

BASE

Erst den Kopf frei bekommen, dann entscheiden.



B

Befrage dich

Was ist gerade in dir los? Und ehrlich: bringt dich das, was du tust, weiter?



A

Atme bewusst

Innehalten, Blick weiten. Wovon gehst du aus? Stimmt das wirklich?



S

Sei neugierig

Was liegt in deiner Verantwortung? Was würdest du einem Freund raten?



E

Entscheide

Was siehst du jetzt anders? Was setzt du als Erstes um, und wann?