



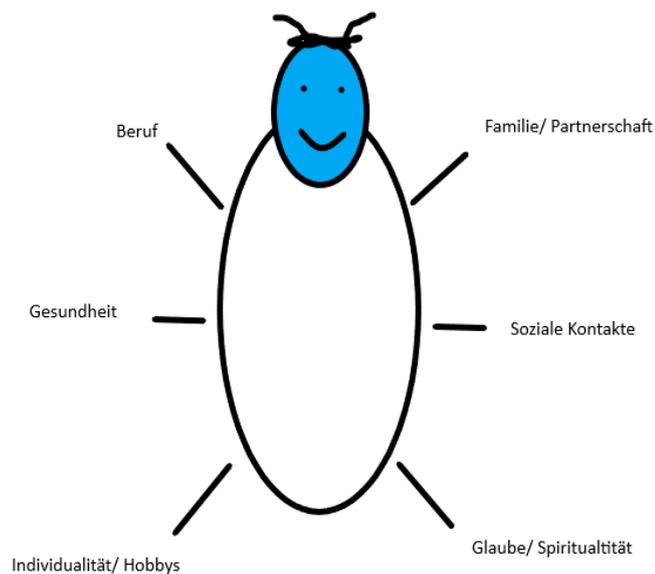
Das Käfermodell¹

Der Mensch besitzt sechs entscheidende Lebensbereiche. Diese sind Grundlage für seine Gesundheit. Folgende Lebensbereiche gibt es:

- Beruf
- Familie/ Partnerschaft
- Gesundheit
- soziale Kontakte
- Individualität / Hobbys
- Glaube/ Spiritualität

Wenn Du in allen Bereichen ausgeglichen bist und Du dort keine Defizite hast, dann hast Du, ähnlich wie ein Käfer (daher der Name Käfermodell) sechs feste "Standbeine".

Passiert jedoch einem "Bein", zum Beispiel dem Bein "Beruf" etwas, so fällst Du nicht sofort um. Du kannst Dich noch fortbewegen, aber es ist nicht mehr so leicht wie mit 6 Beinen. Bricht nun ein weiteres Bein weg oder gar noch zwei weitere Beine, kannst Du Dich nicht mehr bewegen und Dein Körper landet am Boden.



Wie steht es mit Deinen Beinen? Alle in Ordnung? Alle intakt? Was tust Du, damit es so bleibt?

¹ nach Dr. Miriam Prieß