

WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

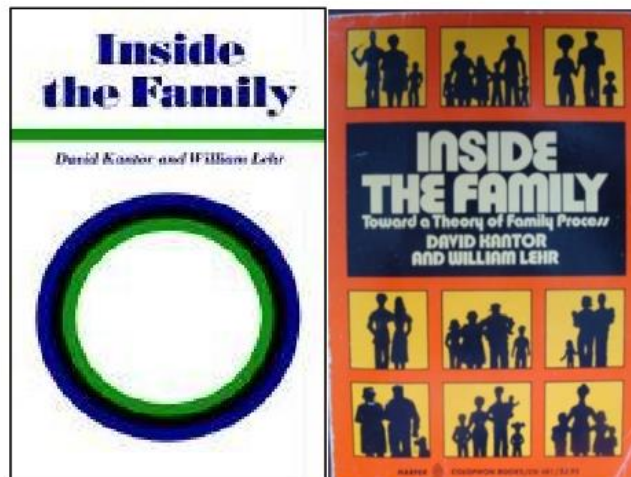
Familien Prozess Modell nach Kantor und Lehr

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

INHALT

- **Begriffe (u.a. „Familiensystem“, „Prozess“)**
- **6 Dimensionen nach Kantor & Lehr**
- **Praktische Aspekte der Dimensionen**
 - **Wozu sind sie gut?**
 - **Methodische Zugänge**
- **Selbst ausprobieren**

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Familiensystem

Familien = Systeme

- Es gibt Grenzen und somit auch „innen“ und „ausen“
- Man gehört dazu, oder nicht
- Elemente im System stehen zueinander quantitativ und qualitativ in einer anderen Beziehung als mit Elementen außerhalb des Systems



<https://m.media-amazon.com/images/S/pv-target-images/1bbe1eafd6f01504e8abaff4f272b85d0d20790f2ae963c9f03862422f701c5e.jpg>

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Familiensystem

- Offene Systeme: es gibt Austausch mit der Umwelt (über Systemgrenzen hinweg)
- Adaptivität: Fähigkeit, sich durch den Austausch mit der Umwelt an veränderte Bedingungen anzupassen (& sich selbst zu entwickeln)
- Komplexe soziale Systeme als Informationsverarbeitungssysteme (z.B. über Aspekte der Beziehung, Nähe – Distanz)
- Nähe – Distanz Information = wichtig für Zielerreichung & soziale Beziehungsgestaltung

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

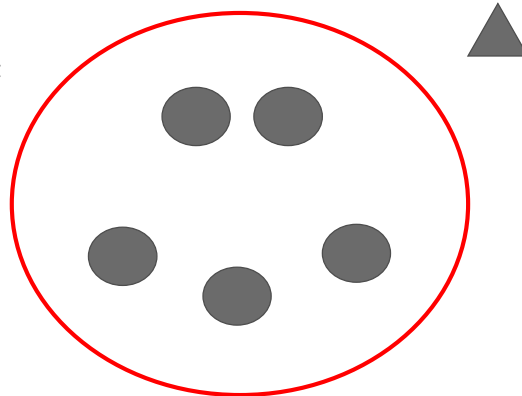
www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen & Interfaces

Familieneinheit



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen und Interfaces



<https://www.scholl-sk.de/>



https://www.raum-fuer-das-wahre-glueck.de/wp-content/uploads/2022/06/K98_Eingang_schmales_Carport-1024x725.jpg

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen und Interfaces



https://www.kleberio.de/media/image/product/5504/lg/schild-hund-vorsicht-bissiger-hund-betretten-auf-eigene-gefahr-warnhinweis_1-3.jpg



https://indesignsc.com/cdn/shop/files/IMG_5810.jpg?v=1688086723&width=1946

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

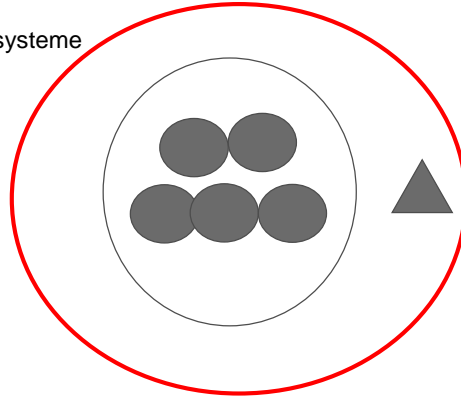
www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen & Interfaces

Interpersonale Subsysteme



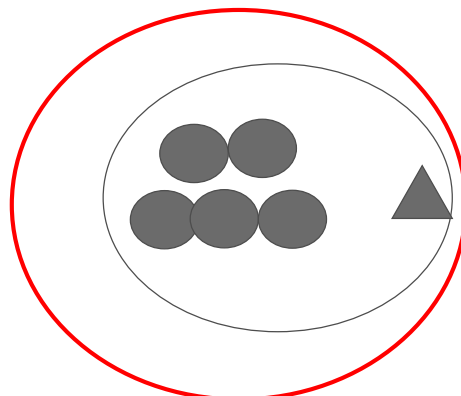
Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen & Interfaces



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

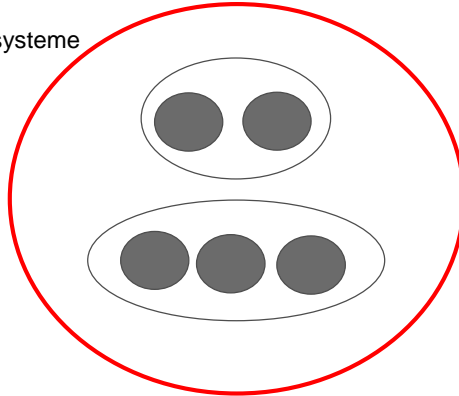
www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Subsysteme / interpersonale Einheiten

Interpersonale Subsysteme



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

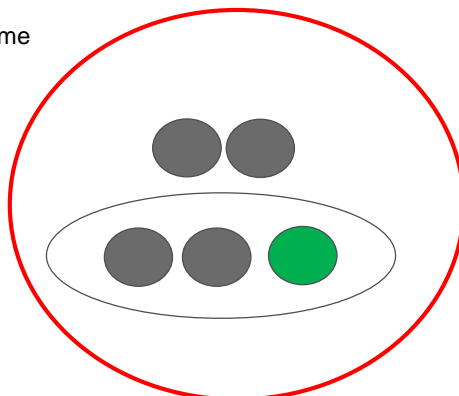
www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen & Interfaces

personale Subsysteme



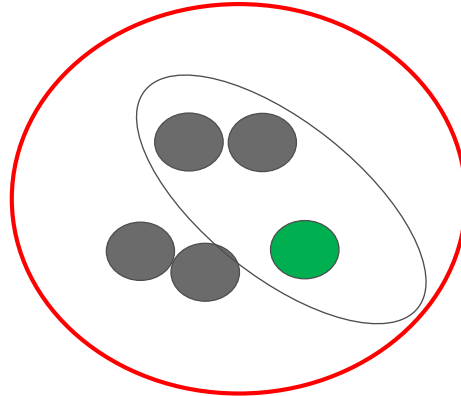
Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Grenzen & Interfaces



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Prozess

„Unter Prozess versteht man die Gesamtheit aufeinander einwirkender Vorgänge innerhalb eines Systems. So werden mittels Prozessen Materialien, Energien oder auch Informationen zu neuen Formen transformiert, gespeichert oder aber allererst transportiert.

(vgl. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/prozess-45614>)

...“actions and interactions of the various component parts of a system both within and across its environmental borders.“ (Kantor & Lehr, 1975, S.10)

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Prozess

Wie geschieht Informationsaustausch in Familien?

Welche (wiederkehrenden) Muster lassen sich dabei beobachten?

Welchen Einfluss haben Informationen von außerhalb der Familie? (Form der Grenzsetzungen nach außen?)

Wie verfolgen Familien / Mitglieder ihre Ziele?

Wie gehen Familien mit „Störungen“ & Anforderungen von aussen um?

Wie regulieren sie Nähe und Distanz?

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen - Zugangsdimensionen



Raum

Physische Räume
Innere Räume
Körperlichkeit



Zeit

Vergangenheit,
Gegenwart, Zukunft
Abläufe & Sequenzen
Dauer
Tempo
Rhythmus
Zeitmanagement



Energie

Engagement vs.
Disengagement
Vitalität
Lebensenergie
Intensität

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen - Zieldimensionen



Sinn / Bedeutung

Normen & Werte
Was ist wichtig im
Leben?
Interpretationen
Narrative
Kulturelle Aspekte
Spiritualität,
Transzendenz



Affekt

Emotionales genährt sein
Bestätigende Nähe

Gefühle
Selbstwert
Verbundenheit
Bindung



Macht / Wirksamkeit

Macht & Einfluss
Durchsetzung
Autorität
Kompetenzen
Ressourcen
Rollenverteilungen
Selbstwirksamkeit
Autonomie

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen - Zusammenwirken

- Wirken stets zusammen
- Teils fließende Grenzen / Überlappungen / Interfaces
- z.B.
 - Macht – Raum
 - Macht – Zeit
 - Bedeutung – Macht
 - Affekt – Energie
 - Usw.

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen - Nutzen

- Können als „Kompass“ zum Verständnis der Dynamik in Systemen dienen
 - Was ist hier los? Worum geht es?
 - Wer braucht / möchte was? (Auftragsklärung!)
- Können Instrument zur Prozessgestaltung sein (z.B. gezielter Wechsel der Dimensionen, gezieltes Anbieten von Methoden)
- Beispiele:
 - Paarberatung >> „aneinander vorbei reden“
 - Power – Konflikte verflüssigen >> z.B. Wechsel auf Bedeutungs-Dimension (VW-Methode), Energie-Dimension, etc.

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Austausch

- Welche Erfahrungen habe ich mit den Dimensionen im beruflichen / privaten Kontext bereits gesammelt?
- Welche tauchen besonders häufig / selten auf? Wie äußern sie sich?
- Gibt es Kombinationen / Interfaces der Dimensionen, die mir in meinem beruflichen Kontext auffallen?
- Wie adressiere ich die Dimensionen bisher?
- Fragen?

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge

RAUM:



- „Safer Space“ schaffen
- Physische Räume (z.B. Wohnungsgrundriss, Räume als Ausdruck von Macht, Bedeutung, Wertschätzung, Gefühlen, usw.), Visualisierung von Grenzen (z.B. mit Seilen)
- Nähe-Distanz, Zu-vs. Abwenden (Aufstellungen, Familienbrett, Systeme in Kreisen)
- Raum als Metapher („innere Räume“)
- Embodiment (Körper als Resonanzraum, oben = mächtig, etc.)

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge

ZEIT:



- Timeline – Arbeit, Genogramarbeit
- Zeitliche Rekontextualisierung in der Gesprächsführung (z.B. „wann war das zuletzt mal anders?“, „wie lange glauben sie wird das noch gehen?“, hypothetische Fragen)
- Zeitplanung (u.a. Tages- und Wochenstruktur, Work-Life Balance, Familienzeit vs. Me Time, usw.)
- Rhythmisierung (Jahreskreis, Rituale) & Tempo

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge

ENERGIE:



- Lebensenergie, Vitalität, körperliche Gesundheit
- Ernährung & „Futter für die Seele“
- Engagement vs. Disengagement
- Motivation / Persistenz
- Energiebilanz (z.B. Visualisierungen)
- Verschiedene Qualitäten von Energie (Jahreszeiten – Methapher)

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge

SINN & BEDEUTUNG:



- Visualisierungen: Werte – Zielscheibe, Werte Pyramide, Werte-Haus
- Arbeit mit Glaubenssätzen (z.B. Karteikarten), Delegationen & Introjekten (z.B. Genogrammarbeit)
- Wahrnehmungsebene vs. Interpretationen trennen (z.B. durch gezielte Gesprächsführung)
- Was ist mir wichtig? Was möchte ich (meinen Kindern) vermitteln?

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge



AFFEKT:

- Emotionsregulation unterstützen (z.B. Emotionen spüren & identifizieren, ausdrücken, regulieren)
- Selbstwert stärken
- Emotionsfokussiertes Arbeiten (primäre vs. sekundäre Emotionen; „Gefühl zum Gefühl“, Belegung von Gefühlen mit Regeln)
- Externalisierungen (z.B. Emotion auf leeren Stuhl setzen & interviewen)
- Wissen über Bindung vermitteln (z.B. Kreis der Sicherheit)

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Dimensionen – methodische Zugänge



MACHT & WIRKSAMKEIT

- Machtverhältnisse verstehen (u.a. Blickkontakt, Reihenfolge der Antworten, Sitzordnung, Körperhaltung, gegenseitiges Unterbrechen, Rolle von Symptomen) >> Muster ggf. unterbrechen
- Ressourcen stärken, Selbstwirksamkeit fördern
- Rollenverteilungen (Wer kann was besonders gut? Wer ist für was zuständig?)
- Arbeiten an primären Gefühlen bei Machtkonflikten ist nicht aussichtsreich

Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT



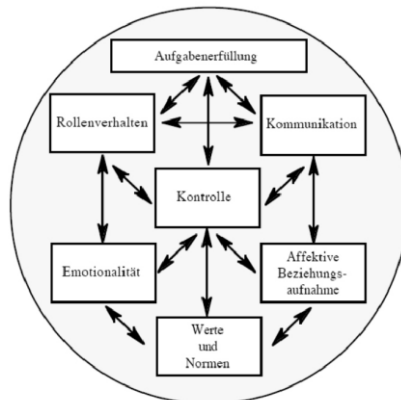
Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de



WÜRZBURGER INSTITUT
FÜR SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN

Familienprozess-Modell nach Cierpka



Iris Thanbichler, Dr. Atilla Höfling

www.wuerzburger-institut.de

Ich lass es einfach



Warum soll das so schlimm sein? Eine Würdigung des Aufgebens VON FRIEDRIKE GRÄFF

Kürzlich sagte ich bei einem Coachingtermin, dass ich es aufgegeben habe, als Autorin vom Journalismus leben zu können, zumindest von einem Journalismus, der mich interessiert. »Warum sagen Sie: aufgeben?«, fragte die Coachingfrau. »Warum sagen Sie nicht, dass Sie sich anders orientieren?« Ich sagte nichts, aber ich dachte: Was ist das Problem beim Aufgeben? Warum macht es mich klein, wenn ich sage: Ich habe ein Ziel nicht erreicht, das ich gerne erreicht hätte? Warum nicht zugeben, dass in einer schwierigen aufzuschlüsselnden Summe aus Zeitungskrise einerseits und Nichtkischpreisanwärtinnenschaft meinerseits am Ende steht: Ich lasse es sein?

Weil es ein allzu grelles Licht auf die Tatsache werfen würde, dass die eigenen Kräfte und Fähigkeiten endlich sind. Und weil es offenbar zum Unsagbaren geworden ist, obwohl es nicht mehr und nicht weniger als eine menschliche Grundverfassung ist. Doch was zählt schon eine menschliche Grundverfassung, wenn Grenzen höchstens für Bootsflüchtlinge gelten, aber nicht für das angebliche Potenzial in uns, das wir nur mit dem notwendigen Nachdruck aktivieren müssen. Was für eine anstrengende Zeit, in der das Aufgeben beschämend ist.

Gerade hat Malu Dreyer, die Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, ihren Rücktritt erklärt. Sie müsse feststellen, dass ihre Kraft endlich sei, hat sie dazu gesagt. Und weil sie an Multipler Sklerose erkrankt ist, wurde es nicht weiter hinterfragt. Als vor

einem Jahr Jacinda Ardern und Nicola Sturgeon aufgaben, die neuseeländische Premierministerin und die schottische Regierungschefin, hatte das noch für stärkere Irritationen gesorgt: Da treten zwei Politikerinnen freiwillig zurück, ohne Not, und begründen das, ebenfalls ohne Not, mit etwas, das man ihnen aller Wahrscheinlichkeit nach als Schwäche auslegen wird – einem Mangel an Kraft.

Es ist kein Zufall, dass es vor allem Frauen sind, die öffentlich aufgeben. Die Geschichten vom Nichtaufgeben haben sich dann jahrhundertlang in Schützengräben jung gehalten, bis vor Kurzem rochen sie nach Uniform und Expeditionstiefeln. Ein gedankliches Korsett für Soldaten, die bis zum Letzten kämpfen sollten, und wenn sich das Korsett lockerte, konnte man diejenigen, die sich

ohne Befehl von oben ergaben, immer noch standrechtlich erschießen. Und doch: Parallel hat sich eine Form fürs Aufgeben entwickelt, ein geregelter Ausgang aus der Logik des Tötens. Es gab eine Zeit der »Kavalierskriege«, so schreibt es Wolfgang Schivelbusch in *Rückzug. Geschichten eines Tabus*, in der es nicht darum ging, den Gegner auszulöschen, in der man schon vorher einlenken konnte: Ich gebe auf. Nicht aus Menschenfreundlichkeit, so viel ist klar, aber immerhin aus der Einsicht heraus, dass es teuer war, die toten Söldner in den Heeren zu ersetzen. Die These ist umstritten, es gibt eine andere, ebenfalls umstrittene, wonach die Kapitulation eine Errungenschaft ist, die sich über Jahrhunderte entwickelt hat, eine Einhegung des Massentötens, immerhin.

Meine Beispiele auf dem Feld des Aufgebens sind zivil und banal. Die vorletzte Aufgabe spielte in einem Freibad, in dem ich die Leiter des Fünf-Meter-Turms vor den Augen meiner Familie wieder hinunterstieg. Ich hatte den Sprung angekündigt, um den Druck zu erhöhen, es tatsächlich zu tun, denn ich hatte große Angst. Das Ganze war entstanden aus dem Wunsch nach etwas Spektakel und auch, weil es mir eine gute Übung in Sachen Angstüberwindung schien. Als der Bademeister die Absperrkette vom Fünf-Meter-Brett abnahm, bildete sich sehr schnell eine Schlange von Kindern, unter ihnen auch meine Tochter, vor ihr hüpfte ein winziges Mädchen von vielleicht sechs Jahren herunter und schrie »Süü«. »Wann springst du?«, riefen meine Kinder. »Du schaffst das.« – »Ich möchte jetzt nicht angesprochen werden«, fuhr ich sie an und kletterte den Sprungturm hoch. Ich stand oben und guckte in die Ferne, so wie man es mir geraten hatte, und nicht nach unten. Aber ich konnte nicht springen. Ich kann nicht erklären, warum. Als ich vom Sprungturm herunterstieg, riefen meine Kinder, dass das nicht schlimm sei. »Man muss es doch nicht machen«, riefen sie mit ähnlicher Verve, wie sie zuvor gerufen hatten: »Natürlich kannst du das.«

Ein paar Wochen später habe ich angefangen, Körper zu machen, nur vom Rand des Beckens. Ich habe bisher nie Sprünge versucht, die so etwas wie turnerisches Talent erfordern, weil ich keines habe. Zu meiner Überraschung wurde der Körper mein Freund. Ich kann ihn gefahrlos üben und über ihn eine Erkenntnis verinnerlichen, die so banal und so wichtig wie der Körper selbst ist: Manchmal gelingt es und manchmal nicht. Der Körper ist mein Freund, aber es ist nicht darüber hinwegzusehen, dass ihm das Dramatische des Fünfturms fehlt.

Es gibt einen Dokumentarfilm zweier schwedischer Filmemacher, die Leute in einem Schwimmbad filmten, die zum ersten Mal vom Zehn-Meter-Brett springen. Oder es nicht tun. Ich habe den Film mehrmals mit großem Interesse angeschaut, nachdem ich selbst nicht gesprungen bin, und bei allen, die sprangen, gab es mir einen kleinen Stich. Eine Frau um die 70 klettert hinauf, sieht hinunter und murmelt: »Es geht nicht.« Dann steigt sie wieder die Leiter herunter, aber nach ein paar Stufen dreht sie um. Und dann springt sie. Es gibt andere, die direkt springen. Es gibt ein paar, die umdrehen und nicht springen.

Es gibt eine Kinderbuchreihe, *Little People, Big Dreams*, die gerade sehr populär ist: eine Heldinnen- und Heldengalerie, der Bogen reicht von Pina Bausch über Frida Kahlo zu Greta Thunberg,

und was sie verbindet, ist vor allem eins: dass sie ihren Träumen gefolgt sind, trotz einer Mehrheit, die ihre Ideen für falsch hielt. Sie haben nicht aufgegeben. Ich träume von einer Welt, in der das Bleibebei-deinem-Traum nicht die erste und letzte Heldinnenzutat ist, in der Aufgeben nicht automatisch ein Zeichen von Schwäche ist.

Ich frage mich, was schwerer wiegt beim Aufgeben: die narzisstische Kränkung, mit der Endlichkeit der eigenen Möglichkeiten Bekanntheit zu machen, oder die Angst vor der Außenwirkung. Schließlich gilt das Nichterreichen als grundsätzlich vermeidbar. Wer keinen Partner hat, hat die falschen Dating-Apps ausgesucht, wer ungewollt kein Kind hat, hatte nicht die Energie, das Geld für den zehnten Anlauf künstlicher Befruchtung oder eine Leihmutter in Osteuropa aufzutreiben. »Man ist nie zu alt, Mutter zu werden«, postet Naomi Campbell, um die Ankunft ihres zweiten Kindes mitzuteilen, das damit vor allem eines wird: Fleisch gewordener Beweis ewiger Jugend. Eines daran ist tatsächlich zeitlos: Wer mehr Geld hat, hat mehr Ressourcen, die Grenzen zu verschieben. Wer elend stirbt, hat es versäumt, sich mit Sterbehilfevereinen vertraut zu machen, und wer nicht zum Mond fliegt, hatte nicht den Mumm von Elon Musk. Die Liste ist unendlich, und die Möglichkeiten haben sich in Forderungen verwandelt, die uns vor sich hertreiben wie ein Wolf die Schafe.

Dann wünscht man sich, das Leben wäre ein Schachspiel. Da ist das Aufgeben eins der fünf regulären Enden einer Partie. Sogar die Form kann man sich aussuchen: »Ich gebe auf« sagen, der Gegnerin oder dem Gegner die Hand reichen oder den eigenen König umwerfen. Man gibt aus Respekt vor dem Gegner auf, hat mir ein Schachspieler gesagt. Um dessen Zeit nicht zu vergeuden. Aber auch, um sich selbst einen langsamen Schachtod zu ersparen. Aufgeben bedeutet, die Situation einschätzen zu können und die richtige Schlussfolgerung zu ziehen. Es ist etwas, wozu man sich entscheidet, man erleidet es nicht wie eine Niederlage. Aufgeben, das ist im Schach ein Akt jener Selbstfürsorge, die bei uns theoretisch so hoch im Kurs steht.

Es ist schade, dass die schwedischen Filmregisseure die Kamera nicht bewegt haben, dass sie die Leute, die die Leiter wieder heruntergestiegen sind, nicht gefragt haben, was sie nun stattdessen tun. Ich glaube, dass sie etwas Interessanteres zu erzählen haben als die Springerrinnen, etwas über die Traurigkeit, dem eigenen Ideal nicht zu entsprechen, etwas übers Neuerfinden.

www.zeit.de/vorgelesen

ANZEIGE

ZEIT EDITION

Neu

Für
35€*

Die neue ZEIT-Edition

»Deutschland neu denken!«

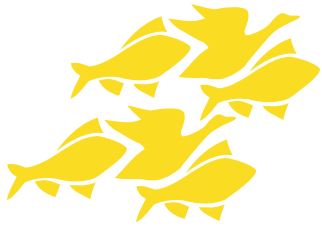
Zum 75. Geburtstag der Bundesrepublik Deutschland gratuliert die ZEIT auf ganz besondere Art: Mit Sachkenntnis, Leidenschaft und auch mit Augenzwinkern werden **150 typisch deutsche Dinge und Eigenschaften** bewertet: Was soll bleiben? Was muss sich ändern? Herausgekommen ist ein **kritischer, aber auch humorvoller und zuversichtlicher Blick** auf unser Land.

Jetzt bestellen: shop.zeit.de/75jahrebrd

* zzgl. 4,95 € Versandkosten | Auslandspreise auf Anfrage. | Bestell-Nr. 47770 | Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg

Berichtigung

In dem Text »Dann bleibt sie erst mal Kind« über die Verwendung von Pubertätsblockern im Teenageralter (ZEIT Nr. 27/24) hatten wir die Bildung des GnRH-Hormons korrekt in der Hirnanhangdrüse verortet, diese aber fälschlicherweise ins Zwischenhirn verlegt. Für die Geschlechtsangleichung werden die Pubertätsblocker nicht abgesetzt, sondern zusätzlich werden Östrogene verschrieben. Und den Beginn der Pubertät markiert ein Hodenvolumen von über 4 Millilitern, nicht zwischen 1,6 und 6 Milliliter. Wir bitten, die Ungenauigkeiten zu entschuldigen.



Einzelreflexion Energie

Xxxxx

SEITE 1

Einzelarbeit: ca. 15 – 20 Minuten

In was investiere ich Energie? Wohin fließt meine Energie? Was gibt mir Energie ?

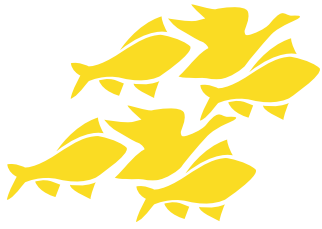
Aufmalen: Ich in der Mitte

Mit Pfeilen malen:

- Was gibt mir Energie - Pfeil zu mir hin
- Was kostet mich Energie - Pfeil von mir weg

15 Minuten Einzelarbeit

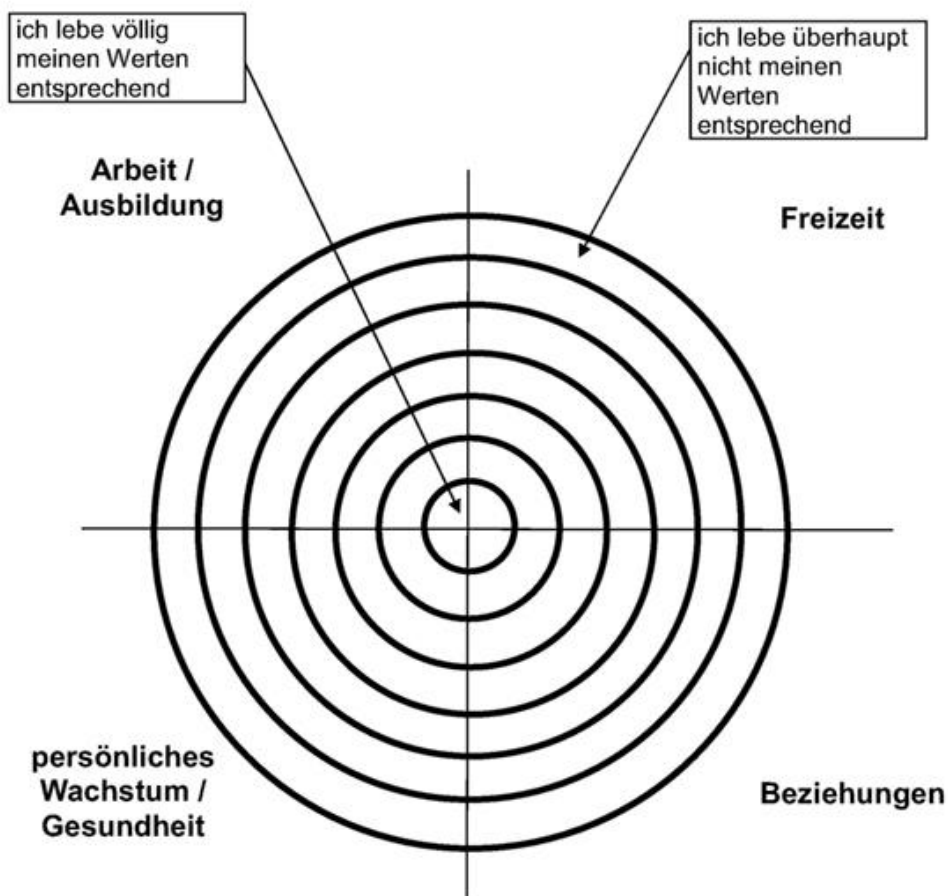
30 Minuten Austausch in der Triade



Einzelreflexion

Werte-Zielscheibe

Die Zielscheibe: Machen Sie ein Kreuz in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen.



5 Minuten Einzelarbeit

Zu zwei Bereichen dann jeweils 30 Minuten Partner-Interview. (erst interviewt Person A Person B, danach umgekehrt)