

**Wahrnehmungen**  
Daten, Fakten, ich sehe, ich höre...

**Gedanken**  
Ich denke, frage mich,  
glaube, bewerte...

**Gefühle**  
Ich bin..., ich fühle mich...,  
ein Teil von mir...

**Wünsche / Ziele**  
Ich würde gerne, will,  
strebe an...

**Handlungen**  
Was ich bisher getan habe, gegenwärtig tue,  
künftig tun werde, Was? macht Wer? Bis wann?