

Die sieben Schwerpunkte – eine Bestandsaufnahme der Ressourcen und Wachstumschancen

In welchem Maße sind Sie in Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation zufrieden, wenn Sie auf diese Themenkreise schauen? Vertrauen Sie Ihrem momentanen, subjektiven Empfinden – ohne groß darüber nachzudenken. Entscheiden Sie sich auf der Skala!

▪ **Ihre privaten Beziehungen**

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Geistliches Leben** (Gottesbeziehung und Gemeindeleben)

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Selbstsicherheit**

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Herkunftsfamilie**

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Ihre Arbeit / Alltagstätigkeiten**

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Gesundheit.**

Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

• **Emotionale Stabilität**

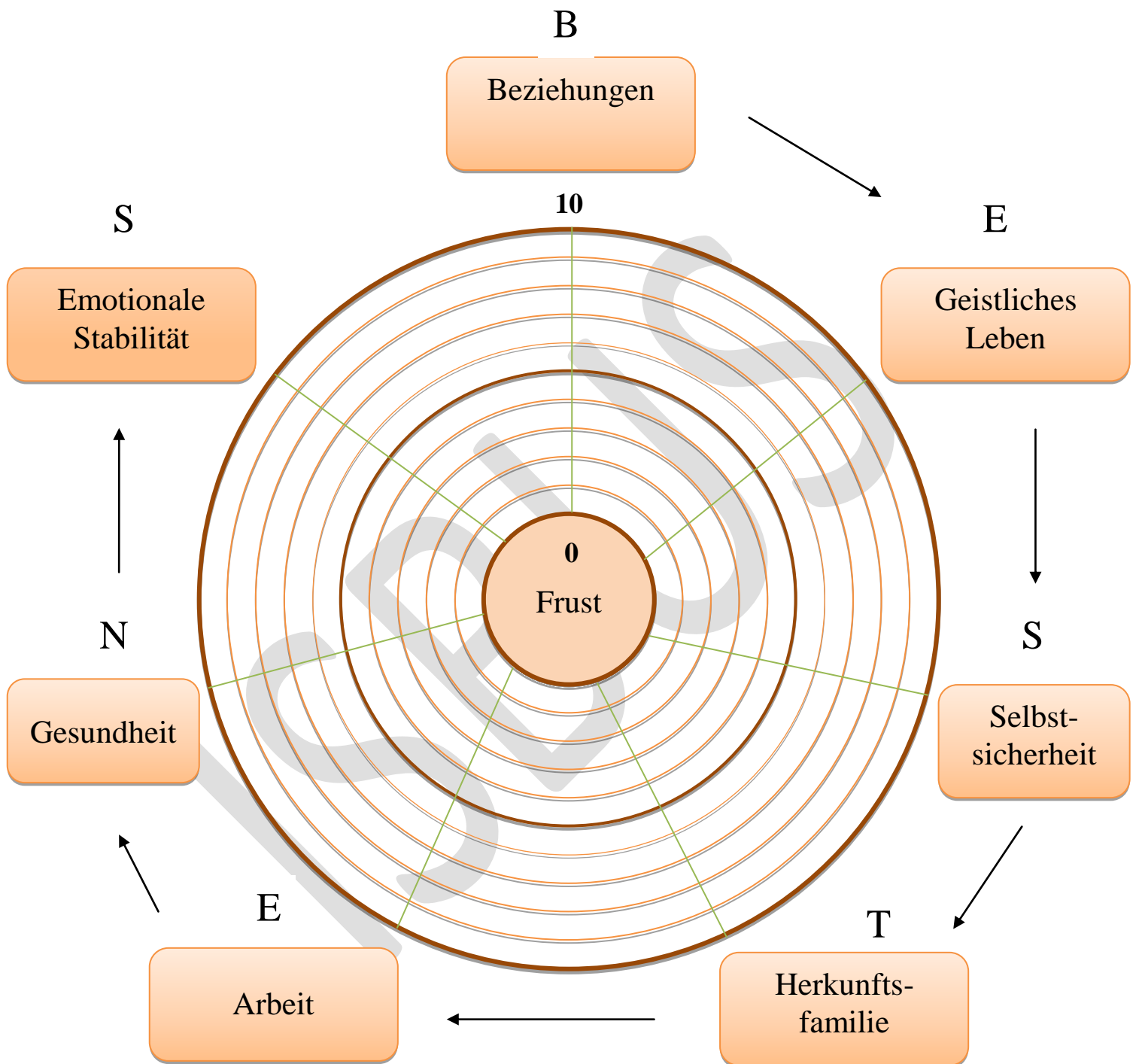
Bin sehr frustriert

Bin sehr zufrieden

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Diese sieben Schwerpunkte sind unter „Ihr Anliegen?“ auf www.isbus.net differenziert und beschrieben.

Auf der folgenden Seite bekommen Sie durch das Übertragen der angekreuzten Zahlen eine bildliche Darstellung Ihrer momentanen Befindlichkeit.



Markieren Sie auf den Linien der sieben Schwerpunkte ein kleines Kreuz auf dem entsprechenden Kreis – je nachdem für welchen Wert zwischen 0 (ganz großer **Frust**) und 10 (alles **bestens**) Sie sich für dieses Thema entschieden haben. Nun verbinden Sie die sieben Kreuze zu einem Kreis. Beobachten Sie, welche Einbuchtungen der Kreis hat, an welchen Stellen es aber auch Ressourcen gibt. Denken Sie zunächst über eine Ressource nach und dann über eine zweite. Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Defizit und dann an ein zweites. Wo wünschen Sie sich Veränderung? Was müsste passieren, damit Sie einen Wert weiterkommen? Könnte einer der Ressourcen dabei unterstützend wirken? Können Sie sich vorstellen, dass der vor Ihnen liegende systemische Prozess dazu weiterhilft? Haben Sie dazu vielleicht sogar eine konkrete Idee?