

## Wie sieht Dein Dschungel-Umfeld aus?

*Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie sehr Dein Umfeld Dich und folglich Dein Leben, Deine Ziele beeinflusst? Vielleicht hast Du Dich mal mit Feng-Shui beschäftigt? Keine Sorge, ich werde Dir jetzt nicht mit fernöstlichen Weisheiten die Ohren vollquassel! Dennoch lade ich Dich herzlich dazu ein, Dir Dein Umfeld und mit wem oder was Du Dich umgibst, genauer anzuschauen. Diese Übung hilft Dir zu erkennen was Dir gut tut und was nicht.*

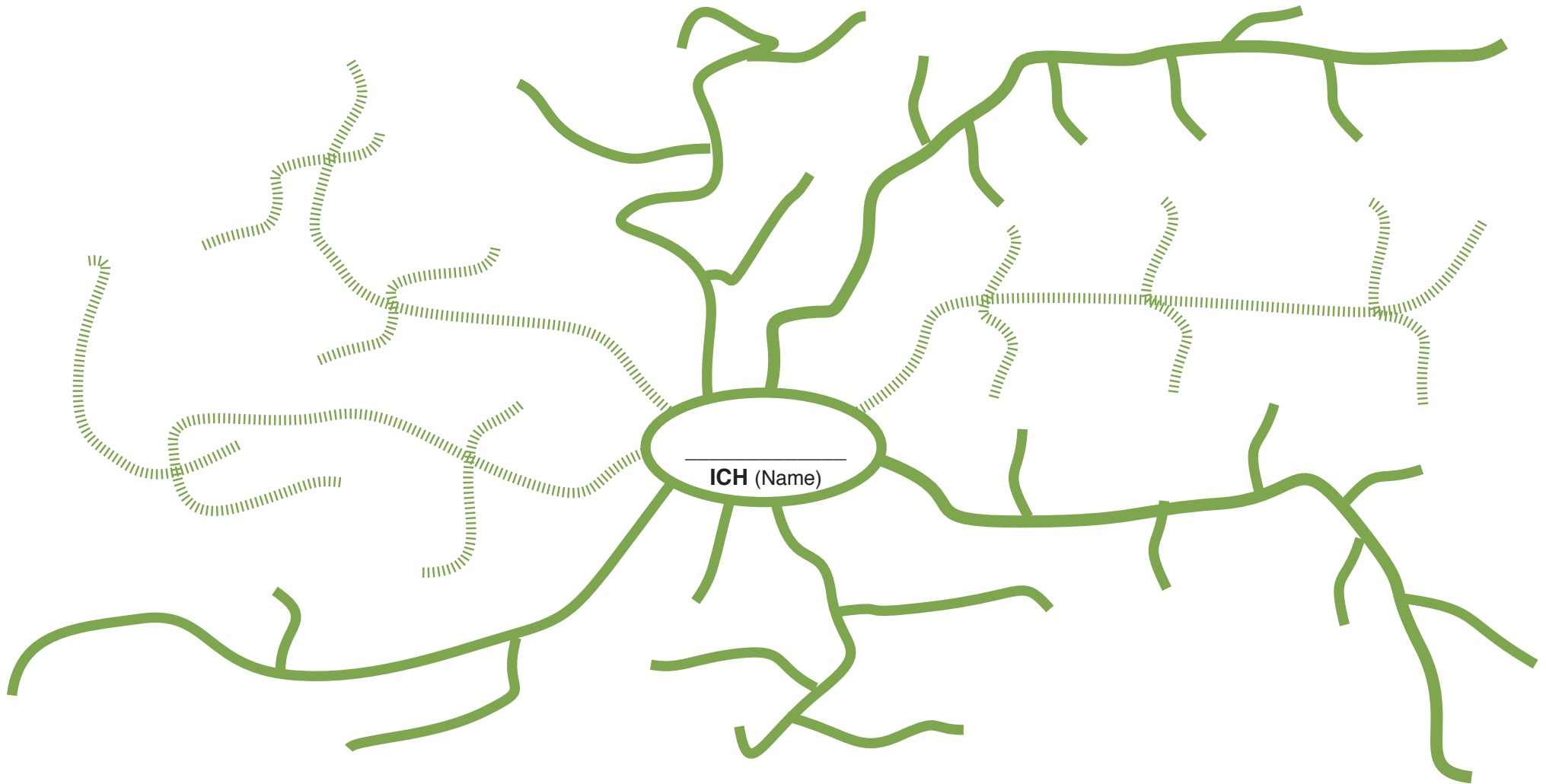
So geht's (vgl. Huss, 2017, S. 80f):

1. Drucke das Übungsblatt (S. 2) aus oder führe die Übung am Bildschirm (z. B. mit Touchscreen) durch
1. Dein Name kommt in die Mitte
2. Füge nun je nach Wichtigkeit von Dir weg Namen, Projekte, Situationen auf die strichlierte Linien (je näher zu Dir, desto enger fühlst Du Dich damit verbunden; je mehr Abstand, desto weniger fühlst Du Dich damit verbunden)
3. Zusätzlich zum Namen vergibst Du ein Zeichen, welches die Bedeutung ausdrückt
4. Wenn Du fertig bist, schau es Dir an und frage Dich: Wie zufrieden bist Du? Welche Menschen, Projekte machen Dir besondere Freude und tun Dir gut? Mit welchen Menschen, Projekten, Situationen möchtest Du weniger oder gar nichts mehr zu tun haben? Was raubt Dir Energie?
5. Was kannst Du tun, um es zu verändern? Wer oder was könnte Dir helfen?








Viel Freude und Klarheit bei Übung!

Wenn Du Fragen hast, melde Dich sehr gerne bei mir.

Liebe Grüße, Petra



Sortiere nun Dein Umfeld, beispielsweise nach diesen Kriterien:

-  Verwandte, Familienmitglieder
-  Freunde mit denen man gute Gespräche führen kann
-  Menschen, die ich notfalls mitten in der Nacht anrufen könnte
-  Menschen die anstrengend sind, mit denen ich zusammenarbeiten oder -leben muss
-  Bekannte mit denen ich Spaß haben kann (Konzerte, Kino oder im Club)
-  langjährige Freundschaften, Partnerschaften
-  wichtige Kollegen