

Variation

Was willst Du
ändern?

Selektion

Wozu wäre
das gut?

Retention

Wie kannst
Du dabei
bleiben?

Kontext

In welchen
Situationen ist es
gut, in welchen
nicht?

Soziale Interaktionen

(„Die Nachbarn“)

Beruf

Familie – Beziehungen - Freunde
Ehrenämter - Freizeit

Beziehungen stärken
Sich abgrenzen / Für sich sorgen
Sich durchsetzen

Psychische Prozesse

(„Meine eigene Wohnung“)

Aufmerksamkeit
Erinnerungen
„Hier und Jetzt“

Gefühle
Gedanken
Selbst

Motivation
Handlung

Körperliche Prozesse

(„Die Technikräume“)

Schlaf und Erholung
Ernährung
Bewegung & Sport
Umgang mit Schmerzen und Krankheiten