

Evaluation – Reflexion – Zielsetzungen (ERZ)

Ein Tool zur Standortbestimmung & Neuausrichtung

Erz ist der Rohstoff, aus dem kostbareres Metall gewonnen wird. Dazu muss das Erz erst gefunden und abgebaut werden. Dann wird es bearbeitet, verfeinert und geläutert. Dieser Prozess trifft bildlich gesprochen auch auf unsere Leben zu. Unsere Erfahrungen sind wie Erz. Sie enthalten Potenzial, das mit Anstrengung gewonnen und gewinnbringend genutzt werden kann.

Darum geht es in diesem Tool. Die Idee dazu entstand während der Pandemie 2020/21, als wegen Einschränkungen persönliche Zusammentreffen nicht möglich waren. ERZ ist ein Tool, das in einer einfachen Form eine Standortbestimmung ermöglicht, woraus sich dann, wo nötig, konkrete Schritte zur Veränderung ergeben können. Das Akronym ERZ steht für Evaluation – Reflexion – Zielsetzungen. ERZ ersetzt nicht ein ausführliches Debriefing, ermöglicht aber eine Auswertung mit Reflexion.

Idealerweise wird ERZ in drei aufeinanderfolgenden persönlichen Gesprächen eingesetzt. Es funktioniert aber auch ohne weiteres über eine Internet-Plattform. Das Tool ist zur Anwendung im Gespräch zwischen zwei Personen gedacht, kann aber auch zur Selbstausswertung genutzt werden. In diesem Fall muss es an einigen Stellen angepasst werden.

Wir wünschen euch beim Anwenden von ERZ viel Freude und offene Gespräche, sowie Einsicht und Ideen, die zu neuem Wachstum führen.

Mit herzlichen Grüßen,

Franziska Hornstra-Fuchs

Brigitte Schönenberger

Wildberg, im Winter 2021

Franziska Hornstra-Fuchs ist seit vielen Jahren in Mitarbeiterbetreuung und Teamentwicklung tätig. Sie ist ausgebildete Debrieflerin und Coach. Franziska und ihr Mann Wilrens leben im Süden Deutschlands am Rande des Schwarzwalds, wo sie einen Ort anbieten, an den Menschen für persönliche Retreats und Debriefing kommen können (Elijah's Inn, www.elijahsinn.org).

Brigitte Schönenberger hat viele Jahre in Nord- und Westafrika gelebt, wo sie mit benachteiligten Frauen und Kindern gearbeitet hat. Derzeit ist sie in ihrem Heimatland in der Mitarbeiterbetreuung und -entwicklung einer internationalen Organisation tätig, die interkulturelle Mitarbeiter ausbildet.



Copyright: [CCO 1.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). To the extent possible under law, [Franziska Hornstra-Fuchs and Brigitte Schönenberger](#) have waived all copyright and related or neighbouring rights to "Evaluation – Reflexion – Zielsetzungen (ERZ): Ein Tool zur Standortbestimmung & Neuausrichtung". This work is published from: Germany.

Einfach gesagt: Du darfst mit diesem Text alles machen, was du willst.

Mehr Informationen: www.elijahsinn.org/de/

1. Rahmenbedingungen

Zunächst wird der Rahmen von ERZ vorgestellt. Anschließend wird der Ablauf Schritt für Schritt erklärt.

Welcher Zielgruppe dient dieses Tool?

ERZ dient Menschen:

- Die Jesus nachfolgen.
- Die wachsen möchten.
- Die offen sind, etwas zu verändern und neue Ziele anzugehen.
- Jeden Alters.

Aus welchem Grund nehmen Menschen ERZ in Anspruch?

- Sie möchten eine Standortbestimmung vornehmen.
- Sie empfinden eine gewisse Unzufriedenheit und möchten einen besseren Weg finden.
- Sie beschäftigen sich mit der Frage, ob sie noch am richtigen Platz sind.
- Es wird ihnen in einem MemberCare Prozess angeboten.
- Es wird als Auswertungstool in einem Dienstgespräch oder einer Auswertung in einem christlichen Werk oder einer Gemeinde eingesetzt.

Wie kann das Tool sonst noch genutzt werden?

- Das Tool lässt sich in einem Einzelgespräch mit einem Freund oder einer Freundin verwenden (*peer to peer*); beide beantworten die Fragen.
- Es lässt sich zur Selbstreflexion verwenden (z.B. als Jahresrückblick).¹

Wozu dient das Tool?

- Das Tool dient als Kompass und zur Überprüfung: Stimmt die Richtung noch? Bin ich noch auf dem richtigen Weg?
- Es hilft, mögliches Potential oder eventuellen Veränderungsbedarf zu erkennen und die gewonnenen Einsichten praktisch umzusetzen.

Wie geht das?

ERZ evaluiert und reflektiert vier Lebensbereiche aus den drei folgenden Perspektiven: Wo komme ich her, wo stehe ich jetzt, und wo will ich hin? Am Schluss des Prozesses hat der Teilnehmer² in den folgenden Bereichen eine Standortbestimmung vorgenommen:

- Seiner Beziehung zu Gott.
- Seiner Beziehung zu sich selbst.
- Seiner Berufung; dazu gehört, wie der Teilnehmer sein Potenzial in seinen Aufgaben einbringt.
- Seiner Beziehung zu anderen.

Am Schluss hat die Person erkannt:

- Wo sie auf gutem Weg ist.
- Wo es Korrektur oder Anpassung braucht.
- Welche Optionen zur Korrektur sie hat.

¹ Wie bereits in der Einführung erwähnt, braucht es für die Nutzung zur Selbstreflexion einige Anpassungen. Es lohnt sich in diesem Fall besonders, die Antworten schriftlich festzuhalten.

² Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde bei personenbezogenen Bezeichnungen die männliche Bezeichnung gewählt.

Außerdem hat die Person mindestens ein praktisches Ziel gesetzt, zu dem sie sich verpflichtet, und das zur positiven Veränderung führt.

Wie groß ist der Zeitaufwand für dieses Tool?

Der Ablauf ist in drei Einheiten von je einer bis zwei Stunden aufgeteilt. Abhängig von den Gesprächspartnern kann der Prozess länger oder kürzer dauern. Die Fragen dienen als Impulse für das Gespräch. Sie können jederzeit erweitert und der Person oder Situation angepasst werden. Davon hängt dann auch ab, wie viel Zeit benötigt wird.

Wie verwendet man dieses Tool? (Der Ablauf)

Im Folgenden wird der Ablauf Schritt für Schritt erklärt. Es gibt drei Aufgabenblätter (siehe Anhang). Diese Blätter werden als Grundlage für die Gespräche verwendet. Idealerweise werden die ausgefüllten Blätter zur zweiten und dritten Einheit im Voraus ausgefüllt.³

Die Fragen dienen als Impulse für das Gespräch. Sie dürfen jedoch den Gesprächspartnern angepasst werden. Idealerweise ergibt sich ein natürliches Gespräch. Es soll Raum gegeben werden um „laut zu denken“, was meist anhand von weiterführenden Fragen passiert, die sich erst aus dem Gespräch ergeben.

Die aufgeführten Fragen dienen somit mehr als Richtung und Anhaltspunkt, und nicht als ein zu befolgendes Rezept.

2. Erste Einheit: Die Beziehung zu Gott

Die erste Einheit enthält einen Einstieg und eine Einstimmung anhand einer Bibelstelle (z.B. Lk. 15,11-21), sowie eine erste Evaluationsrunde. Insgesamt geht es um den ersten Bereich, die Beziehung zu Gott.

Einstieg

Der Anfang ist abhängig von den Gesprächspartnern. Falls ihr euch nicht kennt, lohnt es sich, zu Beginn Zeit einzuplanen, um sich gegenseitig kennen zu lernen. Es können auch Erwartungen erfragt oder mögliche Fragen geklärt werden. Der Einstieg kann auch ein kurzes Gebet sein.

Einstimmung

Als Einstimmung eignet sich ein Abschnitt aus dem Gleichnis vom verlorenen Sohn, Lukas 15,11-21.⁴ Dabei kann unterschiedlich vorgegangen werden.⁵ Hier zwei Möglichkeiten:

1. Ihr lest den Text gemeinsam und redet darüber.
2. Ihr nehmt euch Zeit für eine Schriftbetrachtung. Dabei liest der Gesprächsführer den Text langsam vor und macht nach jedem Satz eine Pause (ca. 30 Sekunden). Der Teilnehmer fokussiert sich dabei auf den jüngeren Sohn. Entweder ist man Beobachter der Situation oder man betrachtet den Text aus der Perspektive des Sohnes. So lässt man den Text auf sich

³ Selbstverständlich kann auch im Laufe des Gesprächs Zeit für diese Aufgaben zur Verfügung gestellt werden.

⁴ Selbstverständlich bieten sich hier auch andere Schriftstellen an.

⁵ Als inhaltliche Hilfestellung, um den Bezug zum ERZ-Tool darzulegen: Der Bibeltext hebt hervor, dass der jüngere Sohn in seiner tiefen Not seine Situation reflektiert und daraus Schlussfolgerungen zieht, aufgrund derer er eine radikale Veränderung durchführt.

Einige der Fragen, die ich mir selbst während dieser Schriftbetrachtung gestellt habe, sind: Wie verlief wohl das Gespräch zwischen dem Vater und dem Sohn? Wie war die Stimmung, als der jüngere Sohn seinen Wunsch anbrachte? Was könnten seine Motive gewesen sein? Wie war die Beziehung zwischen den zwei Brüdern und zum Vater? Warum hat er das ganze Geld verprasst? Inwieweit suchte er Anerkennung? Was für Gefühle (zusätzlich zu Hunger) kamen, als er bei den Schweinen endete? Wie lange hat er wohl darüber nachgedacht, bis er diese Entscheidung, nach Hause zu gehen, getroffen hatte? Wie fühlte er sich danach? Wie waren seine Gefühle und Gedanken auf dem Weg zurück? Usw.

wirken, indem ein inneres Bild vom Gehörten entsteht, wie wenn man einen Film schauen würde. Eventuell ist es hilfreich, die folgenden Fragen nach jedem Satz zu stellen: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was schmeckst du? Was fühlst du? Man versetzt sich in den Text und lässt so das Geschehen auf sich wirken. Anschließend nehmt ihr euch Zeit zum Austausch.

Die Fortsetzung besteht aus einem offenen Gespräch.

Die Beziehung zu Gott

Als Nachfolger Jesu wünschen wir uns Wachstum, unabhängig davon, wie lange wir bereits mit ihm auf dem Weg sind. Wir möchten unsere Beziehung zu Gott vertiefen und seinen Willen tun. Das ist Jüngerschaft.

Die folgenden Fragen zu diesem Thema wollen die Reflexion anregen. Sie müssen nicht zwingend alle oder wörtlich gestellt werden.⁶ Sie dienen als mögliche Hilfen zum verbalen Nachdenken und sollen dem Gespräch eine Richtung geben. Oft ergeben sich weitere Fragen aus dem Verlauf des Gesprächs. Das Ziel soll jedoch nicht aus den Augen verloren werden. Der Reflektierende muss am Schluss zu praktischen Schritten kommen, wie er in den nächsten Monaten in seinem geistlichen Leben wachsen könnte.

1. Auf einer Skala von 1-10 (10 = nahezu perfekt), wie erlebst du deine Beziehung zu Gott?
2. Was macht es zu einer ... (z.B. Sieben)?
3. Was macht die Beziehung lebendig?
4. Womit bist du unzufrieden?
5. Was empfindest du dabei?
6. Was fehlt, damit du die Beziehung höher bewerten würdest? Wie könntest du die Bewertung um 1-2 Punkte verbessern?
7. Woran siehst man in deinem Leben, wer Gott ist? Wo ist das Bild verzerrt?
8. Nenne zwei bis drei Möglichkeiten, wie du in den nächsten sechs Monaten in deiner Beziehung zu Gott wachsen könntest.⁷
 - i. ...
 - ii. ...
 - iii. ...

Diese Ideen werden aufgeschrieben. Gegen Ende der dritten Einheit werden diese im Gespräch wieder aufgegriffen.

Der weitere Prozess wird erleichtert, wenn folgende zwei Handouts im Voraus (d.h. vor der zweiten Einheit) selbstständig durchgearbeitet werden. Der Zeitaufwand beträgt jeweils 10-15 Minuten.

- Wie beschreibst du dich selbst? Siehe dazu den ersten Anhang mit Handout A. Dieses Handout hilft, den Bereich Beziehung zu sich selbst zu reflektieren. Welche sieben bis zehn Adjektive beschreiben dich am besten?
- Wie siehst du deine Berufung und wie bringst du dein Potenzial in deine Aufgaben ein? Siehe dazu den zweiten Anhang mit Handout B. Welche drei bis fünf Begriffe drücken am besten aus, wie du deine Aufgaben beschreiben würdest? Versuche, in der Liste mit Adjektiven diejenigen anzukreuzen, die beschreiben, wie du deine Aufgaben wahrnimmst.

Als Abschluss kann kurz gebetet werden.

⁶ Die Unterhaltung darf auf keinen Fall das Gefühl eines Tests hervorrufen oder als Abfragen empfunden werden.

⁷ Es geht um das Festigen und Vertiefen der Beziehung zu Gott, und nicht darum, mehr für Gott zu tun.

3. Zweite Einheit: Die Beziehung zu sich selbst und Berufung

In der zweiten Einheit geht es um die zwei Bereiche Beziehung zu sich selbst und Berufung. Zur Berufung gehört auch, inwieweit das Potenzial in den Aufgaben eingebracht und ausgeschöpft wird. Es bietet sich an, mit einem kurzen Gebet einzusteigen.

Die Beziehung zu sich selbst

Es geht zunächst um die Frage, wie gut der Teilnehmer sich selbst kennt und wie weit die Person im Einklang mit dieser Erkenntnis lebt.

Wie bereits im ersten Bereich besteht die Aufgabe darin, mit Hilfe von Fragen zum Thema die Reflexion anzuregen. Diese Fragen müssen ebenfalls nicht zwingend alle oder wörtlich gestellt werden.⁸ Sie dienen als mögliche Hilfen zum verbalen Nachdenken und sollen dem Gespräch eine Richtung geben. Oft ergeben sich weitere Fragen aus dem Verlauf des Gesprächs. Das Ziel darf jedoch nicht verloren gehen. Der Reflektierende muss am Schluss zu praktischen Schritten kommen, wie er in den nächsten Monaten wachsen kann.

Falls das Handout vor der zweiten Einheit durchgearbeitet wurde, erleichtert es das Gespräch.

1. Welche Begriffe im Handout beschreiben dich?
2. Welche Eigenschaften erlebst du als positiv? Welche dienen dir?
3. Welche Eigenschaften erweisen sich als Stolpersteine?
4. Wie weit bist du in deinem Umfeld du selbst, und inwieweit verbiegest du dich?
5. Was braucht in der nächsten Zeit deine Aufmerksamkeit? Wo wünschst du dir Veränderung?
6. Wie könntest du diesem Ziel in den nächsten sechs Monaten näher kommen? Sei möglichst spezifisch.
 - i. ...
 - ii. ...
 - iii. ...

Diese praktischen Möglichkeiten werden aufgeschrieben. Gegen Ende der dritten Einheit werden diese im Gespräch wieder aufgegriffen.

Die Berufung

Der dritte Bereich beschäftigt sich mit dem, was jemandem von Gott gegeben und anvertraut wurde. Wie verantwortungsvoll geht die Person mit Aufgaben, Rollen und Ressourcen um? Wie geht sie mit ihrer Zeit um, mit ihrer Energie, mit ihren Talenten und mit ihren Fähigkeiten? Wo braucht es neue Ausrichtung oder Anpassung? Das zweite Handout kann als Unterstützung dienen, sich der eigenen Einstellung und Wahrnehmung seiner Aufgaben gegenüber besser bewusst zu werden.

Wie bereits in den vorhergegangenen Bereichen besteht das Ziel darin, mit Hilfe von Fragen zum Thema die Reflexion anzuregen. Diese Fragen müssen ebenfalls nicht zwingend alle oder wörtlich gestellt werden. Sie dienen als mögliche Hilfen zum verbalen Nachdenken und sollen dem Gespräch eine Richtung geben. Oft ergeben sich weitere Fragen aus dem Verlauf des Gesprächs. Das Ziel darf jedoch nicht verloren gehen. Der Reflektierende muss am Schluss zu praktischen Schritten kommen, wie er in den nächsten Monaten im Bezug zu seiner Berufung und Mitarbeit wachsen kann.

1. Wo würdest du dich auf einer Skala von 1-10 in Bezug auf deine Aufgaben einstufen? (unzufrieden/zufrieden; freudlos/erfüllt; nachlässig, passiv/verantwortlich)
2. Was macht es zu einer ... (z.B. Sieben)?
3. Wie würde eine 9 oder sogar 10 (für die nächsten zwei Jahre) aussehen?

⁸ Wir wiederholen: Die Unterhaltung darf auf keinen Fall das Gefühl eines Tests hervorrufen oder als Abfragen empfunden werden.

4. Was sind zwei bis drei praktische Ideen, wie du auf der Skala 1-2 Punkte höher kommen würdest?
 - i. ...
 - ii. ...
 - iii. ...

Diese Ideen werden aufgeschrieben. Gegen Ende der dritten Einheit werden sie im Gespräch wieder aufgegriffen.

Mögliche weiterführende Fragen:

- Was frisst deine Zeit oder Freude? Was lenkt dich vom wirklich Wichtigen ab?
- Gibt es Träume, die du bisher zurückgestellt hast, die du aber beachten solltest?
- Gibt es Prioritäten, die einen anderen Stellenwert haben sollten?
- Was hält dich am meisten davon ab, in deiner Arbeit erfüllt zu sein?

Als Abschluss der Einheit wird kurz gebetet.

Vor der dritten Einheit sollte das Handout C durchgearbeitet werden. Der Zeitaufwand beträgt 10-15 Minuten. Es beschäftigt sich mit dem Thema Beziehungen zu anderen. Jedes Segment in diesem Kreis steht für eine Kategorie von Beziehungen. Die Segmente werden mit verschiedenen Farben eingefüllt: Je heller die Farbe, desto positiver und bereichernder wird die Beziehung wahrgenommen, je dunkler die Farbe, desto schwieriger und konfliktbeladener. Das Handout dient dazu, einfacher zu erkennen, welcher Beziehungskategorie man im Gespräch besondere Aufmerksamkeit widmen möchte.

4. Dritte Einheit: Die Beziehungen zu anderen

Die dritte Einheit befasst sich in der ersten Hälfte mit dem Bereich Beziehungen zu den Menschen um uns. Im zweiten Teil kommen wir zur praktischen Umsetzung. Was gibt es zu feiern? Welcher der Bereiche braucht in den nächsten Monaten verstärkt Aufmerksamkeit? Welche Schritte braucht es dazu? Zum Abschluss gibt es Zeit für ein kurzes Feedback und für Gebet.

Einstieg mit einem kurzen Gebet.

Die Beziehungen zu anderen

Mit Hilfe von Handout C werden die verschiedenen Beziehungen genauer angeschaut. Wo stehe ich? Wo braucht es Veränderung? Das Ziel ist, Gottes Absichten für diese Beziehungen zu erkennen und diesen mit Hilfe von praktischen Schritten näher zu kommen.

1. Was zeichnet den hellsten Bereich (das hellste Segment) aus?
2. Was in dieser Beziehung setzt Energie frei? Was schafft Nähe?
3. In welchem Bereich würdest du am liebsten Veränderung erleben?
4. Beschreibe diesen Bereich.
5. Was entzieht dir in dieser Beziehung die Energie? Was schafft Distanz?
6. Was für Möglichkeiten und Ideen gibt es, dieses Segment zu erhellen?
 - i. ...
 - ii. ...
 - iii. ...

Diese praktischen Ideen werden aufgeschrieben. Im nächsten Abschnitt werden sie wieder aufgegriffen.

Zusammenfassung und Umsetzung

In diesem zweiten Teil der Einheit und dem letzten Abschnitt von ERZ wird der Blick auf praktische Ziele gerichtet. Wo braucht es Aufmerksamkeit und Veränderung? Am Schluss steht mindestens ein konkretes Ziel (oder auch zwei oder drei), das in den nächsten Monaten umgesetzt werden soll.

1. In welchen der vier Bereiche gibt es Grund zum Feiern? Was sind die Gründe?
2. Wie könnte die Feier aussehen?⁹
3. Welcher der vier Bereiche braucht in den nächsten sechs Monaten deine Aufmerksamkeit am meisten?
4. Was wirst du tun? Setze zwei bis drei Ziele, die du angehen wirst. Sei spezifisch.¹⁰
 - i. Ziel: ...
 - ii. Ziel: ...
 - iii. Ziel: ...
5. Wer könnte und wird dich auf diesem Weg anspornen und begleiten? Wem gegenüber willst du Rechenschaft ablegen?

Abschluss

Gegen Ende lohnt es sich, nochmals auf den gesamten Prozess zurückzublicken und Feedback zu ermöglichen. Folgende zwei Fragen können dabei helfen:

1. Was hat dir in diesem Prozess am meisten geholfen?
2. Was hättest du (oder ich, oder wir beide) anders machen können?

Zum Abschluss kann noch ein Segen gesprochen werden.¹¹ Man kann auch mit hörendem Gebet abschließen, um der reflektierenden Person noch ein Wort mit auf den Weg zu geben.

⁹ Schon nur es wahrzunehmen und sich darüber zu freuen ist eine Form des Feierns. Man kann Gott danken oder mit einem Freund darüber reden und es erzählen. Man kann darauf anstossen, usw.

¹⁰ In Englisch spricht man vom Akronym SMART, das für folgende Kriterien steht: S = Specific (spezifisch), M = Measurable (messbar), A = Attainable/achievable (erreichbar), R = Realistic (realistisch), T = Time-Bound (mit Zeitangabe).

¹¹ Z.B. Aarons Segen in 4. Mose 6,24-26.

Handout A: Wie beschreibst du dich selbst?

Wie bin ich? Markiere die acht bis zehn Eigenschaften, die dich am treffendsten beschreiben.

abenteuerlustig	gastfreundlich	optimistisch
abwartend	geduldig	passiv
aktiv	gehorsam	positiv
angepasst	geizig	pünktlich
ängstlich	geschickt	radikal
anspruchslos	geschwätzig	realistisch
aufbrausend	gewissenhaft	rechthaberisch
aufrichtig	großzügig	reflektiert
ausdauernd	gründlich	respektvoll
ausgeglichen	habsüchtig	risikofreudig
authentisch	hart	rücksichtslos
barmherzig	hart im Nehmen	rücksichtsvoll
beeinflussbar	herzlich	schadenfroh
begeisterungsfähig	hilfsbereit	schludrig
besserwisserisch	inspirierend	schüchtern
chaotisch	intuitiv	still
charismatisch	kleinlich	selbstbewusst
dankbar	klug	selbstkritisch
diplomatisch	kommunikativ	selbständig
direkt	kompetent	sorglos
distanziert	kompliziert	sparsam
diszipliniert	konfliktfreudig	spontan
dominant	konfliktscheu	teamfähig
dynamisch	kompromissbereit	temperamentvoll
effizient	konservativ	überlegt
ehrgeizig	kontaktfreudig	umgänglich
eifersüchtig	kritisch	unabhängig
eigenbrötlerisch	launisch	undiszipliniert
eigensinnig	lernfreudig	unentschlossen
emotional,	liebevoll	unsicher
empfindlich	lösungsorientiert	unterhaltsam
entscheidungsfreudig	loyal	unzuverlässig
entspannt	manipulativ	verständnisvoll
ermutigend	melancholisch	vorsichtig
fantasievoll	menschenscheu	weise
fleißig	mutig	weltoffen
flexibel	nachdenklich	zielorientiert
frech	nachtragend	zurückhaltend
freiheitsliebend	negativ	
freundlich	nervös	
friedlich	neugierig	
fröhlich	objektiv	
furchtsam	offen	

Erstellt mit Hilfe von
„Charaktereigenschaften“,
<https://wortwuchs.net/charaktereigenschaften/>

Handout B: Wie beschreibst du deine Arbeit

Welche drei bis fünf Begriffe drücken am besten aus, wie du deine Aufgaben wahrnimmst?

abstrakt	menschenorientiert
abwechslungsreich	monoton
angenehm	mühsam
anregend	nachhaltig
anspruchsvoll	nervenaufreibend
ausgefranst	packend
bedeutend	pausenlos
beflügelnd	perfekt
begeisternd	prägend
bequem	rahmenlos
bereichernd	relevant
detaillastig	sachorientiert
detailorientiert	schleppend
definiert	spannend
eingefahren	stagnierend
ereignislos	stetig
erfolggekrönt	stressig
ergebnislos	stumpfsinnig
faszinierend	stupid
fesselnd	überfordernd
festgefahren	überwältigend
flexibel	wachstumsfördernd
fordernd	wirkungsvoll
Freude bringend	zeitfressend
gewinnbringend	zeitraubend
harzig
herausfordernd
ideal
intensiv	
interessant	
lähmend	
langweilig	
lebensspendend	

Handout C: Meine Beziehungen

Wie erlebe ich meine Beziehungen? Fülle jedes Segment mit einer Farbe: Je heller die Farbe, umso positiver und bereichernder nimmst du die Beziehung wahr. Je dunkler die Farbe, desto schwieriger und konfliktbeladener erlebst du die Beziehung.

