

Die Lernpartnerschaft

Strukturen der gegenseitigen Förderungen im Lernprozess.

Tempeleröffnung - Beginn der Meditation

In der Gegenwart Michaels errichten wir heute einen Ort der Michael-Schule.
In der Michael – Schule dürfen wir uns versammelt fühlen unter der Leitung Christian Rosenkreuz und der Meister der weißen Loge.

Wir wenden uns an unseren Engel, und bitten ihn, unsere Arbeit zu erleuchten. Wir wenden uns an die mit uns verbundenen elementarischen Wesen und bitten sie, unsere Arbeit zu tragen. Wir wenden uns an die mit uns verbundenen verstorbenen Seelen und laden Sie ein, unserer Arbeit beizuwohnen.

(1) Sieghafter Geist. (2) Durchflamme die Ohnmacht (3) zaghafter Seelen. (4) Verbrenne die Ichsucht. (5) Entzünde das Mitleid. (6) Dass Selbstlosigkeit, (7) der Lebensstrom der Menschheit, (8) walle als Quell geistiger Wiedergeburt. (still) Sieghafter Geist. Durchflamme die Ohnmacht zaghafter Seelen. Verbrenne die Ichsucht. Entzünde das Mitleid. Dass Selbstlosigkeit, der Lebensstrom der Menschheit, walle als Quell geistiger Wiedergeburt.

(Kernsatz 1.: Denken schafft Sicherheit – 2. Kernsatz: Objekt & Subjekt werden vom universellen Denkstrom geschaffen: Kundalini spüren! – 3. Kernsatz: Frage nach dem ICH, ich spüre das Ich. – Elementarwesen ernähren; Hüter der Erde / des Ortes ernähren; Engel der Naturwesen ernähren)

Individuelle Meditation – Übungen – Aufgaben

Abschluss der Arbeit – Tempelschließung

Kernsätze 1 – 2 – 3. „Im Kundalinstrom steige ich auf zum Christus-Quell, ich erahne Michael und die Führung der Loge.“

„Sieghafter Geist...“ wie oben 2 x

„Wir wenden uns an die mit uns verbundenen verstorbenen Seelen und danken ihnen, dass sie unserer Arbeit beigewohnt haben. – Wir wenden uns an die mit uns verbundenen elementarischen Wesen und danken ihnen, dass sie unsere Arbeit getragen haben. – Wir wenden uns an unseren Engel, und danken ihm dass er unsere Arbeit erleuchtet hat.“

Pause - „In der Gegenwart Michaels beschließen wir nun den Ort der Michael-Schule. Dankend wenden wir uns an die Meister der weißen Loge um Christian Rosenkreuz, die unsere Arbeit geleitet haben. – Dank erfüllt uns und andächtig empfangen wir das Licht der geistigen Wiedergeburt – von Michael.“

Modell A: Dialog

Durch das Formulieren der eigenen Übungs- und Erfahrungsprozesse entsteht bereits eine erste Selbstwahrnehmung des Gelernten. Die Anwesenheit des Lernpartners erzeugt die Notwendigkeit, die eigene Erfahrung präzise zu formulieren. Dadurch werden viele Dinge klar, die zuvor unklar waren.

Schritt 1	Jeder der LP beschreibt seine Bedürfnisse, an welchen Fragen und Themen er sich eine Reflexion wünscht. Die LP legen gemeinsam fest, worüber sie sprechen wollen.	
	Derjenige, dessen Thema oder Frage behandelt werden soll, wird LP-2. Derjenige, welcher die Fragen stellt, protokolliert und Rückmeldung gibt, ist LP-1.	
Schritt 2	LP-1: formuliert eine Frage	
Schritt 3		LP-2: formuliert eine Antwort;
Schritt 4	LP-1: formuliert, was er gehört hat;	
Schritt 5		LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen.
Schritt 6	LP-1: formuliert, was er gehört hat.	
	Ggf. weiter mit Schritt 5.	
Schritt 7		LP-2: dankt.

Auswertung / Stärken und Schwächen dieses Modells:

Einsatz des Modells: Aus Stärken werden Chancen, aus Schwächen werden Gefahren:

Modell B: Dialog und Brücke

Fragen und Antworten – strukturiert nach der „Brücke.“ (Wird bis Februar behandelt!)

Dieses Modell ist gut dafür geeignet, herauszufinden, wie sich seelische und geistige Erfahrungen an der sinnlichen Erfahrungen gebildet haben. Durch die Brücke erkennt man, wie das Seelisch-Geistige mit der sinnlichen Welt verbunden ist.

Schritt 1	Jeder der LP beschreibt seine Bedürfnisse, an welchen Fragen und Themen er sich eine Reflexion wünscht. Die LP legen gemeinsam fest, worüber sie sprechen wollen, wie viel Zeit sie sich für die 14 Schritte (Zeit : 14 = Zeit pro Schritt) nehmen wollen. (u. dass f. d. Frage die „Brücke“ das geeignete Wahrnehmungsorgan ist).	
	Derjenige, dessen Thema oder Frage behandelt werden soll, wird LP-2. Derjenige, welcher die Fragen stellt, protokolliert und Rückmeldung gibt, ist LP-1.	
Schritt 2	LP-1: formuliert eine Frage: spontane Darstellung des Erfahrungsfeldes	
Schritt 3	Protokoll. Achtet auf die Zeit.	LP-2: formuliert eine Antwort; reine Darstellung der Erfahrung / des Themas. „Ich habe erfahren, dass...“
Schritt 4	LP-1: formuliert, was er gehört hat; fragt nach den Zusammenhängen, nach dem genauen Ablauf.	
Schritt 5	Protokoll.	LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen. Dann beschreibt er sein Thema in Abläufen / Prozessen. „Der Ablauf der Ereignisse war folgender:...“
Schritt 6	LP-1: formuliert, was er gehört hat. Fragt nach den Gefühlen und Empfindungen, nach sozialen / interaktiven Erlebnissen / Merkmalen.	
Schritt 7	Protokoll.	LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen. Dann beschreibt er seine Gefühle / Erlebnisse / Interaktionen. „Meine Erlebnisse waren...“
Schritt 8	LP-1: formuliert, was er gehört hat; fragt nach dem Sinn, der Essenz, nach dem Thema, das sich ereignet hat.	
Schritt 9	Protokoll.	LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen. Dann beschreibt er die Essenz, den Sinn, das Thema selbst, das sich ereignet hat. „Für mich war die Essenz, der Sinn, dass...“
Schritt 10	LP-1: formuliert, was er gehört hat;	
Schritt 11	Protokoll.	LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen.
Schritt 12	LP-1: beschreibt Brüche (Widersprüche) und durchgängige Merkmale im Protokoll.	
Schritt 13	Protokoll-Korrektur.	LP-2: korrigiert oder differenziert seine

		Ausführungen ggf.
Schritt 14	Abschluss der Feedbackphase.	LP-2: dankt.
Schritt 15	Ggf. kommen die LP zu der Auffassung, dass sie sich über die Erfahrung austauschen wollen.	
Schritt 16	LP-1: beschreibt ähnliche Erfahrungen aus dem eigenen Leben, ggf. mit einem Rollentausch (Schritt 2 bis 14)	
Schritt 17	Die LP erarbeiten sich aus der Reflexion der Schritte 2 bis 14 <ul style="list-style-type: none"> • Die genaue Struktur einer Übung, • Die Verbesserungen einer Methode, • Mögliche „blinde Flecken“ und Fragen nach „Blockaden“ • Neue Lernfragen nach dem Zusammenhang von Geist und Körper. 	
Schritt 18	LP-1: Dank. Austausch von Protokollen	LP-2: Dank.

Auswertung / Stärken und Schwächen dieses Modells:

Einsatz des Modells: Aus Stärken werden Chancen, aus Schwächen werden Gefahren:

Modell C: Motivforschung

Dieses Modell eignet sich zum Erforschen von Motivlagen. Man kann es als Ganzes durchlaufen. Man kann aber auch nur Teile daraus gesondert durchlaufen. Z.B. die Schritte 2 bis 14 oder die Schritte 15 bis 18.

Schritt 1	Die LP einigen sich auf die gegenseitige Unterstützung im Tagesrückblick. Sie legen gemeinsam fest, wie viel Zeit sie sich für die 10 langen (jew. 3 – 5 Min.) und 12 kurzen (zus. 2 Min.) Schritte (Zeit : (10+1) = Zeit pro Schritt) nehmen wollen. Ggf. integrieren sie die Doppelgänger-Analyse und den Tages- resp. Situationsvorblick.	
	Derjenige, dessen Motive behandelt werden sollen, wird LP-2. Derjenige, welcher die Fragen stellt, protokolliert und Rückmeldung gibt, ist LP-1.	
Schritt 2 (lang)	LP-1: „Gehe zurück in Deine Kindheit und suche einige Situation, in denen sich Dir ein Erleben des Geistes gezeigt hat...(P) hast Du Erinnerungen an die Zeit vor dem 5. Lebensjahr? ...(P) Gibt es Erlebnisse in den ersten Schuljahren? ...(P)... Gibt es Erlebnisse während der Pubertät? ...(P) Gibt es Erlebnisse während der Ausbildungszeit? ...(P) Gibt es Erlebnisse während der ersten Arbeitsjahre? ...(P)“	LP-2: schließt die Augen und lässt sich von den Worten des LP-1 führen. Er geht im inneren Bild.... Mit. ...Geht im inneren Bild „in die frühe Kindheit....“ Geht im inneren Bild „in die frühe Schulzeit....“ Geht im inneren Bild „in die Jahre der Pubertät....“ Geht im inneren Bild „in die Ausbildungszeit.... Und in die Arbeitszeiten...“
Schritt 3	(Hier kann man jetzt diverse Lebensphasen wortgleich einfügen... „in den Jahren zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr... in den Jahren zwischen...“ usw.)	Geht im inneren Bild mit in die jeweilige Zeit.
Schritt 4	LP-1: „Jetzt wähle ... Situationen aus, die Du vertiefen möchtest...!“	LP-2 äußert Situationen (S1, S2, S3), über die er meditieren und sprechen möchte.
Hilfe:	<i>Man kann diese Motivforschung Schritt 2 bis 4 auch auf andere Erfahrungsprozesse beziehen; dies ist ein Beispiel, dass man einen Erfahrungsprozess in sinnvolle, erinnerbare Phasen unterteilt und dem Meditierenden die Zeit lässt, in jede Phase gesondert und gründlich (1 bis 3 Min.) einzutauchen.) Zuletzt wurden die Situationen S1, S2 und S3 ausgewählt.</i>	
Hinweis	<i>Bei den folgenden Schritten 6.a. bis 8.b. sollte der Leitende auswählen, welche Fragen für die Übung sinnvoll sind. Und diese ggf. variieren und an die Übung anpassen. Es geht darum, die Wirkung auf die Seele zu untersuchen, die Wirkung auf Denken, Fühlen, Willenskraft, Körpererleben, Wahrnehmung der Welt, Sinneswahrnehmung, geistige Präsenz, soziale Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung usw.</i>	
Schritt 5.a.	LP-1: „Beschreibe doch, welche Wirkungen hatte S1 auf Deinen Körper (und/oder welche Wirkung hatte die Zeit danach auf Deinen Körper)?“	
Schritt 5.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt: „S1 wirkte.... auf meinen Körper!“
Schritt 6.a.	LP-1: „Welche Wirkung hatte die S1	

	(oder die Zeit danach) auf Dein Fühlen?“	
Schritt 6.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt: „S1 wirkte.... auf mein Fühlen!“
Schritt 7.a.	LP-1: „Welche Wirkungen hatte S1 (oder die Zeit danach) auf Dein Bewusstsein / Denken?“	
Schritt 7.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt: „S1 wirkte.... auf mein Denken / Bewusstsein!“
Schritt 8.a.	LP-1: „Wie hast Du die S1 (oder die Zeit danach) durch Handlungen, Spiele oder andere Tätigkeiten verarbeitet?“	
Schritt 8.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt: „Die S1 hat diese.... und jene Handlungen ausgelöst!“
Schritt 9.a.	LP-1: „Hat die S1 (oder in der Zeit danach) innere Bilder oder andere geistige Eindrücke oder eine Art innere Botschaft hinterlassen?“	
Schritt 9.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt: „S1 hat ... Bilder und (oder keine) Botschaft (die mir deutlich wurde)!“
Hinweis	<i>Die Schritte 5.a. bis 9.b. kann man nun für die Situationen S2 und S3 (und ggf. für weitere Situationen) wiederholen.</i>	
Schritt 10	Dann fasst LP-1 zusammen, was er protokolliert hat und gibt LP-2 eine Rückmeldung über die inneren Bilder und inneren Botschaften (Schritt 9.b.).	
Schritt 11	LP-1: „Was spricht für Dich durch diese inneren Bilder und inneren Botschaften für ein Motiv – in Bezug auf..... (eine bestimmte Aktion?“	
Schritt 12		LP-2: „Für mich spricht in Bezug auf ... (die bestimmte Aktion) durch die inneren Bilder und Botschaften.....?“
<i>Anm.:</i>	<i>Im Folgenden schauen die LP die Motive an, die sie für ein bestimmtes Handeln – z.B. für den Besuch des SZI Studium zur Initiation – mitbringen. Im Folgenden wird das bestimmte Handeln als „eine bestimmte Aktion“ bezeichnet, auf das sich die Motive des Handelns richten (z.B. Ereignis = Studium, Lehre, Beruf, ein Weg, Aktivität, Handeln usw.).</i>	
Schritt 13	LP-1: Welche Motive oder Motivationen hast Du nun für (eine bestimmte Aktion)?“	
Schritt 14	LP-1 gliedert die Motive im Protokoll sinnvoll (abstrakt-ideale, emotionale und praktische Motive).	LP-2: „Meine Motivationen für.... (die bestimmte Aktion) Sind!“ (aufzählen)
Meditation	<i>Für die folgenden Schritte ist es hilfreich, eine geistige Wesenheit um Unterstützung zu bitten. Der Seminarleiter gibt an, für welche Prozedur welche geistige Wesenheit hilfreich ist. Zu Beginn des Studiums wäre der aktuelle Doppelgänger oder der „Seelenweise“ denkbar. Wichtig ist, dass immer das Wesen um Unterstützung gebeten wird, das sich in der eigenen Aura behaupten kann.</i>	

Schritt 15	LP-1: „Wir bitten nun, einen geistigen Helfer.... in unsere Aura, in den Herzraum zu treten!“	LP-2 geht innerlich mit und meditiert diesen Satz aktiv. „Wir bitten nun, einen geistigen Helfer.... (einen SF / Seelenweisen / gr.H) in unsere Aura, in den Herzraum zu treten!“
Schritt 16	LP-1: „Wir bitten den Helfer, Dir Motive für ... (die Aktion) zu geben!“	
Schritt 17	LP-1: Protokoll.	LP-2: geht mit, und beschreibt: „Der Helfer zeigt ... Bilder/ spricht Worte und vermittelt mir Diese Motive...!“
Schritt 18	LP-1: „Gibt es noch weitere Motive für die.... (Aktion)?“ Protokoll	LP-2: versenkt sich nochmals, konzentriert sich auf den geistigen Helfer, und fragt nach...“ und äußert die Motive, die noch kommen.
Schritt 19.	LP-1: gibt Rückmeldung, was er notiert hat. Er stellt die Motive aus den Schritten 2 bis 14 und 15 bis 18 nebeneinander.	LP-2: ergänzt ggf. LP-2: nimmt wahr, wie die biografischen und geistigen Motive sich zueinander verhalten...!
Schritt 20	LP-1: „Wir bitten nun den geistigen Helfer... (SF/SW usw.) aus dem Herzraum auszutreten!“	LP-2: meditiert diesen Satz aktiv.
Schritt 21	LP-1: gibt das Protokoll an LP-2.	LP-2: dankt.

Auswertung / Stärken und Schwächen dieses Modells:

Einsatz des Modells: Aus Stärken werden Chancen, aus Schwächen werden Gefahren:

Modell D: Dialogischer Tagesrückblick

Der Dialogische Tagesrückblick erleichtert es, den „inneren Beobachter“ zu entdecken. Durch die regelmäßige Anwendung des Tagesrückblickes bildet sich eine Gewohnheitskraft (bzw. bilden sich die entsprechenden Kräfte, Hormone und chemischen Reaktionen im Gehirn), die es dann in den darauf folgenden Wochen erleichtert, den „inneren Beobachter“ anzuwenden und aus demselben Hellsichtigkeit in der Meditation und im Leben entstehen zu lassen.

- Phase 1: Sich gegenseitig helfen, in der Anwendung des Tagesrückblicks (Entdeckung des „inneren Beobachters“)
- Phase 2: Auf die Gewohnheit, auf das gestärkte Gehirn zugreifen, und den „Inneren Beobachter“ selbstmotiviert anwenden. (Pflege der Gewohnheit).
- Phase 3: Die „Kraft des inneren Beobachters“ in der Meditation anwenden (Inneres Sehen).

Schritt 1	Die LP einigen sich auf die gegenseitige Unterstützung im Tagesrückblick. Sie legen gemeinsam fest, wie viel Zeit sie sich für die 19 Schritte (Zeit : 19 Schritte = Zeit pro Schritt) nehmen wollen. Ggf. integrieren sie die Doppelgänger-Analyse und den Tages- resp. Situationsvorblick.	
	Derjenige, dessen Tagesrückblick behandelt werden soll, wird LP-2. Derjenige, welcher die Fragen stellt, protokolliert und Rückmeldung gibt, ist LP-1.	
Schritt 2.a.	LP-1: fragt: Was war Inhalt Deiner Morgenmeditation?	
Schritt 2.b.	Protokoll. Achtet auf die Zeit (es sind min. 14 Schritte, die in der vorhandenen Zeit bearbeitet werden sollten)	LP-2: formuliert eine Antwort; reine Darstellung der Handlungen / Aktivitäten. „Ich habe dies... das... getan.“
Schritt 3.a.	LP-1: Was war Deine Aktivität bis Mittag? Gab es eine Mittagspause?	
Schritt 3.b.	Protokoll. Achtet auf die Zeit	LP-2: formuliert eine Antwort; reine Auflistung der Handlungen / Aktivitäten. „Ich habe um ... Uhr dies... das... getan.“
Schritt 4.a.	LP-1: Was war Deine Aktivität bis z. Abend? Gab es eine Abendpause?	
Schritt 4.b.	Protokoll. Achtet auf die Zeit	LP-2: formuliert eine Antwort; reine Auflistung der Handlungen / Aktivitäten. „Ich habe um ... Uhr dies... das... getan.“
Schritt 5.a.	LP-1: Was war Deine Aktivität bis z. Nachtruhe? Gab es eine Meditation?	
Schritt 5.b.	Protokoll. Achtet auf die Zeit	LP-2: formuliert eine Antwort; reine Auflistung der Handlungen / Aktivitäten. „Ich habe um ... Uhr dies... das... getan.“
Schritt 6.a.	LP-1: formuliert, was er gehört hat;	
Schritt 6.b.	Protokoll.	LP-2: fühlt sich verstanden oder korrigiert seine Ausführungen.

Schritt 7.a.	LP-1: bittet LP-2, zwei Situationen a.d. Tagesrückblick heraus zu greifen, die sich am kommenden Tag wiederholen werden, und den Stil des Handelns* (<i>siehe nebenstehend rechts die Hilfe</i>) zu beschreiben. - „Wie hast Du...“	(*damit ist gemeint: welche Eigenschaften prägten das Handeln? Z.B. „ich war aggressiv, freundlich, hilfsbereit usw.)
Schritt 7.b.	Protokoll.	LP-2: beschreibt zu zwei ausgewählten Situationen die Eigenschaft d. Handelns.
Schritt 8.a.	LP-1: fragt: „Wie hättest Du gerne gehandelt?“	
Schritt 8.b.		LP-2: „Ich hätte gerne so... gehandelt!“
	Ggf. beschließen die LP, miteinander in die Doppelgänger-Analyse zu gehen.	
Schritt 9.a.	LP-1: „Welcher Deiner bekannten Doppelgänger könnte den beschriebenen Stil aus Schritt 13 auslösen?“	
Schritt 9.b.	Protokoll. (* so identifizieren die LP zu zwei oder mehr Situationen die alten Doppelgänger.)	LP-2: schaut in seine Tabelle oder bittet nacheinander die verschiedenen alten Doppelgänger „in den Herzraum einzutreten“ und erfährt daran, welcher Doppelgänger den beschriebenen Stil ausgelöst haben kann. (** <i>siehe links die Hilfe</i>)
Schritt 10.a.	LP-1: „Wie heißt der aktuelle Doppelgänger aus d. gleichen Kategorie?“	(<i>Kategorie: Ahrimanischer Doppelgänger / Luziferischer Doppelgänger / Karmischer Doppelgänger</i>)
Schritt 10.b.		LP-2: nennt den Namen und bittet diesen aktuellen Doppelgänger „in den Herzraum einzutreten.“
Schritt 11	LP-1: „Meditiere doch mal die Frage: Wie würde dieser aktuelle Doppelgänger dieselbe Situation gestalten? Wie würde dieser Doppelgänger handeln? Stell Dir das doch einmal möglichst genau vor!“ Protokoll.	LP-2: schließt die Augen, spürt den aktuellen Doppelgänger im Herz und Leib wirken – versetzt sich in die erlebte Situation aus Schritt 13 – stellt sich vor, wie der aktuelle Doppelgänger am kommenden Tag dieselbe Situation gestalten würde. Dann beschreibt er diese Gestaltungsvariante in Worten.
Schritt 12	LP-1: „In welcher Stimmung lebst Du in dieser Situation?“ – Protokoll.	LP-2: Beschreibt die Stimmung.
Schritt 13	LP-1: „Mit welchem Motiv gestaltest Du diese Situation?“ – Protokoll.	LP-2: Beschreibt das zentrale Motiv.
Schritt 14	LP-1: „gibt es in der beschriebenen Situation ein Objekt, das ein gutes Symbol für die Stimmung, für das	LP-2: sucht in der Erinnerung an den Raum / an die Situation ein Objekt (z.B. eine Vase, eine Lampe, ein Buch, ein Schmuck-

	Motiv und die neue Gestaltungsvariante darstellt?“ – Protokoll.	stück o. dergl.). Benennt und beschreibt das Objekt und seine Eignung.
Schritt 15	LP-1: „Stell Dir doch bitte vor, wie Deine neue Stimmung, Dein neues Motiv, Dein neues Handeln, wie dieser Gedanke in das Objekt hinein strömt und ganz mit ihm verbunden ist.“ – Protokoll.	LP-2: stellt sich das vor. Sagt Bescheid, wenn der Vorgang abgeschlossen ist. – Nennt ggf. Hindernisse.
Schritt 16	„Stell Dir doch bitte vor, wie Du morgen in diese Situation hinein kommst, wie Du das Objekt siehst, wie sich in diesem Moment die neue Stimmung, das neue Motiv, die neue Handlungsart im Bewusstsein einstellt! – Und wie Du dann den aktuellen Doppelgänger aktivierst und anders handelst!“	LP-2: stellt sich das vor. Sagt Bescheid, wenn der Vorgang abgeschlossen ist. – Nennt ggf. Hindernisse.
Schritt 17	Fragen klären. Protokoll übergeben.	LP-2: Danken.
Schritt 18	Ggf. kommen die LP zu der Auffassung, dass sie sich über die gemeinsame Arbeit / Prozedur und die mit ihr verbundene Erfahrung austauschen wollen.	
Schritt 19	Die LP erarbeiten sich ggf. aus der Reflexion der Schritte 2 bis 17 <ul style="list-style-type: none"> • Die genaue Struktur eines Tagesrückblicks, den man allein macht. • Ideen, wie man Übungen besser oder effektiver durchführen kann. • Die genaue Charakteristik alter bzw. aktueller Doppelgänger • Das spezifische Erleben und Handeln aus den Doppelgängern • Mögliche „blinde Flecken“ und Fragen nach anderen „Blockaden.“ • Neue Lernfragen zum Studium. 	

Auswertung / Stärken und Schwächen dieses Modells:

Einsatz des Modells: Aus Stärken werden Chancen, aus Schwächen werden Gefahren:

Protokoll-Format für den Tagesrückblick und die Doppelgänger-Wandlung.

Morgen-Medit.	Aktion	Stil/Stimmung (Schritt 7.a.)	Doppelgänger (Schritt 10/11)
8-10h			
10-12h			
12-14h			
14-16h			
16-18h			
18-20h			
20-22h			
22-24h			
TagesRü.			

	<u>Alter Doppelgänger</u>	<u>Aktueller Doppelgänger</u>
Z1: Situation 1: Ort / Ablauf		
Z2: Situation 1: Stil / Eigenschaften:		
Z3: Situation 1: Stimmung/Gefühl:		
Z4: Situation 1: Motiv:		
Z5: / DG –Herkunft	<input type="checkbox"/> 0-28 <input type="checkbox"/> 28-35 <input type="checkbox"/> 35-42 <input type="checkbox"/> 42-49 <input type="checkbox"/> 49-56 <input type="checkbox"/> 56 -63 <input type="checkbox"/> 63-70	
Z6: / DG-Bild:		
Z7: / DG-Name		
Z8: Körper-Wirkung		
Z9: Anker:		
Z10: Datum:		

	<u>Alter Doppelgänger</u>	<u>Aktueller Doppelgänger</u>
Z1: Situation 2: Ort / Ablauf		
Z2: Situation 2: Stil / Eigenschaften:		
Z3: Situation 2: Stimmung/Gefühl:		
Z4: Situation 2: Motiv		
Z5: / DG –Herkunft	<input type="checkbox"/> 0-28 <input type="checkbox"/> 28-35 <input type="checkbox"/> 35-42 <input type="checkbox"/> 42-49 <input type="checkbox"/> 49-56 <input type="checkbox"/> 56 -63 <input type="checkbox"/> 63-70	
Z6: / DG-Bild:		
Z7: / DG-Name		
Z8: Körper-Wirkung		
Z9: Anker:		
Z10: Datum:		