

Meine Ausgangssituation

Was ist das, was IST?

In welcher Situation befinde ich mich derzeit konkret (neutral beobachtend aufschreiben. Ohne Bewertung und Interpretation). Welche Zahl (1 ganz wenig 10 ganz viel) gibst du zu Beginn deiner Situation in deinem Wohlbefinden damit? _____

Wie fühle ich mich derzeit damit? Woran spüre ich das? _____

Welche Story erzähle ich mir? _____

Ist sie hilfreich? _____

Die Kopfstandfrage:

(Auch wenn wir manchmal noch nicht genau wissen, wie wir eine Herausforderung lösen können, so wissen wir doch meistens genau, wodurch wir die Situation schlimmer machen würden. Diese Dinge mache dir bewusst).

Wie mache ich es schlimmer?

Wohin will ich mich in der Situation hinbewegen?

Welche Story wäre hierfür hilfreicher?

Wie groß ist meine Bereitschaft 1-10 dafür einen Preis zu zahlen?

Bei welcher Zahl in Zufriedenheit will ich nach dieser Challenge sein mit meiner Situation? _____

Viel Freude mir dieser Challenge.