

## Die Systemblüte

Mithilfe dieses Arbeitsblattes können Sie die "Systemblüte" direkt für Ihre **persönliche Bestandsaufnahme** nutzen und somit herausfinden, wo Sie gerade mit Ihrem ICH stehen und welche Facetten zu Ihrer Person gehören. Auf der zweiten Seite finden Sie die Reflexionsfragen.

Eine Anleitung der Übung in einzelnen Schritten können Sie dem Handout Systemblüte entnehmen.





## Präventa

### Reflexionsfragen:

**Wie sehr beansprucht mich jedes einzelne Blütenblatt? Wie gut gelingen mir Übergänge und Rollenwechsel?**

**Welche Anliegen und Aufträge an mich sind mit dem jeweiligen Blütenblatt verbunden?**

**Um dieses Blütenblatt möchte ich mich in der nächsten Zeit...**

**... ein bisschen mehr kümmern:**

**...ein bisschen weniger kümmern:**

**Was könnte eine leere Blüte sein?**

**Tätigkeiten, die mir Freude bereiten:**

**Tätigkeiten, die mich nerven:**

**Was sind meine nächsten Schritte?**

[1] Handwerk.com (o. D.). Persönlichkeitstest Systemblüte - so geht's. Abgerufen 30.08.20 von <https://www.handwerk.com/persoenelichkeitstest-systembluete-so-gehts>.

[2] Deufel A. (2014). Studium, Beruf, Baby – und dann? In C. Lieser (Ed.), Praxisfelder der systemischen Beratung. Wiesbaden: Springer VS.

