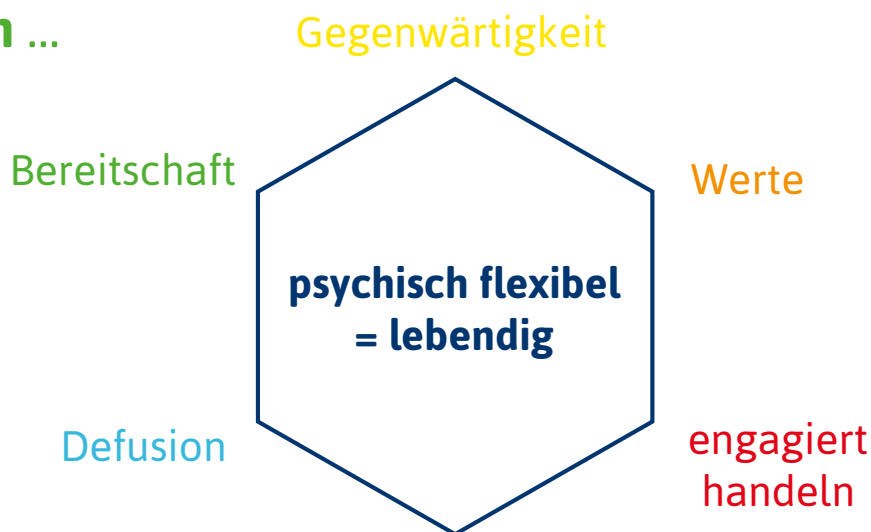


**Wie lebendig (psychisch flexibel) will ich leben?
Wie oft will ich auf die Frage unten "Ja" antworten?**

6. in dieser Situation, jetzt?

2. und **bin ich bereit**, es
(ggf. auch mit Wider-
stand), **ganz zu**
erleben ...

5. **ausgerichtet auf**
meine Werte ...



3. als das, was es ist ...
und **nicht**, als das,
was es sagt, dass es sei ...

4. **UND lebe ich**
(spreche und
handele ich)

1. **Unterscheide ich** zwischen **mir** und **meinem Erleben**,
(mit dem ich ringe ... das ich zu ändern versuche ...)?