

Formulieren Sie Ihr konkretes Problem.

1.



5.

Formulieren Sie einen Lösungsansatz, eine neue Betrachtungsweise, eine Fähigkeit, die Sie in einer vergleichbaren Situation noch nicht hatten oder eine Ressource, die Sie ggfs. noch brauchen - und tragen Sie alles in den Kreis ein.

2. VERSTEHBARKEIT

Situationen entstehen nicht aus dem Nichts heraus. Wie ist die Situation entstanden, was/ wer hat dazu beigetragen, gab es vergleichbare Situationen, die Sie bereits bewältigt oder überstanden haben?



3. HANDHABBARKEIT

Welche Fähigkeiten oder Möglichkeiten haben Sie, um mit dem Problem umzugehen? Schauen Sie sich die Ressourcen der Ereigniskarten an und entdecken Sie weitere, neue Ressourcen für sich.



4. SINNHAFTHIGKEIT

Aus jeder Situation kann man etwas lernen und sei es, nicht wieder in eine vergleichbare Situation zu geraten. Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen? Was ist das Gute, das Sie daran entdecken können?


