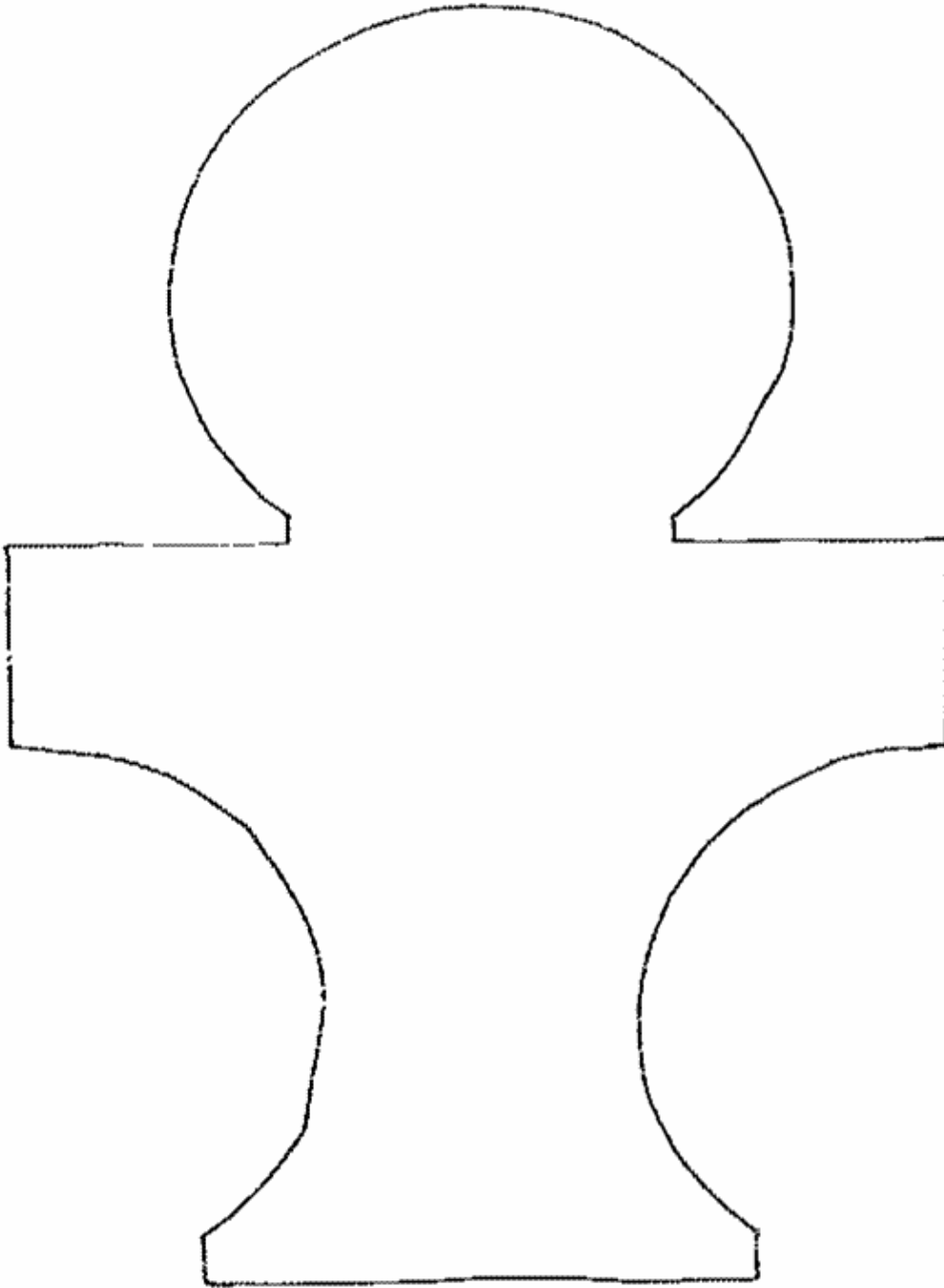


# 1. Woche : Leben möcht' ich

(Sehnsucht nach Leben)

## Ego-Figur



### Gestalten der Ego-Figur

**Beine:** Wo ich wohne, wo ich arbeite, wo ich stehe oder mich gerne bewege.

**Bauch:** Was für mich typisch ist.

**Arme:** Was ich arbeite, und was ich gern tue.

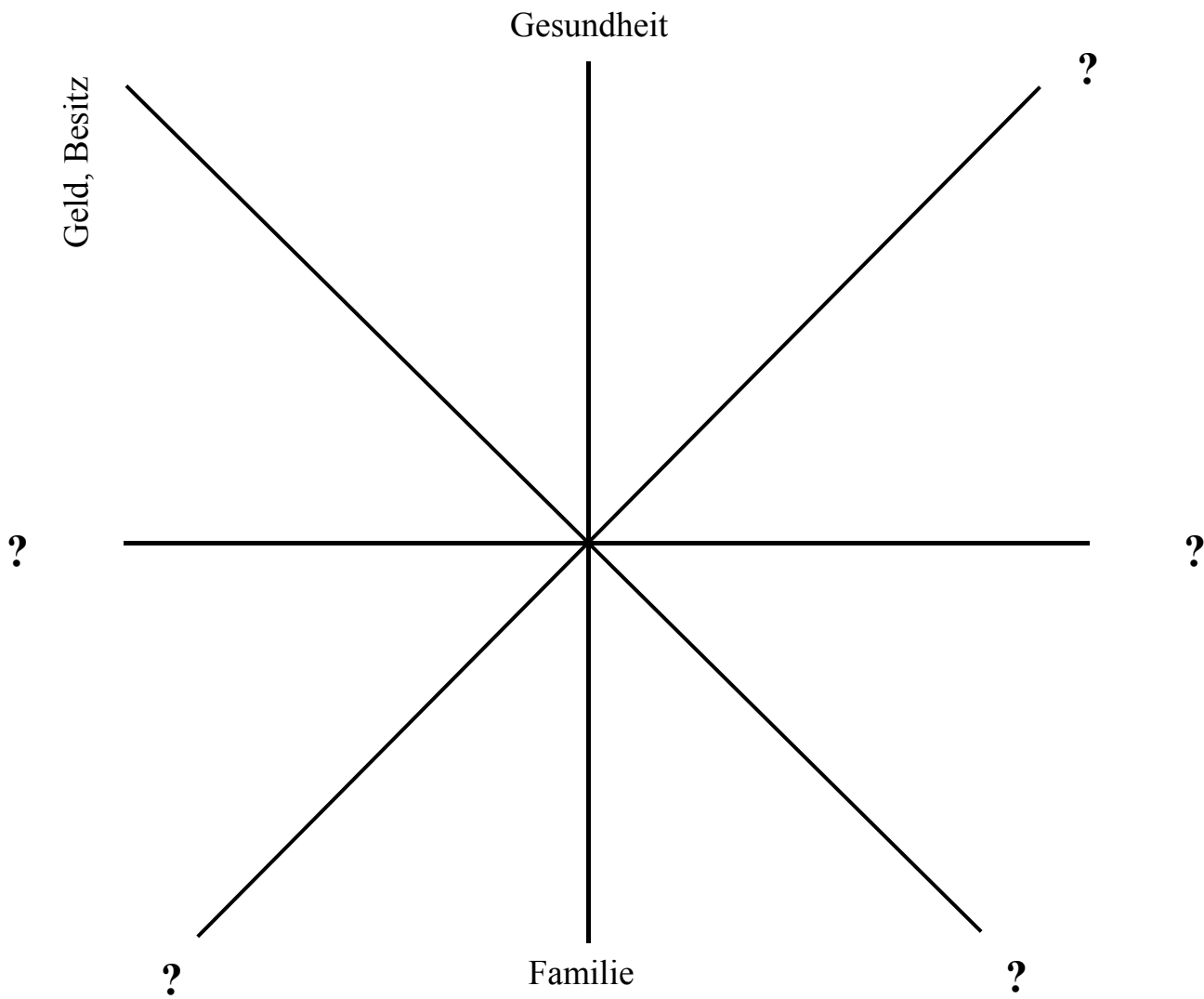
**Herz:** Wer (was) mir am Herzen liegt.

**Kopf:** Wovon ich träume, woran ich denke.

Auch der **Name** wird in die EGO-Figur geschrieben (wo Platz ist).

**Tipp:** bei den Beinen anfangen

Arbeitsblatt



**Welche Werte sind noch wichtig in meinem Leben?**

**Wie viel Zeit und Energie beanspruchen diese Werte in meinem Leben?**

Zeichne mit einer Farbe den **Ist-Wert** ein,  
mit der anderen den **Wunsch-Wert**.

Der äußerste Punkt bedeutet 100 Prozent, der innerste 0 Prozent.

An der Stelle der Fragezeichen trage bitte Werte ein, die dir wichtig sind. Bei Bedarf Strahlen ergänzen.

Du hast etwa 15 bis 20 Minuten Zeit zum Meditieren und zum Ausfüllen.

„ I c h - H ä f e r l “

