

Bereich	Wunsch	Stand	Aussage
Selbstbefreundung			Ich stehe zu mir, auch zu meinen ärgerlichen und verletzten Anteilen.
Beziehungen			Ich fühle mich mit anderen verbunden und kann mich abgrenzen, falls nötig.
Einschätzung			Manches plane ich, anderes darf sich einfach so entwickeln.
Identifikation			Manchmal steigere ich mich in etwas hinein, bleibe dran. Manchmal suche ich den Überblick.
Achtsamkeit			Aufmerksam nehme ich den Moment mit allen Sinnen wahr, und erlaube mir zuweilen abzuschweifen.
Optimierung			Ich nehme mir nur so viel vor, wie meine Ressourcen erlauben.
Endlichkeit			Ich hebe auf; ich lasse los. So gestalte ich meine Zukunft und achte die Vergangenheit.
Bewegung			Manchmal bleibe ich ruhig und manchmal beeile ich mich.
Erfahrung			Was ich gelernt und erlebt habe, nutze ich zu meinem Vorteil.
Struktur			Fantasie und Ordnung dürfen sich bei mir ergänzen.
Sprache			Vorzugsweise wähle ich einfache Worte und verwende Fachausdrücke, wo sie nützlich sind.
Kontakt			Ich genieße es, mich mit Menschen auszutauschen, und die Momente des Alleinseins.
Zeit			Ich pflege Routinen und kann bei Bedarf davon abweichen, kann schnell reagieren.
Ego			Es ist ok, gemocht zu werden und ich muss nicht allen gefallen.
!			Ich erkenne die Extreme und wähle bewusst, was mir gut tut.
	+		
	+		

Datum Name Anmerkungen