

Wie schätzt Du Deinen aktuellen Zustand ein auf einer Skala von 0-10? (0 = sehr schwach; 10 = sehr hoch)

ALLGEMEINE GESUNDHEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
VITALITÄT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
KÖRPERLICHE FITNESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
BERUF / BERUFUNG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
GELD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
PARTNERSCHAFT / LIEBE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
FAMILIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
SINNERFÜLLUNG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
SPIRITUALITÄT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										
ZEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEUTE:										

Aufstellung meiner Plus- und Minus-Punkte in meinen oben aufgelisteten Lebensbereichen.

Stelle Dir diese 2 Fragen und lass Dir dabei genügend Zeit für die Antworten: (15Min)

- 1. Was sind im Augenblick die Pluspunkte in meinem Leben (was gibt mir Energie)
- 2. Welche Minuspunkte gibt es derzeit in meinem Leben (was nimmt mir Energie)

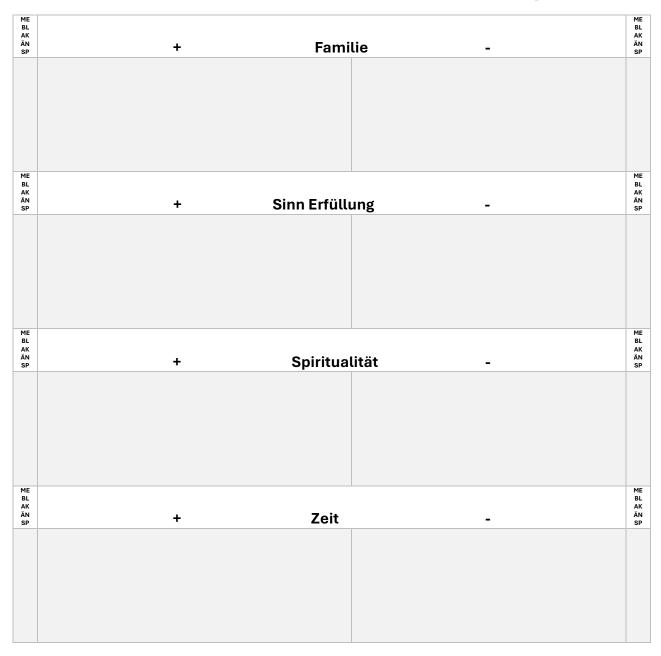
Hilfestellung beim Fragen:

- Was ist gut in meinem Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was bringt Glück, Freude und Zufriedenheit in mein Leben?
- Was erlebe ich als angenehm und schön?
- Was will ich nicht verlieren?
- Was gibt mir Kraft und Stärke?
- Was ist nicht so schön in meinem Leben
- Welche Probleme sollte ich dringend lösen?
- Was muss ich ändern?
- Was erlebe ich als unangenehm und schmerzlich?
- Was kostet mich zu viel Kraft?
- Was will ich nicht mehr?



ME BL AK ÄN SP	+ Allgemeine Gesundheit -	ME BL AK ÄN SP
ME BL AK ÄN SP	+ Vitalität -	ME BL AK ÄN SP
ME BL AK ÄN SP	+ Körperliche Fitness -	ME BL AK ÄN SP
ME BL AK ÄN SP	+ Beruf/Berufung -	ME BL AK ÄN SP
ME BL AK ÄN SP	+ Geld -	ME BL AK ÄN SP
ME		MF
ME BL AK ÄN SP	+ Partnerschaft/Liebe -	ME BL AK ÄN SP





Im nächsten Schritt werden die einzelnen Punkte nun mit folgenden Kürzeln versehen:

- ME: davon will ich noch mehr
- BL: das soll so bleiben, wie es ist
- AK: das will ich akzeptieren lernen
- ÄN: das will ich ändern
- SP: das will ich ändern, aber nicht sofort
- → Anschliessend wählt man aus der gesamten Aufstellung die Punkte aus, die man ändern möchte.



Bei den wichtigsten drei Punkten definiert man Ziele und formuliert dann kleine Teilschritte, die man sofort umsetzen kann.

 1.
2.
3.

MARINOKO hilft Dir gerne bei Deiner Standortbestimmung und Veränderung!

marinoko@bluewin.ch

www.marinoko.org