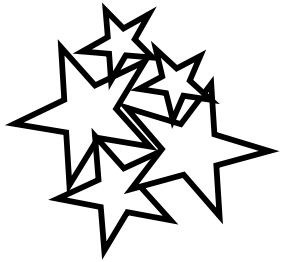
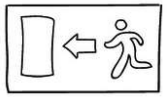
(4) Was **tust** du unter Kontrolle von (3)?

5 Sinne
Sehen, Hören usw.

(2) WWW: Was **tust** du, um Dich auf (1) HIN zu bewegen?



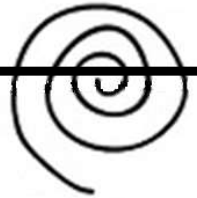


kf lf WWW

Bereitschaft

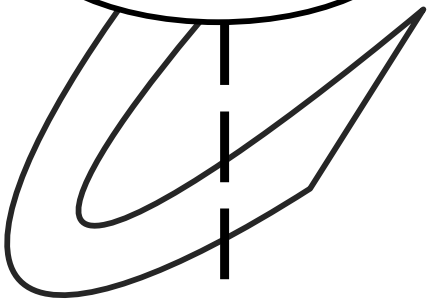
WEG

Festgefahren!



Ich mache mir bewusst*...

HIN



Innen-leben

(3) Welche Geschichten (Gedanken, Gefühle, Impulse…) tauchen bei dir auf und leiten dich WEG?

(1) WWW: Wer oder was ist Dir von Herzen wichtig? Was hast Du als die Sterne Deines Handelns gewählt?

Nach: Praxishandbuch ACT-Matrix.
© Polk, Schoendorff, Webster, Olaz & Ackermann 2020
www.actmatrix.de/matrixformular