






MINDFUL COMMUNICATION

WIE REDE ICH MIT MIR UND ANDEREN?

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>2. RESSOURCEN UND FÄHIGKEITEN</p> <p>Was kann ich und worin bin ich richtig gut?</p>  | <p>4. JETZT</p> <p>Was mache ich jetzt anders? Was unterlasse ich nun?</p>  | <p>5. NEXT STEPS</p> <p>Was bräuchte ich dazu?</p>  | <p>1. VISION</p> <p>Von welcher Zukunft träume ich?</p>  |
| <p>3. LIMITIERENDE GLAUBENSsätze UND ÄNGSTE</p> <p>Was glaube ich eigentlich? Was sind meine Sorgen und was befürchte ich?</p>  | | | |

VERGANGENHEIT

GEGENWART

ZUKUNFT