



Der persönliche „In-Out-Schnell-Check“

- Ist dein Antrieb im Eimer ?
- Genug von dem Rennen auf der Überholspur ?
- Fühlst du dich überdreht ?
- Naht das Ende der Lebensverwaltung ?
- Geht alles gegen Null ?
- Sind keine wahren Freunde mehr da ?
- Gibt alles irgendwie keinen Sinn mehr ?
- Wärest du froh, endlich Ruhe zu finden ?
- Bist du im lebendigen Dialog mit deinem Körper ?
- Hörst du auf deinen Bauch ?
- Spürst du Freude im Herzen ?
- Fühlst du, was schief läuft ?
- Gehst du kreativ mit dem Wandel um ?
- Reflektierst du deine bisherige Werteskala ?
- Findest du Abstand zu dem, der da handelt ?
- Hast du den Knopf für das Selbstliebeprogramm bereits betätigt ?

„Auswertung“:

- Bis zu 4 Ja's im roten Bereich und 4 Nein's in der blauen Zone: Gespräch anpeilen
Bei größer 4 / Ja-Rot und größer 4 Nein-Blau : Bereitschaft, meine Hand anzunehmen