SystemCheck / ÖkologieCheck

Veränderungen in Systemen

Veränderung/Aufgabe

Nachteile — Ziel — **Vorteile**

Gegenwart — **Zukunft**

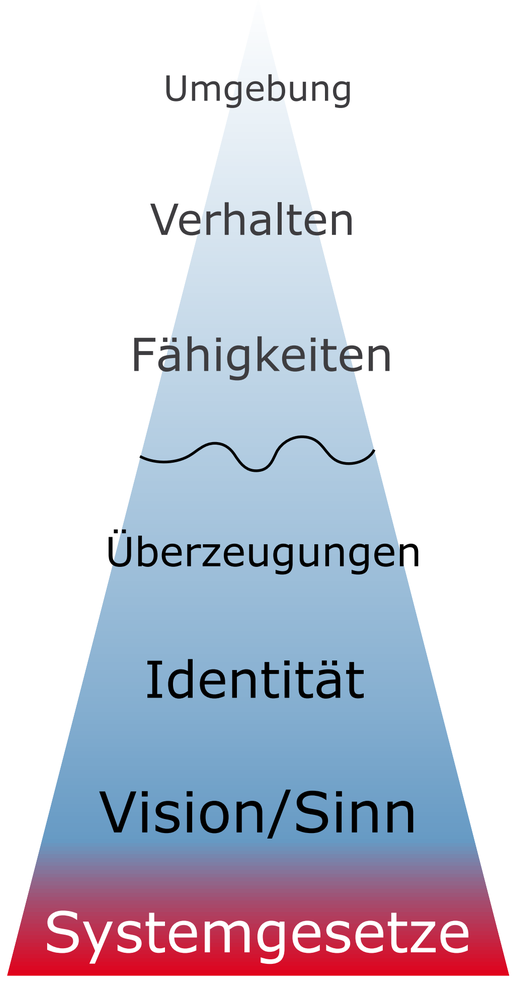
1. Was ist das Gute am Jetzt? Vorteile?

2. Was muß getan/gelernt/ verändert werden, damit die Vorteile aus der Gegenwart erhalten bleiben?

3. Was sind die negativen Konsequenzen / Risiken / Nachteile?

4. Was muß getan/gelernt/verändert werden, damit die negativen Konsequenzen nicht eintreten?

Zugehörigkeit und Anerkennung des Früheren und der Kompetenz



SystemCheck Beispiel Gesund werden

Ziel: Meine Kraft zurück erhalten, schmerzfrei leben

1. Was das Gute am Jetzt?	2. Was muss getan / gelernt / verändert werden, damit die Vorteile aus der Gegenwart erhalten bleiben?	3. Was sind die negativen Konsequenzen / Risiken / Nachteile?	4. Was muss getan / gelernt / verändert werden, damit die negativen Konsequenzen nicht eintreten?
1.Keine Verpflichtung zur Leistung	1. Zeit für Freizeit einplanen, in der ich einfach nur „Sein“ darf	1. Komme (wieder) in ein Hamsterrad aus Leistungsdruck	1.1. Erlaubnis, einfach mal nichts zu tun, „Rumgammeln“ 1.2. Thema Anerkennung durch Leistung auflösen 1.3. Erlaubnis, Pausen machen zu dürfen
2. Zeit zur Beschäftigung mit Medizin und Psychologie	2. Die Themen in meinen beruflichen Alltag integrieren	2. Die Partnerschaft passt evtl. nicht mehr	2.1. Konflikte in der Partnerschaft klären 2.2. Trennung mit Klarheit und Wertschätzung
3. Enger Kontakt mit meiner Familie, starke Unterstützung	3. Bewusst Aktivitäten und Zeiträume unabhängig vom Thema Krankheit miteinander einplanen (Theater, ans Meer, Konzert etc…)	3. **Muss** dann ein klares Ziel für meine berufliche Zukunft finden und leben (Erwartungen erfüllen…)	3.1. Aufdecken meiner Vision 3.2. Erlaubnis der Vorfahren, meine Vision zu leben 3.3. Die Vision in alle Lebensbereiche einfliessen lassen