

Kapitel 05 · Übung

Polaritäten

Was sind im Moment die grössten Herausforderungen, mit denen du dich konfrontiert siehst?

Herausforderung 1

Herausforderung 2

Herausforderung 3

Inwiefern kannst du in diesen Herausforderungen Polaritäten erkennen?

Polaritäten sind sich gegenüberliegende Pole wie z.B. einatmen und ausatmen, Stabilität und Veränderung.

Polarität 1 a) _____ ↔ b) _____

Polarität 2 a) _____ ↔ b) _____

Polarität 3 a) _____ ↔ b) _____

Welche Werte gehen mit den unterschiedlichen Polen einher?

(Siehe dazu Graphik 4: Polaritäten von Werten und Überzeugungen im Kontext von Kontinuität/Veränderung)

Herausforderung 1

Werte, die Polarität 1a

unterstützen:

Werte, die Polarität 1b

unterstützen:

Herausforderung 2

Werte, die Polarität 2a

unterstützen:

Werte, die Polarität 2b

unterstützen:

Herausforderung 3

Werte, die Polarität 3a

unterstützen:

Werte, die Polarität 3b

unterstützen:

Kapitel 05 · Übung

Polaritäten

Welche limitierenden Überzeugungen gehen mit den unterschiedlichen Polen einher?

Herausforderung 1

Überzeugungen, die Polarität 1a

unterstützen:

Überzeugungen, die Polarität 1b

unterstützen:

Herausforderung 2

Überzeugungen, die Polarität 2a

unterstützen:

Überzeugungen, die Polarität 2b

unterstützen:

Herausforderung 3

Überzeugungen, die Polarität 3a

unterstützen:

Überzeugungen, die Polarität 3b

unterstützen:

Kapitel 05 · Übung

Polaritäten

Graphik 4

Polaritäten von Werten und Überzeugungen im Kontext von Kontinuität/Veränderung

Welcher Quadrant deckt deine Ausgangsposition ab?

Was sind deine Erkenntnisse durch die Integration der anderen Aspekte?

Wie kannst du eine «Sowohl-als-auch»-Betrachtungsweise leben?

AKTIONEN

WIE KÖNNEN WIR DIE POSITIVEN RESULTATE STEIGERN ODER HALTEN, MIT FOKUS AUF DEM LINKEN QUADRANTEN? WAS GENAU? WER? WANN?

AKTIONEN

WIE KÖNNEN WIR DIE POSITIVEN RESULTATE STEIGERN ODER HALTEN, MIT FOKUS AUF DEM RECHTEN QUADRANTEN? WAS GENAU? WER? WANN?

ABGESTIMMTER UND GELEBTER DASEINSSINN UND STRATEGIE

WERTE

UND

ÜBERZEUGUNGEN

SCHEITERN

FRÜHWARNSIGNALE

SYMPTOME ODER ANZEICHEN, DASS DU DICH IM UNTEREN TEIL DIESES POLES BEFINDEST.

FRÜHWARNSIGNALE

SYMPTOME ODER ANZEICHEN, DASS DU DICH IM UNTEREN TEIL DIESES POLES BEFINDEST.