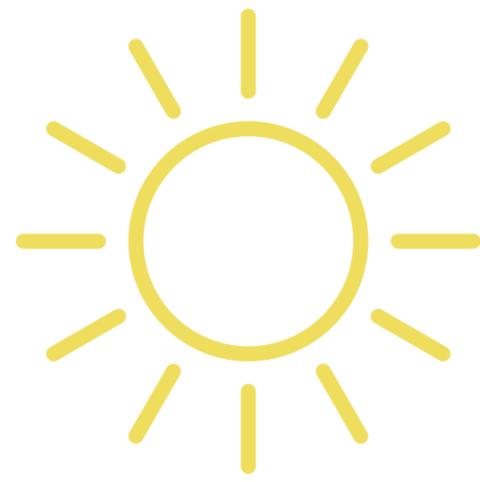


**Deine Anleitung**



spielerisch

**Aufzublühen**

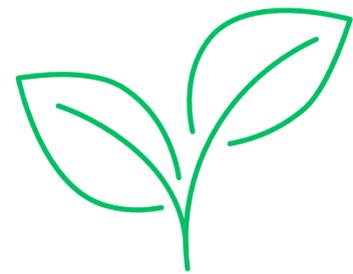


von MehrSichSelbstSein

# Schritt 1: Erkenne deine Spielzonen

## Komfortzone

Lebensbereiche/elemente, die du als sicher, freundlich, leicht, positiv, verständnisvoll, selbst veränderbar, spielerisch, liebevoll erfährst



*1) Wo fühlst du dich gerade wohl?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Aufblühzone

Lebensbereiche/elemente, die du gerade aktiv verbesserst bzw. die du aus deiner Begrenzungszone zum Aufblühen bringst.



*2) Wo blühst du gerade auf?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Begrenzungszone

Lebensbereiche/elemente, die du noch als unsicher, schwer, negativ, nicht selbst veränderbar, bedrohlich, feindlich, hasserfüllt erfährst



*3) Was begrenzt dich gerade?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Spieleanleitung:**

**Beantworte die Fragen 1-3 in allen Schritten. Sei ehrlich zu dir & notiere es.**

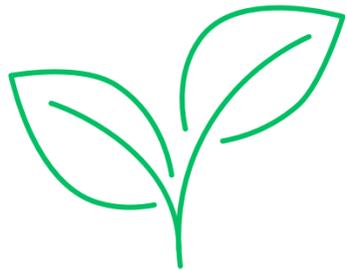
## **Inspiration:**

**Lebensbereiche/elemente sind z.B. Familie, Partner, Freunde, Beruf, Freizeit, Natur, Gesundheit, Gesellschaft**

# Schritt 2: Welche Spiele fallen dir leicht?

## Komfortzone

1) Was steigert dein Wohlbefinden am meisten?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Aufblühzone

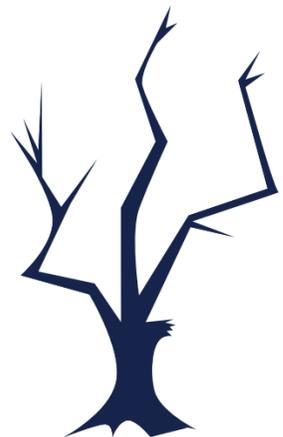
2) Was sind deine größten Wünsche?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Begrenzungszone

3) Welche Grenzen löst du gerne selbst auf?



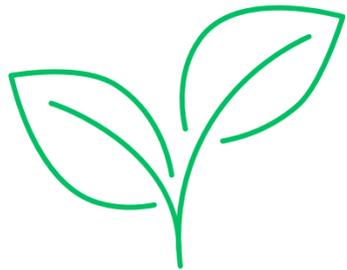
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

**Inspirationen - für**  
**1) Denke auch an kleine Dinge.**  
**2) Sei hier achtsam. Es geht um deine Wünsche, nicht die von anderen**  
**3) Wo findest du Lösungen wo andere scheitern.**

# Schritt 3: Welche Spiele fallen dir noch schwer?

## Komfortzone

1) Was unter- oder übertreibst du?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Aufblühzone

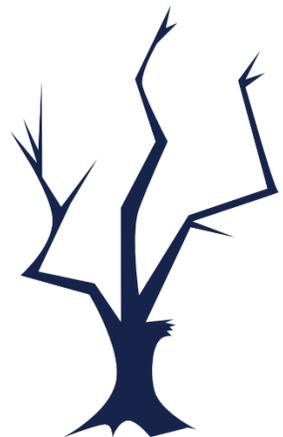
2) Welches Aufblühen blockierst du in dir / bei anderen?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Begrenzungszone

3) Wen oder Was wertest du ab / leugnest du?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

**Inspiration:**

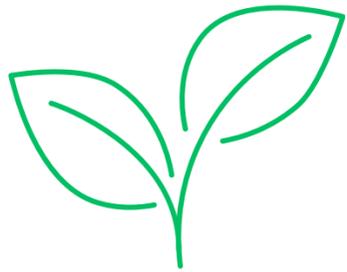
**Unter- & Übertreibungen können sich als Abhängigkeiten & Süchte zeigen.**

**Blockaden, Abwertungen & Leugnungen können in Gedanken, Worten, Taten & Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen.**

# Schritt 4: Was sind deine Spielzeuge (Sinne & Fähigkeiten)?

## Komfortzone

1) Welche Sinne & Fähigkeiten hast du?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Aufblühzone

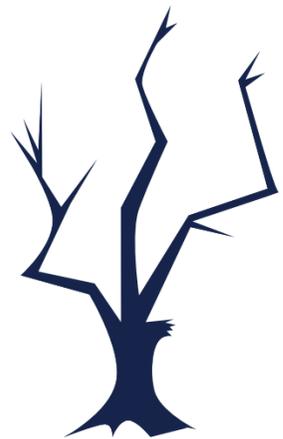
2) Welche Sinne & Fähigkeiten lassen dich aufblühen?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Begrenzungszone

3) Welche fehlenden Sinne & Unfähigkeiten begrenzen dich?



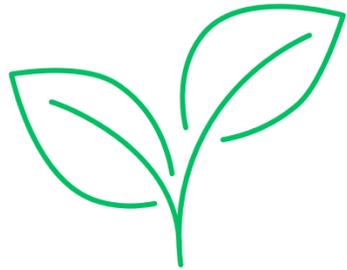
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

### **Inspiration:**

**Frag auch deine lieben Mitmenschen, ob sie dir ein ehrliches Feedback geben können, was deine Spielzeuge sind und welche du noch nicht entwickelt hast. Es fällt ihnen oft leichter, das zu sehen.**

# Schritt 5: Wie wirst du ein besserer Spieler und blühst auf?

## Komfortzone



**Tipp: Verbringe hier mehr als 50% deines Tages :-)**

- 1) Liebe & Schätze deine Komfortzone & Spielzeuge
- 2) Finde das richtige, spielerische Maß für Elemente, die du über- oder untertreibst
- 3) Kombiniere & verbinde deine Spielzeuge für mehr Spaß

## Begrenzungszone



- 1) Würdige und achte deine & die Grenzen anderer. Erkenne warum sie da sind und höre auf gegen Sie zu kämpfen.
- 2) Erkunde die Botschaften & Geschenke in Grenzen. Löse deine Grenzen Schritt für Schritt mit deinen Spielzeugen auf. Denke daran deine Spielzeuge zu verbinden.
- 3) Hole dir Hilfe/Unterstützung bei der Überschreitung von Grenzen, die du selbst nicht spielerisch lösen kannst

**Tipp: Sei weniger als 10% deines Tages über deinen Grenzen - Überforderungsgefahr! Hol dir Hilfe wenn du oft in Erfahrungen bist, die du selbst nicht lösen kannst.**

## Aufblühzone



- 1) Verwirkliche deine Wünsche. Mach was dafür zu tun ist.
- 2) Beende es dich oder andere im Aufblühen zu blockieren
- 3) Lass die Möglichkeit zu, dass es besser werden könnte, als du dir vorstellen kannst

**Tipp: Verbringe hier mehr als 10% deines Tages :-)**

## Inspiration

- 1) Du kannst von anderen viel lernen. Beobachte deine Mitmenschen und erkenne gute Spieler
- 2) Schau von Zeit zu Zeit, wie du dich entwickelst. Wird deine Komfort- und Aufblühzone größer? Was verändert sich in deiner Begrenzungszone?

# Tipps & Tricks für mehr Spaß und Erfolg am Spiel

- 1) Lade liebe Mitmenschen ein, dich beim Spielen zu unterstützen. Frag sie ob sie dir bei Gelegenheit ihre Einschätzung geben wo und wie sie dich in deinen Lebensbereichen wahrnehmen und welche Veränderungen sie beobachten, seitdem du spielst.**
- 2) Sei liebevoll mit dir selbst und vergib dir, wenn du immer wieder an die gleichen Grenzen stößt. Nimm Hilfe an von Menschen, welche diese Grenze schon gemeistert haben.**
- 3) Es ist sinnvoll, wenn du dir die Übersicht - Wie wirst du ein besserer Spieler (Schritt 5) - regelmäßig ansiehst, bist du sie verinnerlicht hast. Dafür mag es sinnvoll sein diese aufzuhängen.**
- 4) Teile diese Spielanleitung mit deinen lieben Mitmenschen. Vielleicht möchten sie ja auch mitspielen. Je mehr gleichzeitig spielen desto größer wird der gemeinsame Erfolg.**

