Emo-Step®
entscheide dich frei

Hometraining

Ausgangssituation:

eventuelle Erkenntnisse vorher und nachher:

Ziel, optional 1
Zielposition:

optional 2
erste kleine Handlungsschritte:

emotionales Erleben bis jetzt:

optimales emotionales Erleben
für die Zielerreichung:

freie Entscheidung
bedeutet die Verantwortung
der Wahl

Steuerungsmodus links

- ☐ ablehnen, angreifen, durchsetzen, dominieren
- ☐ flüchten, vermeiden
- ☐ nachgeben, ertragen
- ☐ erstarren, passiv bleiben
- ☐ aufgeben
- ☐ funktionieren
- ☐ passiv hoffen
- ☐ balancieren, ausgleichen
- ☐ ablenken, ausweichen
- ☐
- ☐

Steuerungsmodus rechts

- ☐ Tatkraft, Begeisterung,
- ☐ Vorfreude
- ☐ Entspannung, Ruhe
- ☐ Gelöstheit, Freiheit
- ☐ Souveränität, Stärke
- ☐ Achtsamkeit, Präsenz, Mitte
- ☐ Entscheidung, Klarheit
- ☐ Freude, Glück, Genuss
- ☐ Nähe, Wärme, Zärtlichkeit
- ☐ Vertrauen, Sicherheit
- ☐ Offenheit, Verbindung
- ☐
- ☐