

Selbstreflexion - Das persönliche Mobile

(von Sylvia C. Trächslin)

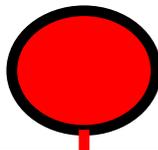
Um aus einem co-abhängigen Rollenverhalten wieder heraus zu finden, ist es wichtig, sich mit dem inneren bzw. ‚Persönlichen Mobile‘ und den Themen in den Mobilesäulen sowie dem aktuellen Befinden in den entsprechenden Bereichen zu befassen.

Das Bewusstsein und die Wahrnehmung sowie Anerkennung des persönlichen Gleichgewichts bzw. Ungleichgewichts im inneren bzw. ‚Persönlichen Mobile‘ und in verschiedenen Lebensbereichen werden gefördert.

Innere Konflikte und Probleme mit Rollen bzw. in welchem Themenbereich Unterstützung und Beachtung wichtig wäre, werden sichtbar.

Vorgehen

- Sie überlegen sich, wie wohl es Ihnen im Moment in den verschiedenen Themenbereichen, die auf der Vorlage ‚Persönlichen Mobile‘ vorgegeben sind.
- Dann malen Sie diese Felder entsprechend Ihrem aktuellen Wohlbefinden so voll aus wie es Ihrer aktuellen Situation entspricht.
Beispiel: In der Familie fühlen Sie sich sehr wohl, dann malen Sie die Säule Familie ganz aus.
- Falls Sie in einer oder mehrere ‚Säulen‘ nur wenig ausmalen konnten, weil Ihr Wohlbefinden dort nicht hoch ist, stellen Sie sich bitte die Frage:
„Was kann mir helfen, dort mein Wohlbefinden zu steigern?“
- Notieren Sie Ihre Antworten und überlegen Sie sich je nach Antwort, ob und wo Sie sich Unterstützung holen können und möchten.



Familie	Partnerschaft	Beruf	Körper/Gesundheit	Hobbys	Bedürfnisse