



Fokus: LebensRäume unter dem Gesichtspunkt
der **Ebenen der Veränderung** betrachten

Meine LebensRäume und die Ebene Umwelt

In diesem Monat konzentrierst Du Dich in Deiner **Umgebung / Umwelt** auf Deine **Emotionen / Gefühle** in Bezug auf Deine **LebensRäume**.

Aufgabe

Suche Dir feststehende Begebenheiten in Deinem alltäglichen Umfeld. Finde dabei drei Beispiele in Deinem Umfeld, die positive Gefühle bei Dir hervorrufen, und drei Beispiele, die negative Gefühle bei Dir hervorrufen, und das für jeden einzelnen LebensRaum. Bitte schreibe die Beispiele auf.

Am Ende des Monats beantworte Dir bitte Folgendes:

- Wie häufig bewertest Du Deine Gefühle als „richtig“ oder „falsch“?
- Was bleibt Dir länger im Gedächtnis, die positiven oder die negativen Emotionen?
- Wie gehst Du mit negativen Gefühlen um?

LebensHaus und seine LebensRäume

Betrachte Dein LebensHaus und seine LebensRäume in Ruhe.

- Gibt es einen Lebensraum, in der sich eine Häufung der Beispiele zeigt?
- Gibt es einen Lebensraum, der bislang noch gar keine Rolle gespielt hat?

LeererRaum

Besuche Deinen LeerenRaum und betrachte Deine Exponate in Ruhe.

- Fällt Dir an Deinen Exponaten etwas auf?
- Hat es Dich verblüfft?
- Hat es Dich zum Schmunzeln gebracht oder warst Du den Tränen nahe?

Fühle Dich frei, Notizen zu machen:

Versieh sie bitte mit einem Datum und lege sie zu den anderen.



Unterstützung bei der Feldrecherche gefällig?
Einfach klingeln: Concierge@freistil-impulse.de