



Standortbestimmung

Diese Standortbestimmung hilft dir bei deiner Analyse, um Altes loszulassen. Das Dokument leitet dich Schritt für Schritt durch die Analyse. Am Ende des Dokuments findest du eine Vorlage für dich zum Ausfüllen und ein Beispiel als Hilfestellung.

Viel Freude damit.

inVERBUNDENHEIT
Conny*

Verbindungen mit Menschen

Welches sind die wichtigsten Bezugspersonen in meinem jetzigen Lebensabschnitt?

Nimm die Vorlage Standortbestimmung (Seite 6) und fülle das Rad aus.

Gib jeder Person einen «Kuchenabschnitt». Notiere oben den Namen (siehe Vorlage), in der zweiten Linie notierst du, wie viele Jahre ihr schon miteinander unterwegs seid z.B. +8 und danach (dritten Linie) die Art der Verbindung:

Oberflächlicher Kontakt

♡ Herzenskontakt

☆ Seelenkontakt



Mit wem habe ich keinen Kontakt mehr, doch denke öfters an diese Personen?

Schreibe diese Namen in die Wölkchen (Vorlage Standortbestimmung).

Welche dieser Beziehungen habe ich noch nicht losgelassen? Was hält mich noch fest?

Bei diesen Beziehungen ziehst du ein rotes Band von der Wolke zu deinem Kreis. Und bei wem du entscheidest, dieses Band zu kappen, durchtrennst du die Verbindung.



Die Liebe für mich Selbst

Wie gross ist meine Körper*Liebe?

Wie oft nörgle ich noch an meinem Körper herum und welches sind dabei meine Lieblingssätze?

- Jeden Tag
- Oft
- Manchmal
- Selten
- Nie

Lieblingssätze:

Ist es der Umgang, der ich mir für meinen Körper wünsche?

- Ja
- Nein



Darf dieses Denken über meinen Körper jetzt ausziehen?

- Ja
- Vielleicht
- Nein

Bei vielleicht: Was braucht es noch dafür?

Bei Nein: Es darf im Moment so sein. Bedanke dich für die ehrliche Antwort.

Meine Muster

Welche drei Glaubens - oder Verhaltensmuster laufen mir regelrecht hinterher?

1.

2.

3.

Brauche ich 1 noch?

- Ja
- Nein

Wenn Ja, wie dient mir dieses Muster?



Brauche ich 2 noch?

- Ja
- Nein

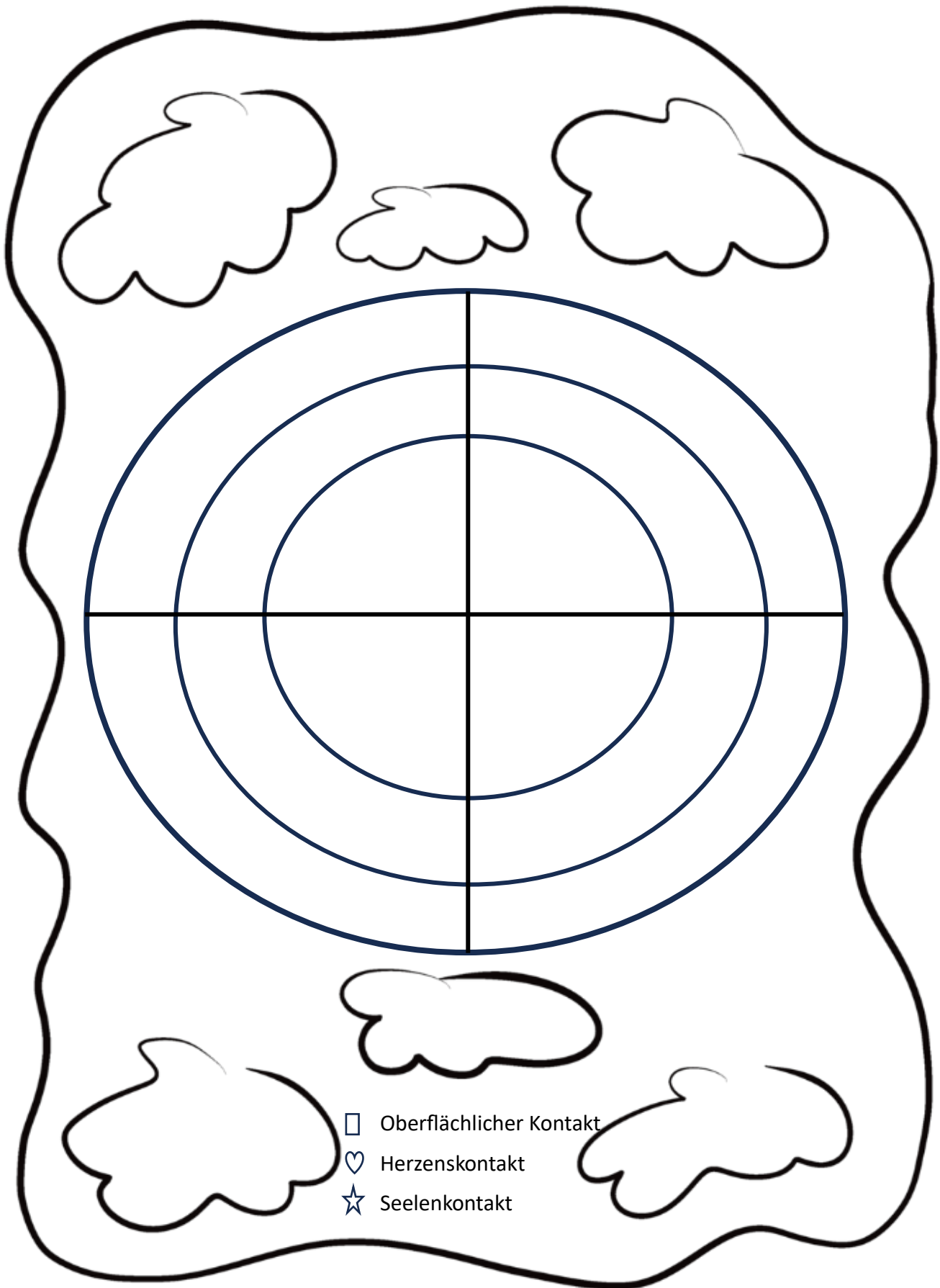
Wenn Ja, wie dient mir dieses Muster?

Brauche ich 3 noch?

- Ja
- Nein

Wenn ja, wie dient mir dieses Muster?

Vorlage Standortbestimmung



- Oberflächlicher Kontakt
- ♥ Herzenskontakt
- ☆ Seelenkontakt

Beispiel Standortbestimmung

