

Integration

Aktivität

»Ich engagiere mich dort, wo ich Einfluss habe und Dinge zum Besseren verändern kann.«

Emotion

»Ich drücke meine Gefühle achtsam aus.«

Realität

»Ich fühle mich authentisch in meiner neuen Realität.«

Akzeptanz

»Ich nehme an und akzeptiere von Herzen, was ich nicht ändern kann.«

Gewissheit

»Ich orientiere mich an verlässlichen Quellen.«

Verhandlung

»Ich verhandle fair – mit mir selbst und mit anderen.«

»Ich bemühe mich, die Realität so zu sehen, wie sie sich *wirklich* präsentiert.«