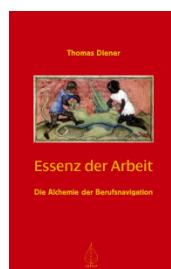


Unterstützungskomitee

Gedankenexperiment

Ziel: Fördernde Beziehungen im Bezug auf Ihre Zukunftspläne aufbauen.

1. Wer sind die fünf wichtigsten Personen in Ihrem Leben?
2. Vergegenwärtigen Sie sich kurz Ihr aktuelles Projekt, ihre Zukunftspläne.
3. Welche dieser Personen könnten bei der Umsetzung dieses Projektes helfen, Sie unterstützen?
4. Welche Personen haben eher einen entmutigenden Einfluss?
5. Wählen Sie jetzt diejenigen, die Sie als unterstützend erleben.
6. Falls unter diesen 5 Personen weniger als 2 dafür in Frage kommen, suchen Sie nach weiteren unterstützenden Personen in Ihrem Umfeld.
7. Wählen Sie jetzt eine dieser Personen und denken Sie an diese.
8. Versuchen Sie, dabei Ihre Gefühle wahrzunehmen.
9. Gehen Sie diesen Gefühlen, die Sie zu dieser Person haben, nach.
10. Gibt es gemeinsame Ziele? Einen gemeinsamen Traum?
11. Gibt es etwas, das die Umsetzung dieser Ziele blockiert?
12. Gibt es etwas in der Beziehung, das gesagt oder geklärt oder getan werden sollte?
13. Tun Sie das in Ihrer Vorstellung.
14. Hat sich etwas verändert in Ihrem Gefühl?



Übung zum Text auf Seite 105 „Essenz der Arbeit“
Arbor Verlag, Freiburg 2006