



## ***Meine aktuelle Situation – Selbsteinschätzung***

*Beantworte spontan und stichwortartig die folgenden Fragen!*

*Lass dich dabei überraschen, welche Ideen du dadurch bekommst ...*

Auf einer Skala von 0 – 10 (0 bedeutet: ganz schlecht, 10 bedeutet: ausgezeichnet) geht es mir zur Zeit ...

Um einen besseren Wert angeben zu können, müsste / sollte ...

Um die Situation noch zu verschlimmern, müsste ich ...

Mein größtes Problem ist momentan ...

Ich selbst kann zur Verbesserung Folgendes beitragen:

Von anderen Personen wünsche ich mir ...

Mein größter Wunsch wäre ...

Meine nächsten konkreten Schritte ...

## *Mein inneres Team 1*

Anspruch

Mein Kopf / Mein Verstand

Ich denke, ...

Ich weiß, ...

Ich muss ...

Ich sollte ...

... sagt mir, dass ich ...

Bedürfnis

Mein Bauch / Mein Gefühl

Ich fühle ...

Ich brauche ...

Ich wünsche mir ...

*Mein inneres Team 2*

