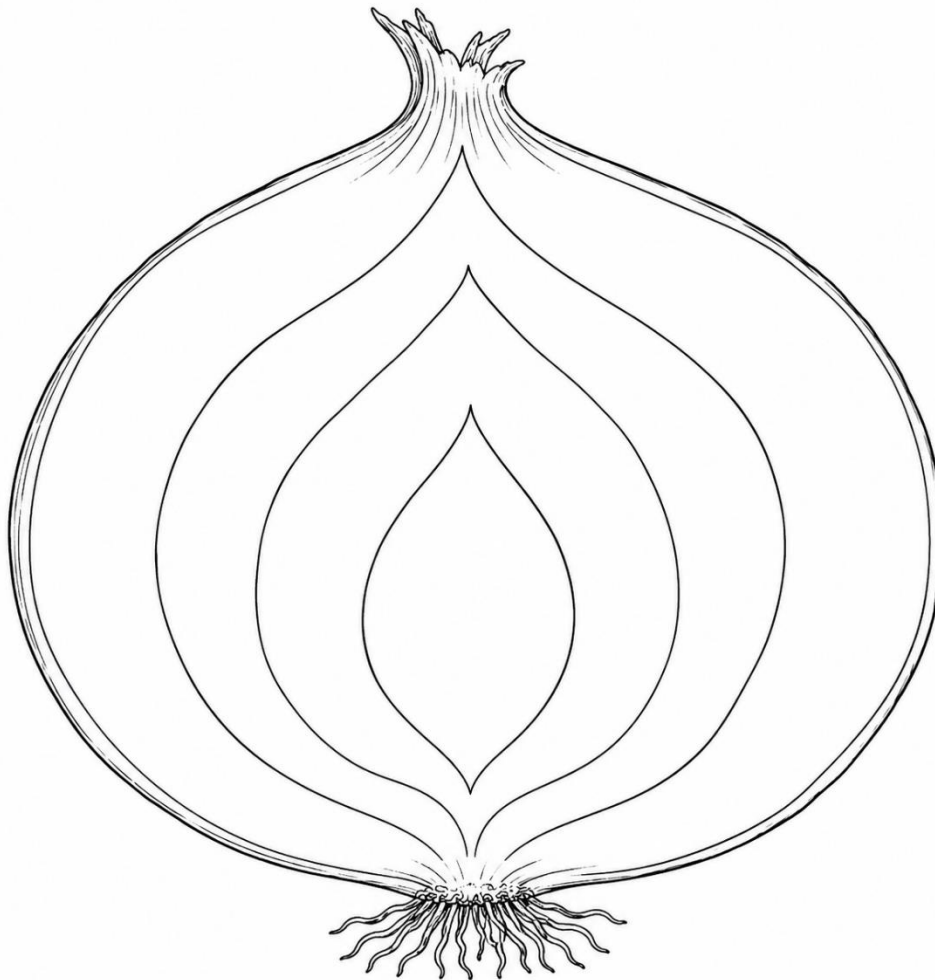


Das Wesen der Zwiebel

Nimm dir Zeit und gehe Schritt für Schritt nach innen. Stell dir vor, du kommst dabei deinem Wesentlichen näher. Jede Schicht steht für einen Teil von dir. Welche Schicht fühlt sich am ehrlichsten an? Welche überrascht dich? Trage in jede Schicht der Zwiebel das ein, was für dich stimmig ist und sich in dir wiederfindet.



1. Die äußerste Schicht

Das sehen andere zuerst von mir.

- Meine Rollen (z. B. Angestellter, Mutter, Verkäuferin, Freund, Sportlerin, Gamer usw.)
- Mein Look / Stil
- Das sagen andere oft über mich

2. Die mittlere Schicht

Das zeige ich Menschen, die mich besser kennen.

- Meine Fähigkeiten / Stärken
- Mein Humor / typische Sprüche
- Das wissen nur meine engsten Freunde über mich

3. Die innere Schicht

Hier liegen meine Gefühle, Wünsche und Unsicherheiten.

- Meine größte Hoffnung
- Meine heimliche Angst
- Das gibt mir Kraft, wenn es mir schlecht geht

4. DER KERN (Das Wesentliche)

Das bin ich, wenn alles Äußere wegfällt.

Meine wichtigsten Werte (wähle 3 oder ergänze):

- Freiheit Ehrlichkeit Gerechtigkeit Treue Mut
 Kreativität Hilfsbereitschaft _____

Satz der Erkenntnis (ergänze):

Egal was im Außen passiert, in meinem Kern bin ich ...