

Machen Sie eine schnelle Augenblicks-Bilanz. Bitte notieren Sie nach drei Aspekten:

1. Was könnte weniger werden? 2. Was kann bleiben? 3. Was könnte mehr werden?

Beschäftigen Sie sich höchstens 2 Minuten mit jeder Rubrik. Alles, was Ihnen jetzt nicht einfällt, ist im Moment unwichtig.

Was könnte weniger werden?

Oder: Was ist das Problem?

Oder: Was stört mich?

Was kann bleiben?

Was könnte mehr werden?

Oder: Was ist das Ziel?

Oder: Wo soll es hingehen?

Wodurch unterscheiden sich die drei Fragestellungen? Welche emotionalen Tendenzen ergeben sich daraus?

Eine Augenblicks-Bilanz nach drei Aspekten:

1. Was könnte weniger werden? 2. Was kann bleiben? 3. Was könnte mehr werden?

Wodurch unterscheiden sich die Fragestellungen? Welche emotionalen Trigger ergeben sich daraus?

Was könnte weniger werden?

Oder: Was ist das Problem?

Oder: Was stört mich?

In dieser Rubrik sammeln sich meistens die Dinge, die wir nicht wollen. Wenn wir uns in Krisenzeiten zu sehr mit diesen Themen beschäftigen, besteht die Gefahr, ins Negative abzurutschen.

Emotionale Tendenz: Frustration, Leere, Enttäuschung, Wut, Angst, Unbehagen, Desillusionierung, Schuldgefühle, Unsicherheit, Ohnmacht, Einsamkeit, Unruhe, Beleidigtsein, Gehässigkeit, Rachegefühle, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verletztheit, Zukunftsangst, Abhängigkeit, Zorn, Weglaufen, Aufgebenwollen...

Prüfen Sie selbst, ob das stimmt

Was kann bleiben?

In dieser Rubrik finden wir meistens die Themen, die uns stabil und im Gleichgewicht halten. In Krisenzeiten sind wir oft zu sehr mit Problemen beschäftigt. Hier finden wir die Basis wieder – das, was uns Sicherheit und Ausgeglichenheit bringt.

Emotionale Tendenz: Sicherheit, Dankbarkeit, Achtung, Liebe, Stabilität, Ausgeglichenheit, Halt, Gelassenheit, Wärme, Bewusstsein für eine Basis, Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein, Leidenschaft, Gesundheit, festen Boden unter den Füßen...

Prüfen Sie selbst, ob das stimmt

Was könnte mehr werden?

Oder: Was ist das Ziel?

Oder: Wo soll es hingehen?

Hier finden wir Lösungen für das, was wir wirklich wollen. Wenn wir wissen, was wir *nicht* wollen, können wir daraus unsere Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche ableiten. Wenn wir sie ernst nehmen, können sie sich verwirklichen. Denn danach werden sich Haltung und Handeln ausrichten.

Emotionale Tendenz: Hoffnung, Neugier, Zuversicht, Staunen, Kreativität, Faszination, Flexibilität, Stolz, Fröhlichkeit, Freiheit, Zufriedenheit, Lebendigkeit, Lust, Freude, Spaß, Fülle, Liebe, Erfolgsorientierung...

Prüfen Sie selbst, ob das stimmt