



VIVENTIS

Eine Lebenssituation durch die vier Bewegungen führen

Dieses Blatt ist ein Werkzeug, kein Test. Du nimmst eine Situation aus deinem Leben, die dich gerade beschäftigt, und führst sie einmal durch die vier Bewegungen von Viventis. Nicht um sie zu lösen. Um klarer zu sehen, was da ist, was du wählst und welcher nächste Schritt zu dir passt.
Nimm dir Zeit. Schreib von Hand. Es gibt keine richtigen Antworten, nur ehrliche.

Die Situation

Worum geht es? In ein, zwei Sätzen.

1 Erkennen

*Was ist da, was wirkt und was bleibt offen? Was geschieht tatsächlich, ausserhalb von mir und in mir?
Welche Annahme behandle ich gerade wie eine Tatsache?*



2 Entscheiden

*Welche Wahl treffe ich, und welchen Preis trage ich? Welche Wahlmöglichkeiten bestehen wirklich?
Welchen Verzicht enthält jede davon?*

3 Gestalten

Wie übersetze ich die Wahl in einen tragfähigen nächsten Schritt? Was ist der kleinste Schritt, den ich heute verantworten kann?



4 Verbunden leben

Wie berücksichtige ich mich selbst, andere und grössere Zusammenhänge? Wer ist betroffen? Welche Grenze schützt Würde oder Tragfähigkeit?

Am Ende

*Was habe ich neu erkannt?
Welcher konkrete Schritt folgt, und wann prüfe ich Wirkung und Passung erneut?*

Du kannst erst bewusst wählen, wenn du erkennst, was bisher unbewusst in dir gewirkt hat.