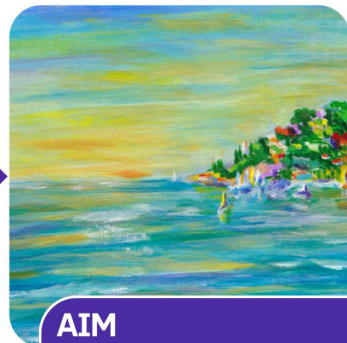


ACKNOWLEDGE your location

Recognize your current situation.

- Atme tief ein, entspanne dich und nimm wahr, wie es deinem Körper geht ...
- Nimm wahr, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen ... und wie du dich fühlst ... und welche deiner Bedürfnisse momentan erfüllt oder nicht erfüllt sind ...



AIM at your destination

Become clear about where you want to go.

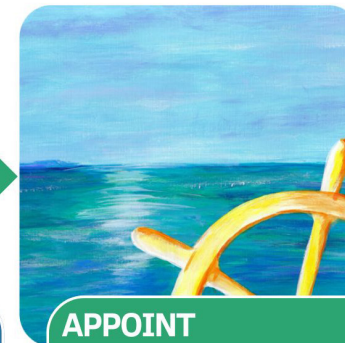
- Was ist dein wichtigster Wunsch in Bezug auf ...?
- Was wäre das Beste, wenn du dir diesen Wunsch erfüllen würdest? Was würdest du dann sehen/hören/fühlen/haben?
- Was wäre die Auswirkung davon?



AVOID self-made obstacles

Find out what is holding you back.

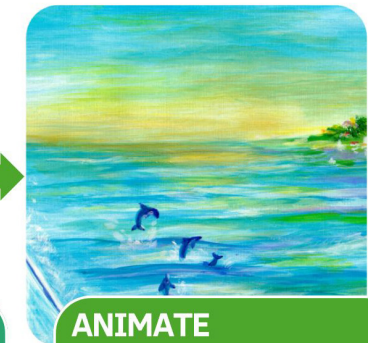
- Was möchtest du unbewusst vermeiden, indem du dieses Ziel verfolgst?
- Mit welchen Gedanken oder Verhaltensweisen sabotierst du dich und machst es dir selbst schwer, dein Ziel zu erreichen?



APPOINT your route and go

Decide how to get around the obstacles.

- Was ist dein nächster Schritt, um das Hindernis in dir drin zu überwinden?
- Wie hilft dir dieser Schritt, das zu erreichen, was du erreichen möchtest, und das zu vermeiden, was du vermeiden möchtest?
- Wann wirst du es tun?



ANIMATE your journey

Brainstorm ways to ease your voyage.

- Wie ist es dir bisher gelungen, ein wenig Spaß in schwierige Phasen deines Lebens zu bringen?
- Wer oder was könnte dir den Weg zu deinem Ziel erleichtern, damit du durchhältst?

