

Beschreibung der Methode: Die TeilnehmerInnen werden gebeten, mithilfe des Fragenblocks (siehe Anhang), eine "Zwischenbilanz" zu erstellen. Die Antworten werden von den TeilnehmerInnen in Stichworten auf einem Blatt Papier festgehalten.

1. Was sind Ihre stabilen Zonen?

Die TeilnehmerInnen dokumentieren ihre persönlichen Zonen auf dem Handout oder auf einem Blatt Papier. Sie werden gebeten, dabei die Kategorien "Wertvorstellungen, Macht, Menschen, Plätze, Dinge und Organisationen" zu berücksichtigen. Es können aber auch andere stabile Zonen genannt werden.

2. Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen?

In einem zweiten Schritt sollen von den TeilnehmerInnen Überlegungen zu jeden einzelnen stabilen Zonen angestellt werden. Z.B.: Wie dauerhaft sind Ihre lebensbegleitenden Wertvorstellungen? Können Sie sich auf Ihre Vertrauensmenschen verlassen? Werden diese auch in Zukunft da sein, wenn Sie sie brauchen? Werden die Dinge, die Ihnen im Moment wichtig sind, Sie auch in Zukunft zufrieden stellen? Rechnen Sie damit, dass die Organisationen, denen Sie derzeit angehören, Sie auch weiterhin noch "haben wollen"? Was bedeutet für Sie Heimat und wird diese dauerhaft für Sie zur Verfügung stehen?

3. Was nützen Ihnen Ihre stabilen Zonen in der Zukunft?

Das Leben ist dynamisch. Menschen wenden sich einem zu und wieder ab, Partnerschaften brechen, Familienmitglieder sterben, Einflüsse nehmen ab, Organisationen und Plätze verändern sich. Was nützen Ihnen die stabilen Zonen in Ihrer Zukunft?

4. Haben Sie Einfluss auf Ihre stabilen Zonen?

Was können Sie zum Fortbestand beitragen? Ist es Ihnen möglich, deren Veränderung zu kontrollieren?

5. Was investieren Sie in Ihre stabilen Zonen?

Welchen Beitrag leisten Sie zum Fortbestehen Ihrer stabilen Zonen? Wie sichern Sie Ihre Macht ab? Wie kümmern Sie sich um die Menschen, denen Sie vertrauen? Was tragen Sie zur Organisation bei, der Sie angehören? Pflegen Sie die Dinge, die Sie lieben? etc.

6. Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie?

Dokumentieren Sie, an welchen stabilen Zonen Sie zukünftig festhalten wollen und was Sie zur Sicherung des Fortbestehens in diese investieren werden?

Im Anschluss an die Einzelarbeit soll im Plenum darüber gesprochen werden. Der/Die TrainerIn nimmt in der Plenumsdiskussion eine wesentliche Bedeutung ein. Er/Sie fungiert als MentorIn, der/die den TeilnehmerInnen dabei hilft, Modelle zur Pflege ihrer stabilen Zonen zu entwickeln.