

INVENTUR

Nimm Dir kurz Zeit, atme 3 mal tief durch und los

Wie lebe ich?	(Haus, Wohnung, Auto, Stadt/Land, Kleidung, modern, up to date, Arbeit/Urlaub/Freizeit, ...)	
Wie sehe ich aus? Welches Bild sehe ich im Spiegel?		
Wie funktioniert mein Körper?	(Krankheiten, Schmerzen, Verdauung, Atmung, Muskulatur, Kondition, Beweglichkeit, Haut, Haare, ...)	
Welche Emotionen/Gefühle begleiten mich täglich?	(Freude, Liebe, Angst, (Un)Zufriedenheit, Stress, Glück, Traurigkeit, Hass, ...)	
Welche Gedanken habe ich?	(Zuwenig -Zeit, Geld, ...-haben, Zuviel -Arbeit, Stress, Aufgaben, Verantwortung, ...-haben, nicht wahrgenommen, geschätzt werden, falsch gesehen werden, „ich/man muss, sollte, werde, könnte...“, der/das ist schuld, ...)	
Womit beschäftige ich mich?	(Nachrichten, Schlagzeilen, Wissenschaft, Politik, Bücher, Social Media, Filme, Kunst, Natur, ...)	
Woran glaube ich?	(Religion, Wirtschaftssysteme, Weltanschauungen, Werte, Bildungs- Leistungssysteme, soziale Strukturen, Medizin und Wissenschaft, Tradition, Geschichten/Überlieferungen, Fakten, ...)	

<p>Welche Ideen und Träume habe ich/hatte ich mal für mein Leben?</p>	
<p>Wohin oder was möchte ich/ wünsche ich mir?</p>	
<p>Welche Gedanken und Vorstellungen, Wünsche und Träume kommen immer wieder?</p> <p>(in letzter Zeit, schon lange, von Kindheit an, ...)</p>	
<p>Wenn ich wie ein Adler in die Luft abhebe und von weit oben auf mich blicke bzw. mit meiner Sicht als Kind auf mich schau...</p>	
<p>Was sehe ich jetzt?</p>	
<p>Was möchte ich sehen?</p>	
<p>Was könnte ich sehen? (in naher Zukunft, in 5/10/20 Jahren)</p>	

FAZIT: