FAR Praxiskarte

Eine Lebenssituation. Ein eigener nächster Schritt.

Diese Karte begleitet Ihren selbst gewählten Versuch. Sie bestimmen, was Sie notieren und teilen.
Datum _____
Gewählte Weisheit oder Frage _____

Meine konkrete Situation
Wann und mit wem begegnet mir meine Frage?

_____
_____

Meine Wahrnehmung und meine Vermutung
Was habe ich beobachtet? Was ist meine Deutung? Welche Seinsformen möchte ich einbeziehen?

_____
_____

Meine Richtung
Welche Werte, Bedürfnisse oder Grenzen möchte ich achten?

_____
_____

Mein kleiner Versuch
Wenn _____ geschieht,
dann möchte ich _____ .
Woran erkenne ich, dass der Schritt für meine Situation passend ist?

_____

Meine Rückschau vorbereiten
Wann möchte ich die Erfahrung betrachten? _____
Welche Unterstützung wünsche ich mir? _____

Beispiel: Wenn mich jemand um etwas bittet, prüfe ich zuerst meinen Kalender. Auch eine Pause darf meine bewusste Entscheidung sein.

FAR Praxiskarte Rückschau

Was geschehen ist, darf mein Verstehen verändern.

Datum _____ Bezug zu meinem Versuch _____

Was ist tatsächlich geschehen

Was habe ich getan oder unterlassen? Wie hat mein Gegenüber reagiert?

_____
_____
_____

Was habe ich bei mir wahrgenommen

Herz · Körper · Geist · Seele · Verstand. Welche Perspektiven waren für mich hilfreich?

_____
_____
_____

Was erkenne ich neu

Welche Vermutung hat sich verändert? Was weiß ich über mich und die Situation noch nicht?

_____
_____
_____

Was möchte ich beibehalten oder korrigieren

Mein nächster Schritt oder meine bewusste Pause

_____
_____
_____

Auch wenn der Versuch nicht stattgefunden hat, kann ich untersuchen, was ihn erschwert hat. Eine Rückschau bewertet meine Erfahrung und mein Vorgehen; mein eigener Wert hängt nicht vom Gelingen der Übung ab.