

Kostproben der neuen Sinnier-Sets im Din a 4 Format: (jeweils erste Seite)

Sinnierdatei SELBSTCOACHING I - Fragen

- 1 Welche 'Sollte-Ziele' schleppe ich mit mir herum?
Und wenn ich sie loslasse?**

- 2 Habe ich in der Vergangenheit eine ähnliche Situation
schon einmal erfolgreich bewältigt?
Wie?**

- 3 Angenommen heute Nacht würde ein Wunder geschehen
und mein Problem wäre gelöst:
Wie würde ich das morgen merken?
Wie andere, ohne dass ich ihnen davon erzähle?**

- 4 Bei wem habe ich bisher schon Hilfe gefunden?
Mit welchem Ergebnis?**

- 5 Der Kontakt mit welchen Menschen würde mir helfen
meine Ziele zu erreichen?**

- 6 Für welche meiner Bedürfnisse oder Anliegen möchte ich
besser sorgen als bisher?**

**7 Gibt es in mir einen Impuls zu handeln?
Woher kommt er?**

Sinnierdatei **SELBSTCOACHING II - Impulse**

**1 „Die Ausrichtung auf das,
was ich wirklich will, schafft/macht Sinn.“**
Wolfram Jokisch

**2 „Fehler weisen uns auf das hin,
was uns fehlt.“**
Hajo Banzaf

3 „Nimm alle Gewalt von Dir weg.“
Siegfried Essen

**4 „Am Ende wird alles gut,
und wenn es nicht gut ist,
dann ist es noch nicht das Ende.“**
Oscar Wilde

**5 „Das Leben ist unberechenbar, nur lebbar,
im Annehmen und sich Hingeben.“**
Wolfram Jokisch

**6 „Jeder Augenblick
hat seine eigenen Qualität.“**
Wolfram Jokisch

**7 „Identität ist das:
Ein Prozess fühlender Sorge um sich.“**
Andreas Weber

Sinnier-Datei

LEBEN III

- Fragen für die zweite Lebenshälfte

- 1 Auf welche Frage würde ich gerne eine Antwort finden?
Und dann?**

- 2 Auf welche Frage/n hätte ich aktuell gerne eine gute/stimmige Antwort?**

- 3 Auf welche Weise bin ich (zurzeit) wirksam?**

- 4 Aus welchen Quellen schöpfe ich meine Lebensfreude?**

- 5 Aus/auf welchem Grund lebe ich?**

- 6 Durch welche Erfahrung habe ich mich in meinem Leben am stärksten verändert?**

- 7 Für welche meiner Träume werde ich ab sofort mehr Zeit und Energie einsetzen?**

- 8 Für wen/was hätte ich gerne mehr Zeit?
Was will ich dafür tun/lassen?**

- 9 In welche Richtung habe ich die Weichen gestellt?**

Macht das (noch) Sinn?

10 In welchem Bereich meines Lebens möchte ich mir Freiraum schaffen?

11 In welcher Geschichte er-lebe ich mich?

12 Mit welchen Abhängigkeiten kann/will/muss ich leben?
Wovon gilt es, mich zu lösen?

SinnierDatei

LEBEN IV

- Chancen und Aufgaben für die zweite Lebenshälfte

1 **"Achte auf das, was Du hast - und nicht auf das, was Dir fehlt."**
Lorenz Marti

2 **"Alles, was Du über Dich zu wissen glaubst,
ist nur ein einzelner Tropfen im Meer Deines wahren Ichs."**
Anke Evertz

3 **"Alles Finden ist ein Wieder-Finden im Er-Innern."**
Wolfram Jokisch

4 **"Alles Verstehen braucht Raum: Stille und Schweigen."**
Lorenz Marti

5 **"Antworten schließen ab, Fragen schließen auf."**
Nikolaus von Cues

6 **"Aushalten ist ein Bekenntnis zur Hoffnung."**
Michael J. Wong

7 **"Besserwissen stellt einen Akt der Gewalt dar."**

Wolfram Jokisch

- 8 **"Beziehung meint geteilte Lebendigkeit."**
Haim Omer

- 9 **"Das Ganzsein hebt die Gegensätze auf."**
Peter Schellenbaum

- 10 **"Das Interesse ist deshalb so eine belebende Emotion,
weil sich durch Interesse die Innenwelt mit der Außenwelt verbindet."**
Verena Kast

Sinnierdeck **GEGENSÄTZE – Fragen**

- 1 **Was ist mein gegenwärtiger Stand(punkt) in der Sache?**

- 2 **Wie kann/könnte ein Ausgleich aussehen?**

- 3 **Worin kann ich zustimmen?**

- 4 **Was kann mein Beitrag zur Verständigung/Versöhnung sein**

- 5 **Was bewegt mich bei diesem Gegensatz?
Wie bewegt er mich?**

- 6 **Was wäre eine versöhnliche Geste?**

- 7 **Was kann/will ich zur Deeskalation beitragen?**

- 8 **Wo bin ich (zurecht) verärgert?
Was nun?**
- 9 **Was ist (noch) un-erhört?**
- 10 **Welche Vereinbarungen gilt es (jetzt) mit wem zu treffen?**
- 11 **Wo (wie) wäre eine friedliche Koexistenz möglich?**
- 12 **Wann/wofür ist dieser Gegensatz Gold wert?**

Sinnierdeck **GEGENSÄTZE – Impulse**

- 1 **Wer tief gründet, kann weit hinausreichen.**
Wolfram Jokisch
- 2 **Wer sich immer wieder überraschen lassen kann,
hat mehr (vom) Leben.**
Wolfram Jokisch
- 3 **Es geht nicht darum, fertig zu werden,
eine Lösung zu haben, sondern die bestehende Spannung
auszuhalten, willkommen zu heißen
und durch sie zu wachsen.**
Wolfram Jokisch
- 4 **Leben und Sterben sind keine unvereinbaren Gegensätze,
denn sie sind nur gemeinsam zu haben.**
Wolfram Jokisch

**5 Kleines Wissen unterscheidet,
großes Wissen sieht die Einheit.**

Thomas Merton

6 In der Veränderung finden die Dinge ihre Ruhe.

Heraklit

**7 Himmel und Erde lassen sich
am ehesten im Herzen verbinden.**

Wolfram Jokisch

Sinnier-Set

UMGANG MIT GEGENSÄTZEN

1 den Gegensatz
achten

2 den Gegensatz
akzeptieren

3 den Gegensatz
anerkennen

4 **sich** dem
Gegensatz
annähern

5 den Gegensatz
annehmen

6 den Gegensatz
aufheben

7 den Gegensatz
aflösen

8 den Gegensatz
aushalten

9 den Gegensatz
auskosten

Sinnierdatei

GEGENSATZPAARE

- 1 abhängig - frei
- 2 Abkürzung - Umweg
- 3 ablehnen - zustimmen
- 4 achten - verachten
- 5 agieren - reagieren
- 6 akut - chronisch
- 7 analog - digital
- 8 ändern - beibehalten
- 9 anfangen - aufhören
- 10 angreifen – verteidigen

- 11 ängstlich - mutig
- 12 Anklage - Verteidigung
- 13 annehmen - ablehnen
- 14 anspannen - entspannen
- 15 Arbeit - Muße
- 16 arbeiten - ruhen
- 17 arbeiten - spielen
- 18 artig - eigenartig
- 19 auf sich beruhen lassen
- klären

- 20 aufbauen – zerstören

- 21 aufbrechen - ankommen
- 22 aufbrechen - verweilen
- 23 aufgeben - durchhalten
- 24 aufsteigen - absteigen
- 25 Ausnahme - Regel
- 26 austeilen - einstecken
- 27 beachten - verachten
- 28 bedingt –
unbedingt/bedingungslos
- 29 befehlen - gehorchen
- 30 begehren – gewähren

