

01



Nebel

Ich sehe nicht klar, was gerade wichtig ist.

Nebel

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Vielleicht passt es ganz, teilweise oder gar nicht. Beschreiben Sie zuerst, was Sie selbst darin erkennen.

Zum Innehalten

Gibt es etwas, das heute nicht entschieden werden muss?

Optional vertiefen

Was wirkt klar, was unscharf - oder zeigt sich etwas ganz anderes?



Druckwetter

Ich funktioniere. Innerlich wird es eng.

Druckwetter

Was fällt Ihnen an diesem Bild zuerst auf? Sie entscheiden, ob und wie es zu Ihrem Erleben passt. Das Bild beschreibt weder Ursache noch Diagnose.

Zum Innehalten

Wie zeigt sich Druck oder Entlastung im Moment?

Optional vertiefen

Was beansprucht Raum - und was schafft Raum?

Dauerregen

Etwas fühlt sich schwer an und bleibt.

Dauerregen

Welche Bedeutung hat dieses Bild für Sie?
Seine Stimmung, Bewegung oder Intensität
kann passen - oder etwas ganz anderes. Ihre
Beschreibung führt.

Zum Innehalten

**Was fühlt sich im Moment schwer
an - falls etwas davon passt?**

Optional vertiefen

Verändert sich dieses Wetter im Tagesverlauf
oder in bestimmten Situationen?



Gewitter

Zu viel bricht gleichzeitig los.

Gewitter

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Sie können beschreiben, was Sie sehen und was es in Ihnen auslöst. Die Karte erklärt weder Ursache noch Bedeutung.

Zum Innehalten

Woran merken Sie die Intensität dieses Wetters?

Optional vertiefen

Was gibt Ihnen im Moment einen kleinen Halt - falls Sie einen brauchen?



Frost

Ich spüre wenig. Vieles ist weit weg.

Frost

Was fällt Ihnen an diesem Bild zuerst auf? Sie entscheiden, ob und wie es zu Ihrem Erleben passt. Das Bild legt keine Ursache fest.

Zum Innehalten

Wie erleben Sie Nähe, Distanz oder Lebendigkeit gerade?

Optional vertiefen

Verändert sich etwas, wenn Sie dem Bild einen Moment Aufmerksamkeit geben?



Windwechsel

Etwas verändert sich. Die Richtung ist noch offen.

Windwechsel

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Sie können Veränderung, Stillstand oder etwas ganz anderes darin sehen. Ihre eigene Beschreibung führt.

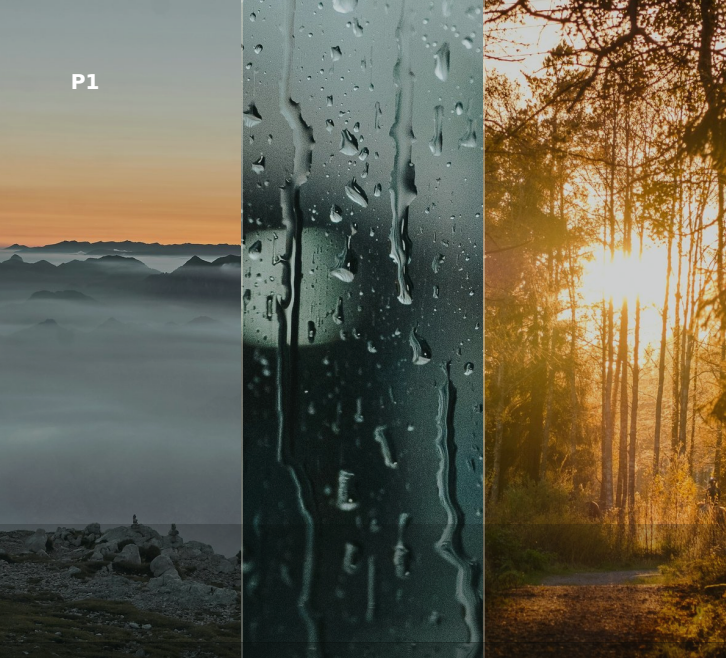
Zum Innehalten

Was verändert sich gerade - und was bleibt?

Optional vertiefen

Welche Richtung fühlt sich stimmig an - falls eine Richtung spürbar ist?

P1



Wechselhaft

Vieles ist gleichzeitig da.

Wechselhaft

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Innere Zustände können gleichzeitig, nacheinander oder auch gar nicht eindeutig sein. Sie bestimmen die Beschreibung.

Zum Innehalten

Welche Wetterlagen sind heute gleichzeitig oder nacheinander da?

Optional vertiefen

Möchten Sie einer davon Aufmerksamkeit geben - oder keiner?

P2



Eigenes Wetter

Mein inneres Wetter sieht heute anders aus.

Eigenes Wetter

Keines der vorgegebenen Bilder muss passen. Sie können eine eigene Wetterlage benennen, beschreiben oder skizzieren. Auch ein unvollständiges Bild genügt.

Zum Innehalten

Wie würde Ihr eigenes Wetter heute heißen?

Optional vertiefen

Was möchten Sie über dieses Wetter sagen?



A

Aufklaren

Vielleicht wird etwas sichtbarer - vielleicht auch nicht.

Aufklaren

Diese optionale Karte dient nur als Zwischenstand. Es muss nichts klarer geworden sein; auch Gleichbleiben oder mehr Unklarheit können stimmige Ergebnisse sein.

Zum Innehalten

**Ist etwas klarer, gleich geblieben
oder unklarer geworden?**

Optional vertiefen

Was möchten Sie aus diesem Zwischenstand mitnehmen - falls etwas?