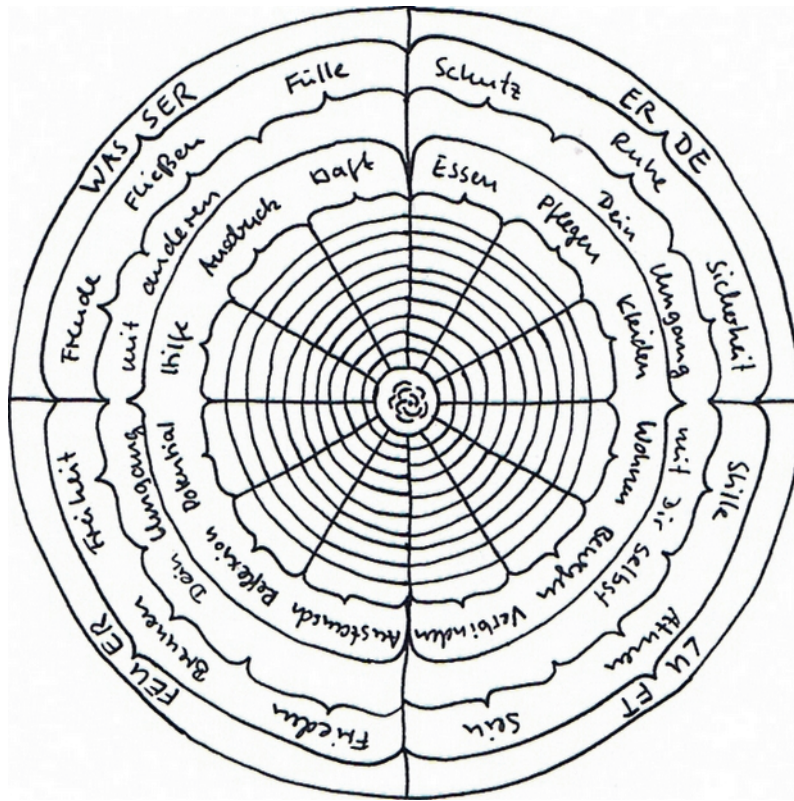




Was willst Du Neues in Dein Leben bringen? \_\_\_\_\_



**FOKUS AUF DIE SITUATION**

Die schmalen inneren Ringe sind eine Skala, auf der Du von 1 (nicht gut) bis 10 (sehr gut) den aktuellen Zustand der Lebensthemen des 4. Rings von außen abträgst.

Der vierte Ring von außen spiegelt Deine menschlichen Bedürfnisse. Welche **Lebensthemen** sind betroffen?

\_\_\_\_\_

Der dritte Ring von außen spiegelt Deine Bezugspersonen. Um Deinen **Umgang mit wem** geht es?

\_\_\_\_\_

Der zweite Ring von außen spiegelt Deine seelischen Bedürfnisse. Welche **Lebensqualitäten** fehlen Dir?

\_\_\_\_\_

Der erste Ring von außen spiegelt den Umgang mit Deiner Lebenskraft. Welche **Elemente der Natur** fehlen?

\_\_\_\_\_

**SEIN MIT DER SITUATION**

**Beobachte** Dich in Deiner Situation:

Was denkst Du gerade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Erkenne** Deine Geschichte dahinter:

Woran erinnert Dich das?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Handle** entsprechend Deiner Chancen:

Was brauchst Du jetzt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was fühlst Du gerade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was willst Du nie wieder?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wer kann Dir helfen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was machst Du gerade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was fehlt Dir so sehr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was kannst Du selbst tun?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ATMEN MIT DER SITUATION**

**Einatmen:** Hol Dein altes Ich zu Dir zurück! **Atempause:** Entscheide Dich für das Neue! **Ausatmen:** Sende Dein neues Ich hinaus!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**KLEINE SCHRITTE MACHEN** **Aufhören** mit weniger Gutem, **weitermachen** mit richtig Gutem, um **notwendige Hilfe** bitten ...

\_\_\_\_\_