

Vorfindliches	Alternativen	Orientierungen	Hintergründe	Freiheit
betrachten	entdecken	sehen	betrachten	entdecken

eigene
Ergebnisse

Was habe ich hervorgebracht?	Welche Arten von Erzeugnissen wären auch noch möglich?	Was veranlasste mich, das hervorzubringen, was ich hervorbrachte, nicht etwas anderes?	Was könnte der tiefste innere Grund hinter den Gründen für dieses Erzeugnis sein?	Wäre es für mich spannend, diese (Wert-)Orientierungen zu ändern? Warum? Wie?
------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

eigene
Prozesse

Wie bin ich vorgegangen?	Welche anderen Vorgehensweisen wären denkbar?	Was in mir führte dazu, dass ich so vorging, wie ich vorging?	Was könnte die tiefste innere Überzeugung hinter den Gründen für mein Vorgehen sein?	Hätte ich Interesse, diese Überzeugungen weiterzuentwickeln? In welche Richtung? Wie?
--------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

eigene
Emotionen

Welche Gefühle sind aufgekommen?	Was für Gefühle hätten ausserdem passen können?	Welche Vorprägungen bewirkten, dass ich diese Realitäten so gefühlt habe, wie ich sie gefühlt habe?	Was könnte das tiefste innere Schema für die emotionale Interpretation der Ereignisse sein?	Hätte ich Lust, diese Schemen umzubauen? Warum? Wie?
----------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

eigenes
Denken

Wo lag der Aufmerksamkeitsfokus und wie war mein Denken?	Was hätte man auch noch bedenken können? Welche anderen Denkarten wären möglich?	Was in mir drin leitete meinen Aufmerksamkeitsfokus? Was leitet meine Herangehensweise im Denken?	Was könnte meine tiefste Orientierung für Aufmerksamkeitsfokus und Denkart sein?	Interessieren mich andere Aufmerksamkeitsfoki und Denkart? Wie könnte ich mich dahin entwickeln?
----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

eigene
.....

.....
.....