VARIANTE No. 1

Gehe Spazieren und sei in 10 Minuten wieder an dem Ort, an dem Du jetzt bist.

Nach 10 Minuten Reflexionsfragen lesen.

REFLEXIONSFRAGEN:

Nimm Dir hierfür 7 Minuten Zeit und mache Notizen

1) Wie habe ich den Weg gestaltet? 2) Was hat mich geleitet? 3) Woran habe ich mich orientiert? 4) Wie war mein Tempo? 5) Was hat es mit mir gemacht? 6)Was ist daran typisch bei mir?

VARIANTE No. 2

Such Dir jetzt einen Weg, der Dich maximal herausfordert (!), und Dich in 10 Minuten wieder hier her bringt! Wenn Du Dir die Reflexion der letzten Runde anschaust (typisch für mich) - was wäre dann eine herausfordernde Gestaltung? Wie verlasse ich mein übliches Muster?

Nutze die Übung für eine neue Erfahrung.

Nach 10 Minuten Reflexionsfragen lesen.

REFLEXIONSFRAGEN:

Nimm Dir hierfür 7 Minuten Zeit und mache Notizen

1) Welche Herausforderung habe ich gewählt? 2) Wie ging es mir mit der Umsetzung? Welche Gedanken und Emotionen sind aufgetaucht? 3) Was hat es gegenüber der 1. Runde verändert? 4) Was war dadurch möglich?

VARIANTE No. 3

Wähle jetzt einen Weg den Du bewusst für Dich passend gestaltest und der Dich in 10 Minuten wieder hier her bringt.

Gestalte dieses Wegstück basierend auf den Erfahrungen der ersten beiden Varianten. Was probiere ich jetzt aus?

REFLEXIONSFRAGEN:

Nimm Dir hierfür 7 Minuten Zeit und mache Notizen

1) Was habe ich probiert? Was habe ich vermieden?

2) Was war jetzt wichtig?

3) Welche Quintessenz leite ich aus den 3 Varianten für mich und meine Frage in dieser Woche ab?