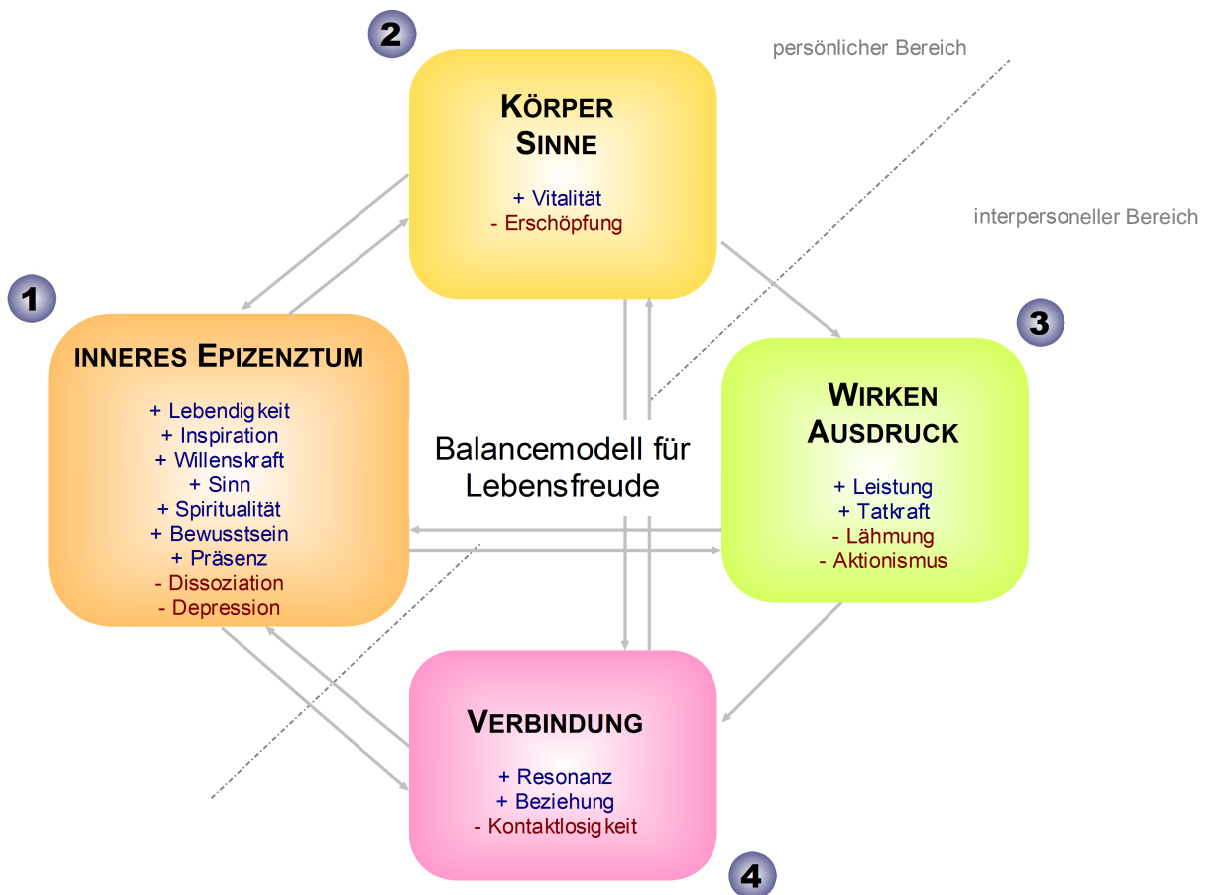



Mit vier farbigen Fußmatten („Matten des Glücks“) kann man seine vier Lebensbereiche in ihren aktuellen Prioritäten und ihrer Balance zueinander erforschen.

Man beginnt immer auf der Matte 1, um an der inneren Lebendigkeit anzuknüpfen. Dann geht es weiter zu Matte 2, zur Antwort des Körpers auf die innere Lebendigkeit. Diese sollte im Körper als Vitalität spürbar werden. Damit hat man den persönlichen Bereich eruiert. Findet sich im Körper diese vitale Unruhe wieder, dann hat man 2 weitere Bereiche, die eine Begegnung mit der Außenwelt bedeuten: Matte 3 als Leistungsbereich (Vitalität wird zur Tatkraft) und die Matte 4 als Beziehungsbereich (Vitalität und Inspiration suchen Resonanz.) Was auf jeder Matte geschieht, hat wiederum Einfluss auf alle anderen Bereiche.



Denken aus sich heraustreten			Handeln und Erleben eintauchen
<i>absicherndes Denken</i>	<i>visionieren</i>	<i>handlungsorientiertes Denken</i>	<i>Was ist der nächste Schritt, der sich neu und gut und leicht anfühlt?</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ absichernd ▪ ausweichend ▪ flüchtend ▪ angreifend ▪ trennend ▪ mangelbetonend 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ neu ▪ intuitiv ▪ losgelöst ▪ kreativ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ verbessernd ▪ lernend ▪ erkennend ▪ vor- und nachbereitend 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ handeln ▪ verändern/ verbessern ▪ feiern 
„erst ganz sicher sein, dann handeln“	etwas neues wird möglich	„erst einmal beginnen, dann verbessern“	lebendiger Ausdruck seiner selbst sein
sich wünschen, zu surfen	surfen neu erfinden	surfen lernen	surfen