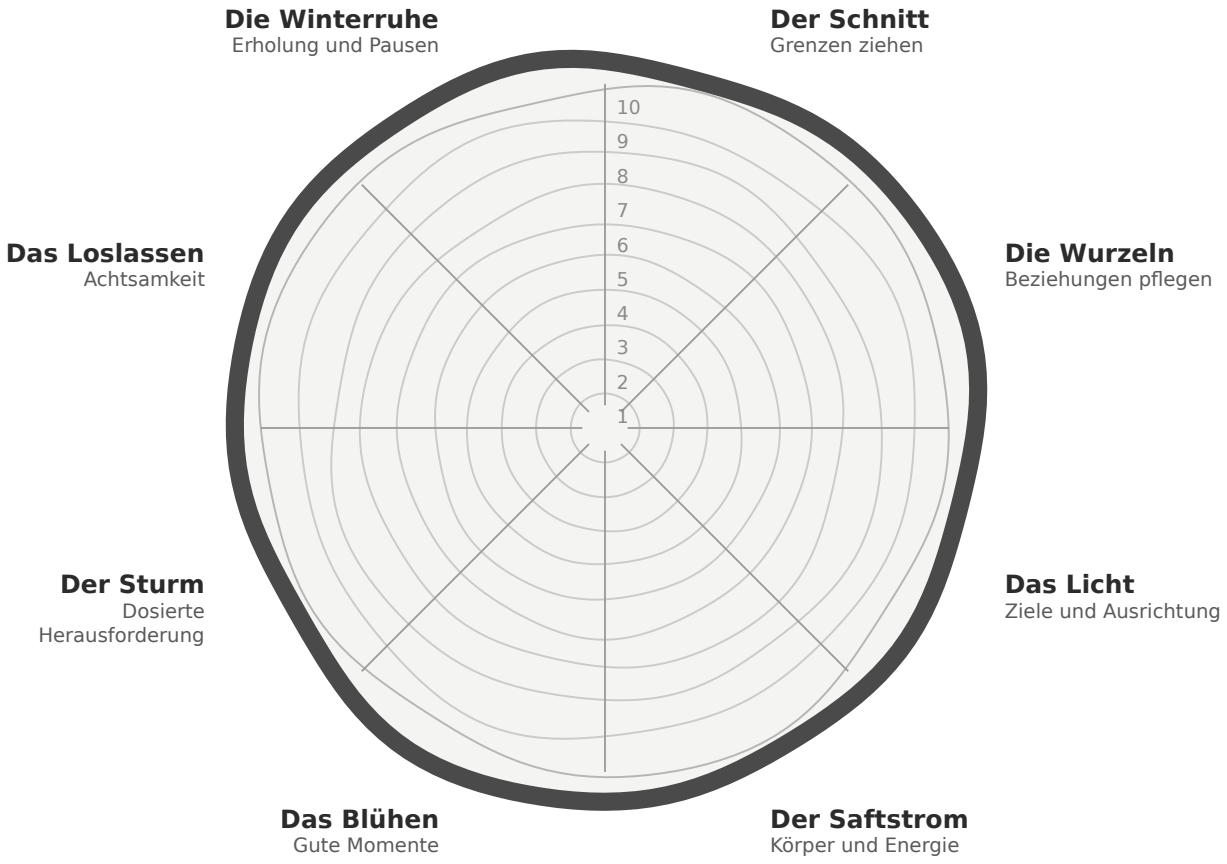
Datum: _____

Die Baumscheibe

Schätze jedes Wachstumsfeld auf der Ring-Skala 1–10 ein und verbinde die Punkte zu deiner IST-Kontur (durchgezogen). Nach 6 bzw. 12 Monaten eine zweite Kontur gestrichelt eintragen — so wird Wachstum sichtbar. Kein Baum wächst kreisrund: höchstens zwei bis drei Wachstumsfelder bewusst wachsen lassen.



Dienstag-Sätze

Je Wachstumsfeld ein Satz: Woran merke ich an einem gewöhnlichen Dienstag, dass dieser Wert erreicht ist?

1 · Der Schnitt
Grenzen ziehen _____

2 · Die Wurzeln
Beziehungen pflegen _____

3 · Das Licht
Ziele und Ausrichtung _____

4 · Der Saftstrom
Körper und Energie _____

5 · Das Blühen
Gute Momente _____

6 · Der Sturm
Dosierte Herausforderung _____

7 · Das Loslassen
Achtsamkeit _____

8 · Die Winterruhe
Erholung und Pausen _____