

Wie eine Begleitung aussehen kann

5

Ausrichten

Was ist der nächste stimmige Schritt nach vorne?

4

Integrieren

Wie kommt das Erkannte in mein Leben?

3

Klären

Welche Themen, Muster oder Konflikte wirken im Hintergrund?

2

Stabilisieren

Was braucht mein Körper, mein Nervensystem, mein Alltag?

1

Standort bestimmen

Wo stehe ich gerade wirklich?