



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken

### Sinn und Zweck sowie Nutzen und Ziele dieser Übung

Alle neun Schlüsselstärken für Deine Entwicklung stecken in Dir – die einen mehr, die anderen weniger. Wie intensiv Du die eine oder andere Schlüsselstärke in Veränderungsprozessen oder im Miteinander und in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen lebst, hängt von verschiedenen Dingen ab. Es kann z.B. sein, dass Du in Deiner Partnerschaft leidenschaftlich gern träumst und Visionen entwickelst. Demgegenüber kannst Du diese Schlüsselstärke in Deinem Beruf womöglich gar nicht ausleben. Vielleicht übernimmst Du die Rolle als Träumer\*in und Visionär\*in in Eurer Partnerschaft besonders stark, weil Dein\*e Liebste\*r damit nicht so viel am Hut hat. Oder wenn Du auf Dein Leben zurückblickst, fällt Dir auf einmal auf, wie viel verträumter Du mit Anfang 20 warst als jetzt mit Ende 30, wo Du mittlerweile Verantwortung für eine Familie mit zwei Kindern trägst.

Es kommt also darauf an, um welchen Lebensbereich es geht, mit welchen Menschen Du zusammenwirkst und in welcher Lebensphase Du gerade steckst. Damit Deine Standortbestimmung zu den neun Schlüsselstärken aussagekräftig ist, empfehlen wir Dir daher, einen Lebensbereich (z.B. Beruf, Partnerschaft, Familie oder Freund\*innenkreis) oder ein aktuelles größeres Vorhaben oder Projekt auszuwählen, mit dem Du gerade beschäftigt bist.

Mit dieser Übung nimmst Du eine Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken aus unserem Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“ vor. Du lernst Dich auf diese Weise besser kennen, schätzt Dich selbst wert und klärst für Dich, ob Du die eine oder andere Schlüsselstärke weiterentwickeln willst.

### Anwendungsrahmen

Du kannst diese Übung für Dich alleine machen oder Dich auch mit einer anderen oder mehreren Personen (z.B. Partner\*in, Teammitglieder) zusammentun. In diesem Fall ist es wichtig, dass jede\*r von Euch erst einmal für sich allein die Selbsteinschätzung vornimmt, bevor Ihr Euch darüber austauscht, wie Ihr die Übung erlebt habt.

### Zeitlicher Rahmen

Ca. eine Stunde für Deine Arbeit an der Selbsteinschätzung

### Vorbereitung und Materialien

Drucke Dir die Übungsanleitung und -blätter aus. Wenn Du Besitzer\*in unseres Kartendecks „Wie Veränderung im Beruf und Leben gelingt“ bist, lege es Dir bereit. Mit kleinen Einschränkungen ist es möglich, die Übung auch ohne das Kartendeck durchzuführen. Hierbei wäre es für Dich hilfreich, wenn Du Dir zum Einstieg und für Deine Orientierung

---

#### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken

unsere Informationen auf unserer Homepage durchliest: <https://nitschke-scheinert.de/pages/systemische-buecher-und-kartendecks/kartendeck-wie-veraenderung-im-leben-und-beruf-gelingt.php>

Außerdem benötigst Du einen Stift.

*Nichts ist so beständig wie der Wandel. Heraklit*

### Vorgehen/Ablauf

Unten auf dieser Seite findest Du die genaue Anleitung mit den fünf Fragenbereichen. Es gibt für jede Schlüsselstärke ein Übungsblatt zum Ausfüllen.

**Trage jetzt hier ein, welchen Lebensbereich oder welches Vorhaben/Projekt Du für Deine Selbsteinschätzung auswählst (siehe S.1):**

-----

**Beziehe bitte die folgenden Fragenstellungen darauf und trage Deine Gedanken, Gefühle und Ideen dazu in die folgenden Übungsblätter (S. 3 – 11) ein.**

1. Nimm anhand der Skala von 1 bis 10 eine Bewertung der Schlüsselstärke vor: Wie stark ist sie in Dir ausgeprägt?
2. Warum hast Du dafür den Skalenwert vergeben? An welchen konkreten Erfahrungen der letzten Zeit machst Du das fest?
3. Suche Dir nun die Karten heraus, die zu der jeweiligen Schlüsselstärke gehören. Sie beschreiben konkrete Qualitäten, Einstellungen oder Verhaltensweisen, in denen sich die Schlüsselstärke ausdrückt. Jedes Übungsblatt ist oben mit dem Namen der Schlüsselstärke und dem Kartenausschnitt samt Figürchen versehen. Lese Dir die Karten dazu durch und wähle zwei aus, die für Dich am meisten zutreffen. Falls Du nicht im Besitz des Kartendecks bist, überspringe Nr. 4 und gehe gleich über zu Nr. 5.
4. Welche zwei entscheidenden Situationen fallen Dir dazu ein, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast? Was ist da genau passiert? Was hast Du gefühlt? Welche Wirkung hatte das auf Dich und Deine Bedürfnisse?
5. Wie zufrieden bist Du damit, wie die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt ist? Was kannst Du konkret tun, um Dich weiterzuentwickeln?

**Zum Abschluss blickst Du auf alle neun Schlüsselstärken (S. 12).**

---

#### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### E - Sich selbst ermächtigen

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du Dir selbst zugestehst, etwas schaffen zu können, und wenn Du Dich in die Position bringst, tatsächlich etwas zu bewegen.

#### 1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

#### 3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

#### 4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

#### 5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### T - Träumen und Visionen erschaffen

**Kurbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn das, was Du erreichen willst, eingebettet in das ist, wozu Du auf der Welt da bist und was Dir im Leben wirklich wichtig ist. Erlaube Dir, in Dein Innerstes hineinzuhören, nach den Sternen zu greifen und das scheinbar Unmögliche zu wollen, um Großes zu bewirken.

#### 1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

#### 3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

#### 4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

#### 5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

#### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

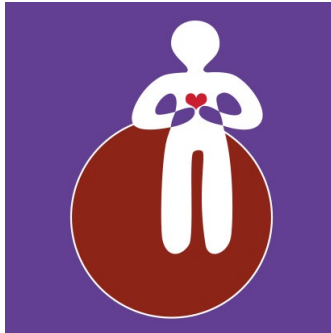
[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### W - Würdigen

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du würdigst, was schon da ist. Es kommt darauf an, dass Du erkennst, worauf Du aufbauen und woran Du anknüpfen kannst.

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### F - Forschen und Entwickeln

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du die Ausgangssituation oder das Ausgangsproblem verstehst und davon ausgehend Lösungen kreierst.

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

#### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### P - Planen, Steuern und Auswerten

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Dir klar ist, wofür genau Du Deine Energie aufbringst, wenn Du sie gezielt einsetzt, wenn Du weißt, wo Du stehst und wie Du vorangekommen bist.

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### A – Anpacken und Machen

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du nicht nur entschieden loslegst und konsequent bist, sondern auf dem Weg zum Ziel auch flexibel und offen bleibst.

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751





# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### **K – In Kontakt gehen und Gemeinschaft bilden**

*Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke: Eine nachhaltige Entwicklung gelingt, wenn Du aus der Solopartie aussteigst und mit Deiner Mitwelt zusammenwirkst.*

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### **Praxis für Lebendiges Miteinander**

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### L – Liebhaben und Genießen

**Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke:** Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn die Arbeit und das Leben für Dich lustvoll bleiben.

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken



### V – Versorgen und Kümmern

*Kurzbeschreibung der Schlüsselstärke: Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du gut für Dich und andere sorgst, um den Anforderungen auf dem Veränderungsweg gewachsen zu bleiben und um die Motivation aufrechtzuerhalten.*

1. Bewertung der Schlüsselstärke anhand einer Skala von 1 bis 10

Wie stark ist die Schlüsselstärke in Dir ausgeprägt? Beantworte die Frage durch Ankreuzen auf der folgenden Zehn-Punkte-Skala. Der Wert 1 bedeutet, dass die Schlüsselstärke überhaupt nicht da ist; der Wert 10 besagt, dass Du darin sehr stark bist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Begründung, warum Du den Wert vergeben hast

3. Auswahl von zwei Karten, die für Dich besonders gut passen; bitte die Kartennummern hier aufschreiben

4. Zwei entscheidende Situationen, in denen Du diese Schlüsselstärke praktiziert hast

5. Handlungs- und Entwicklungsbedarf – konkrete Veränderungsaktivitäten

---

### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



# Kartendeck „Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt“

## Selbsteinschätzung zu den neun Schlüsselstärken

### Gesamtblick auf alle neun Schlüsselstärken

Werfe abschließend bitte noch einmal einen Blick auf alle neun Schlüsselstärken? Wie zufrieden bist Du mit dem Gesamtbild? Falls Du (etwas) unzufrieden bist: An welchen zwei Schlüsselstärken magst Du ansetzen? Was willst Du konkret tun, um diese auszubauen?

### Anwendungstipps/Empfehlungen zur Weiterarbeit

Wie anfangs schon erwähnt kannst Du die Übung für Dich alleine machen oder eine oder mehrere Personen mit ins Boot holen. Das können Mitglieder Deiner Familie, Arbeitskolleg\*innen, Teammitglieder oder Freund\*innen sein. Wichtig ist, dass Ihr erst einmal die Selbsteinschätzung alleine durchführt. Danach könnt Ihr Euch darüber austauschen.

Bei dieser Übung steht Deine Selbsteinschätzung im Mittelpunkt der Betrachtung. In einer anderen Übung, die wir später noch auf unsere Homepage stellen werden, geht es dann auch um das Fremdbild, also um die Einschätzungen, die andere von Dir haben.

An dieser Stelle sei auf andere Stärken-Modelle hingewiesen wie z.B. auf das Via-Modell aus der positiven Psychologie, das sechs Tugenden und 24 Stärken umfasst. Weitere Infos findest Du unter folgendem Link: <https://www.neuenarrative.de/magazin/so-findet-ihr-die-individuellen-staerken-eurer-team-mitglieder-guide>

In dem Beitrag von Emma Marx ist das Via-Modell kurz und knackig beschrieben und von Soner Atkas ansprechend illustriert. Außerdem wird gezeigt, wie Du es für Dich und im Team anwenden kannst.

Weitere Infos dazu: [https://www.charakterstaerken.org/VIA\\_Interpretationshilfe.pdf](https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf)

*Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert. Albert Einstein*



In diesem Sinne lasst uns das Kartendeck nutzen, um Veränderungsqualitäten in die Welt hinauszutragen. Viel Freude und Selbsterkenntnis bei der Übung!

Christoph und Karin

---

#### Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751