

# MultiTool Quadrant:

Weniger | Danke & Tschüß  
Willkommen | Mehr

Egal ob als Aufstellung im Wald oder als schnelle Notiz auf dem Post-it: ein Check-in der dir verrät, wo du jetzt stehst und wohin sich alles in dir bewegt

## Weniger

- Was soll weniger werden?
- Was soll kleiner werden?
- Was soll weniger Ressourcen an Zeit und Engergie bekommen?
- Wovon brauchst du nicht mehr soviel?

## Danke & Tschüß

- Was möchtest du verabschieden?
- Was brauchst du gar nicht mehr?
- Was hat mal mit gutem Grund zu dir gehört und nun ist seine Zeit einfach vorbei?
- Bei wem oder was bedankst du dich und nimmst Abschied?

Was soll genau so bleiben?

## Willkommen

- Was möchtest du ganz neu in dein Leben lassen?
- Auf welches neue Abenteuer ohne Gewissheit willst du dich jetzt einlassen?
- Wem oder was öffnest du jetzt die Tore?
- Was heißt du herzlichst willkommen?

## Mehr

- Was soll mehr werden?
- Was soll größer werden?
- Was soll mehr Ressourcen an Zeit und Engergie bekommen?
- Wovon brauchst du jetzt mehr?
- Was genügt dir so nicht nicht?