinuität aufbauen

8. Wiederholen, ohne das Leben zu kasernieren
9. Die verfügbare Aufmerksamkeit schützen
10. Messen, was beim Entscheiden hilft

Teil IV — Die Fähigkeit zur Rückkehr bewahren

11. Unvollkommene Wochen durchqueren
12. Nach einer Unterbrechung wiederaufnehmen
13. Architekt der eigenen Kontinuität werden

PASSAGE-Werkzeugkasten

Von der Absicht zum Handeln

Eine Entscheidung in regelmäßiges Verhalten verwandeln – ohne Magie und ohne Schuldgefühle

Juan José Rea

© 2026 Juan José Rea — Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk sowie sein Text, seine Struktur, seine Werkzeuge und seine Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Jede vollständige oder teilweise Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf – abgesehen von den gesetzlich vorgesehenen Ausnahmen – der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Autors.

Dieses Buch vermittelt allgemeine Informationen und Werkzeuge zur persönlichen Organisation. Es ersetzt weder eine Diagnose noch eine Behandlung oder den Rat qualifizierter Fachpersonen. Anhaltende Schwierigkeiten, ins Handeln zu kommen, können mit der Gesundheit, dem Schlaf, psychischen Belastungen, den Arbeitsbedingungen, einer Behinderung oder materiellen Einschränkungen zusammenhängen. Hilfe in Anspruch zu nehmen ist kein Versagen der Willenskraft.

Vorwort

Vermutlich brauchen Sie keinen weiteren Satz, der Sie auffordert, „endlich zu handeln“. Sie wissen bereits, dass eine Akte geöffnet werden muss, ein Spaziergang Ihnen guttun würde, ein Anruf fällig ist oder eine Seite geschrieben werden sollte. Das Problem ist nicht immer eine fehlende Absicht. Oft liegt es in dem Übergang zwischen einem allgemeinen Wunsch und einer Handlung, die präzise genug ist, um an einem wirklichen Tag stattzufinden.

Dieses Buch untersucht genau diesen Übergang. Es hilft Ihnen, ein Verhalten auszuwählen, Hindernisse vor dem Beginn zu verringern, den Kontext vorzubereiten, eine flexible Kontinuität aufzubauen und nach einer Unterbrechung zurückzukehren. Es verlangt keine lückenlose Serie. Es fordert Sie lediglich auf,