



### 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 einträgst.

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 1. **Aufhören** mit weniger Gutem, 2. **Weitermachen** mit richtig Gutem und 3. **notwendige Hilfe** erbitten

1. 

---
2. 

---
3. 

---