

	Geist der rationale Zu- gang	Körper der physische Zu- gang	Herz der emotionale Zu- gang	Seele der spirituelle Zu- gang
Frage	Wo ist mein zentrales Interesse im geistig-rationalen Bereich? Woran möchte ich unbedingt an mir arbeiten? Wo möchte ich mich weiterentwickeln? Z. B. eine Fremdsprache erlernen oder eine Zusatzqualifikation erwerben.	Wo ist mein zentraler Schwachpunkt im physischen Bereich? Woran möchte ich unbedingt an mir arbeiten? Wo möchte ich mich erneuern? Z. B. Essgewohnheiten ändern oder die Körperhaltung durch Qi Gong verbessern	Wo ist mein zentraler Schwachpunkt im emotionalen Bereich? Woran möchte ich unbedingt an mir arbeiten? Wo möchte ich mich erneuern? Z. B. Zuneigung und Gefühle besser zeigen können; andere um Hilfe bitten können oder mehr Zeit für die Familie nehmen.	Wo ist mein zentrales Bedürfnis im spirituellen Bereich? Worauf möchte ich für mich Antworten haben? Wo möchte ich mich weiterentwickeln? Z. B. Orte finden, an denen ich inneren Frieden und Freiheit erlebe oder meine Antwort auf die Frage nach dem Tod finden.
Brainstorming	Machen Sie ein Brainstorming, wie Sie mit der Erneuerung Ihres geistig-rationalen Bereichs beginnen könnten. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wirklich schon seit langem angehen möchten	Machen Sie ein Brainstorming, wie Sie mit der Erneuerung des physischen Bereichs beginnen könnten. Achten Sie darauf, dass es sich um Aktivitäten handelt, die Ihnen Freude machen.	Machen Sie ein Brainstorming, wie Sie mit der Erneuerung Ihres emotionalen Bereichs beginnen können. Denken Sie dabei an Erlebnisse, in denen Sie sich behütet, akzeptiert, gebraucht, geliebt gefühlt haben.	Machen Sie ein Brainstorming, wie Sie mit der Erneuerung Ihres spirituellen Bereichs beginnen könnten. Denken Sie vor allem an Erlebnisse, in denen Sie sich ganz bei sich gefühlt haben - während denen Sie tiefes Glück empfunden haben.
Anregungen	Wählen Sie nun aus dem Brainstorming eine Aktivität aus, mit der Sie <u>in den nächsten zwei Tagen beginnen</u>. Formulieren Sie diese Aktivität schriftlich; z. B.: Ich möchte meinen Spanisch-Wortschatz verbessern. Konkretisieren Sie erste Umsetzungsschritte	Wählen Sie aus dem Brainstorming eine Aktivität aus, <u>die Sie die nächsten 4 Wochen umsetzen</u>. Formulieren Sie diese Aktivität schriftlich, z. B.: Ich möchte die nächsten 4 Wochen regelmäßig laufen gehen. Fixieren Sie jetzt die ersten Termine dafür.	Wählen Sie nun aus dem Brainstorming eine Aktivität aus, <u>die Sie ab jetzt konsequent umsetzen</u>. Formulieren Sie diese Aktivität schriftlich, z. B.: Ich möchte mir bewusst pro Woche eine Stunde Zeit für jedes meiner Kinder nehmen. Tragen Sie die Termine für das nächste halbe Jahr in ihre Agenda ein.	Wählen Sie nun aus dem Brainstorming eine Aktivität aus, <u>die Sie die nächsten 4 Wochen umsetzen</u>. Formulieren Sie diese Aktivität schriftlich und legen Sie auch den Termin fest, z. B.: Ich möchte in den nächsten 28 Tagen eine richtig tolle Bergtour machen.