

 Follow



Das CLEAR - Prinzip

**5 SCHritte
zu mehr klarheit**



www.conflectiv.de

Swipe 

C - Confront

**Erkennen, was ist
Du schaust ehrlich hin,
was wirklich passiert in
dir und im äußeren**

L - Label

Benennen was du
ühlst.

Du gibst deinen
Gefühlen Worte
ohne Bewertung,
aber mit Klarheit.

E - Explore

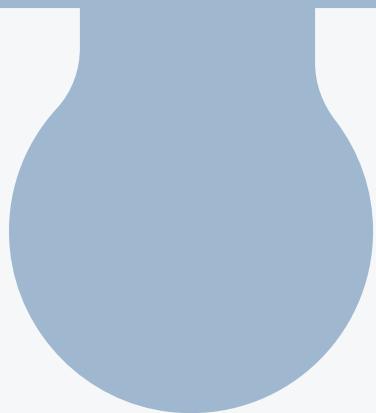
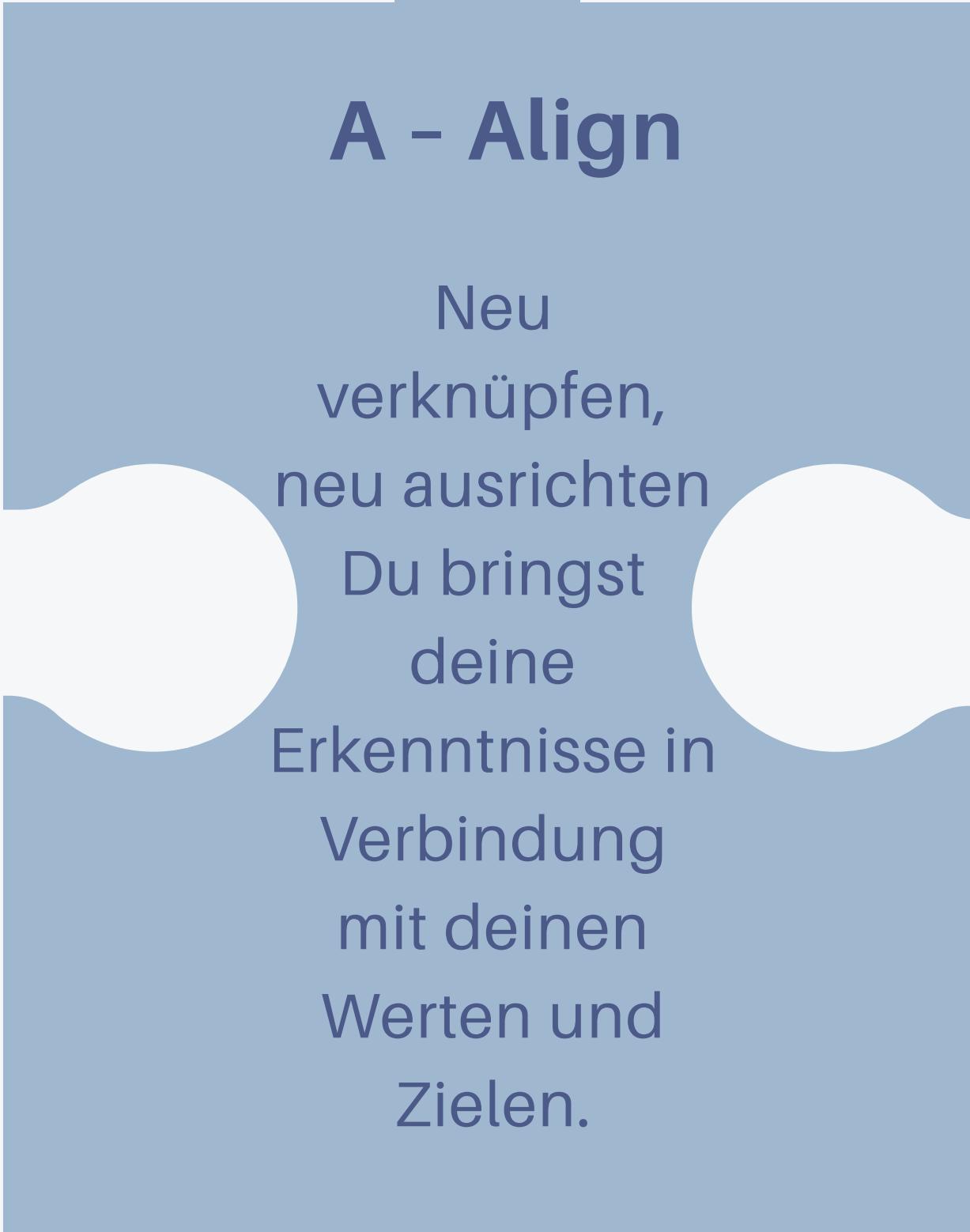
Verstehen was dahinter steckt
Du gehst den Gefühlen auf den Grund woher sie kommen und was sie dir zeigen wollen.

Clear - Prinzip



A - Align

Neu
verknüpfen,
neu ausrichten
Du bringst
deine
Erkenntnisse in
Verbindung
mit deinen
Werten und
Zielen.



R – Rise

Integrieren &
leben

Du kommst
wieder in deine
Kraft und
handelst
bewusst aus
deiner Klarheit
heraus.

 **Klarheit entsteht
Schritt für Schritt.
Du musst nicht alles auf
einmal lösen.**

**Das CLEAR-Prinzip hilft
dir, in kleinen Etappen
wieder bei dir selbst
anzukommen.
Ob im Gespräch mit
anderen oder im Umgang
mit dir selbst:
Klarheit ist keine
Technik, sie ist ein Weg.**

