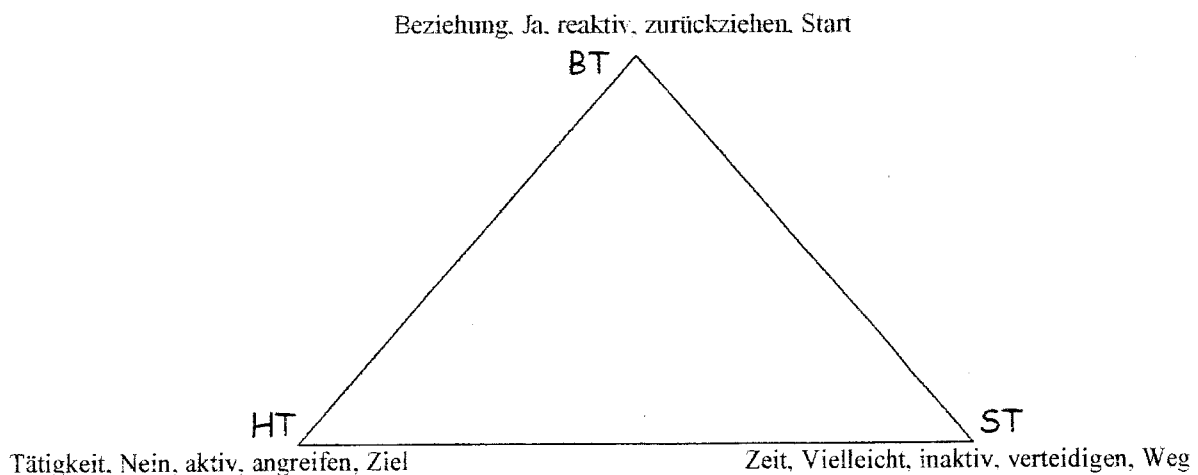


## Schlüsselsätze für den ST:

<u>Stärke</u>	<u>Vernachlässigung</u>	<u>Kontrollleur</u>
1. Zeit	Tätigkeit	Beziehung
2. Vielleicht	Nein	Ja
3. inaktiv	aktiv	reaktiv
4. verteidigen	angreifen	zurückziehen
5. Weg	Ziel	Start

1. Indem ich die Gedanken um die Zeit (die verstreicht; die mir bleibt) beiseite schiebe und die Energie nutze, um tätig zu werden, bin ich in der Lage, Beziehungen der Dinge oder Personen zueinander zu sehen und zu nutzen.
2. Kann ich das „Vielleicht“ als Flucht vor dem klaren „Nein“ erkennen, bin ich öfter in der Lage, ein klares „Ja“ auszusprechen.
3. Schaffe ich es, das abwartende Inaktive in Aktivität umzuwandeln, ist mir eine spontane Reaktion möglich.
4. Greife ich an, ohne darauf zu warten, mich verteidigen zu müssen, gelingt es mir, mich danach mit gutem Gefühl zurückzuziehen.
5. Habe ich ein konkretes Ziel meines Weges, auf dem ich bin, vor Augen, fällt mir der Start leichter.





## Schlüsselsätze für den BT:

<u>Stärke</u>	<u>Vernachlässigung</u>	<u>Kontrollleur</u>
1. Beziehung	Zeit	Tätigkeit
2. Ja	Vielleicht	Nein
3. reaktiv	inaktiv	aktiv
4. zurückziehen	verteidigen	angreifen
5. Start	Weg	Ziel

1. Lasse ich mir Zeit, die Beziehung der Dinge / Menschen zueinander wahrzunehmen und zu nutzen, ist das, was ich tu, effektiver.
2. Ich kann mir gestatten, mein spontanes „Ja“ zunächst durch ein „Vielleicht“ zu ersetzen, überlegen und am Ende „Nein“ sagen.
3. Indem ich nicht direkt auf andere reagiere, sondern zunächst inaktiv bleibe, habe ich mehr Kraft für meine Aktivitäten.
4. Ich gebe mir die Erlaubnis, mich und meine Meinung zu verteidigen anstatt mich zurückzuziehen, was mir sogar einen Angriff ermöglicht.
5. Betrachte ich den Weg, bevor ich starte, komme ich sicher ans Ziel.

