EmO-Step®

Hometraining

Ausgangssituation:

Zielerweiterung:

Erkenntnisse:

Erste kleine Handlungsschritte:

Altes Steuerungsgefühl:

neues Steuerungsgefühl für optimale Zielerreichung:

Freie Entscheidung

Steuerungsmodus links

- ❑ ablehnen, angreifen, durchsetzen, dominieren
- ❑ flüchten, vermeiden, nachgeben, ertragen
- ❑ erstarren, passiv bleiben, aufgeben
- ❑ funktionieren
- ❑ passiv hoffen
- ❑ balancieren, ausgleichen
- ❑ ablenken, ausweichen

Steuerungsmodus rechts

- ❑ Tatkraft, Begeisterung, Vorfreude
- ❑ Entspannung, Ruhe
- ❑ Loslösung, Freiheit
- ❑ Souveränität, Stärke
- ❑ Achtsamkeit, Präsenz, Mitte
- ❑ Entscheidung, Klarheit
- ❑ Freude, Glück, Genuss
- ❑ Nähe, Wärme, Zärtlichkeit
- ❑ Vertrauen, Sicherheit
- ❑ Offenheit, Verbindung