



Sehnsucht nach:

Fühlen & Erleben

Sehnsucht nach:

Orientierung

Sehnsucht nach:

Persönliche Sinnggebung

Sehnsucht nach:

Verstehen & Weisheit

Wählen, wie wir
unsere Sehnsüchte
auf flexible und langfristig
gesunde Art leben

Sehnsucht nach:

Kompetenz & Wachstum

Sehnsucht nach:

**Zugehörigkeit &
Verbundenheit**

Sehnsucht nach:

Fühlen & Erleben

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # sich von Körper & Gefühlen abtrennen # inneres Erleben abwehren # sich <u>besser</u> fühlen 	<ul style="list-style-type: none"> # Körper & Gefühle spüren und annehmen # urteilsfrei inneres Erleben anerkennen # <u>sich</u> besser <u>fühlen</u>

Sehnsucht nach:

Verstehen & Weisheit

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # Rechthaben # Tunnelblick # im Kopf leben # die Welt aus den Gedanken betrachten # Regel-gläubig 	<ul style="list-style-type: none"> # sich von Gedanken-Verschmelzung lösen # eigene Gedanken betrachten # Regeln des Verstandes flexibel befolgen

Sehnsucht nach:

Orientierung

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # Grübeln über Vergangenes # sich um die Zukunft sorgen # sich gegenüber dem Hier&Jetzt abschotten 	<ul style="list-style-type: none"> # Aufmerksamkeit bewusst ausrichten # im Hier&Jetzt achtsam wahrnehmen, was gerade passiert

Sehnsucht nach:

Zugehörigkeit & Verbundenheit

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # sich maskieren # Identität vortäuschen # sein Konzept von sich selbst verteidigen 	<ul style="list-style-type: none"> # die Perspektive wechseln # sich selbst und andere aus der mitfühlenden Beobachterhaltung erleben

Sehnsucht nach:

Persönliche Sinnggebung

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # nach Erwartungen oder kurzfristigen Belohnungen ausrichten # folgsam oder selbstgerecht sein 	<ul style="list-style-type: none"> # Klarheit schaffen für das, was persönlich wirklich wichtig & WERTvoll ist

Sehnsucht nach:

Kompetenz & Wachstum

WEGVON-Fokus	HINZU-Fokus
<ul style="list-style-type: none"> # Handlungen aufschieben (nicht engagieren) # sich wahllos überarbeiten (für „alles“ engagieren) 	<ul style="list-style-type: none"> # immer öfter in die aktuell wichtige Richtung der eigenen Werte handeln, Mini-Schritt für Mini-Schritt...