Meine Abhängigkeit von anderen Personen

Von wem bin ich abhängig?	In welcher Form? (materiell, emotional, rechtlich, …)	Einseitig / Wechselseitig	Wie gut tut mir das? Will ich daran was ändern?

Auf wie viele Personen kommen Sie?
Welcher Art sind diese Abhängigkeiten?
Welche möchten Sie behalten, welche lieber lösen?

Nutzen Sie den Platz auf der nächsten Seite oder nehmen Sie sich ein leeres Blatt Papier und malen Sie in der Mitte einen kleinen Kreis, in den Sie „Ich" schreiben. Ordnen Sie um dieses „Ich" alle Personen an, die Sie in voranstehende Tabelle aufgenommen haben - je näher, desto abhängiger.

Notieren Sie sich, wie Sie mit dieser Beziehung künftig umgehen möchten.