

Flowchart Mit CQM durch die Weihnachtszeit

1. Weihnachtszeit
2. Adventszeit
3. Feiertage
4. Silvester
5. Neues Jahr
6. Vorsätze fürs neue Jahr
7. Zeit vor Weihnachten genießen
8. Zeit vor Weihnachten als Stress empfinden
9. Weihnachtsessen
10. Weihnachtsbaum
11. Weihnachtsdekoration
12. Geschenke besorgen
13. Geschenke besorgen müssen
14. Geschenke besorgen wollen
15. Geschenke besorgen können
16. Geschenke besorgen dürfen
17. Ohne Geschenke dastehen
18. Ohne Geschenke keinen Anklang finden
19. Gemocht werden
20. Geliebt werden
21. Sich verpflichtet fühlen, Geschenke zu besorgen
22. Sich es nicht leisten können, Geschenke zu kaufen
23. Geschenke sind zu billig
24. Geschenke sind zu teuer
25. Sinnlose Geschenke
26. Sinnvolle Geschenke
27. Wertvolle Geschenke
28. Wertlose Geschenke
29. Last-Minute-Geschenke
30. Weihnachten
31. Weihnachtsstimmung

32. Christus
33. Christ sein
34. Fest
35. feiern
36. Familie
37. Weihnachtsmann
38. Weihnachtsbaum
39. Christbaum schmücken
40. feierliche Stimmung
41. Weihnachtslieder
42. Erinnerungen Speicherungen aus der Kindheit an Weihnachten
43. Weihnachtslieder singen müssen
44. Weihnachtslieder anhören müssen
45. Weihnachtseinkauf
46. Weihnachtsfamilientreffen
47. was in der Familie "unter der Decke schmort"
48. alte unverheilte unvergebene verdrängte Wunden brechen auf, beim Familientreffen
(und führen zu Streiten etc.)
49. Streit an Weihnachten
50. aus dem Weihnachtswahnsinn aussteigen
51. an Weihnachten alleine sein
52. Weihnachten zum falschen Zeitpunkt feiern
53. christliche Weihnachtslügen (zum Beispiel, dass Jesus an Weihnachten geboren
sei)
54. Weihnachten zwangsweise feiern müssen
55. übernommene Todesängste von Vorfahren
56. an Weihnachten Lieb-Kind sein müssen
57. Perfekt sein können
58. Perfekt sein müssen

59. Gedanken über andere machen
60. Gedanken über sich machen
61. Stress haben
62. Sich Stress machen
63. Anderen Stress machen
64. Wünsche anderer erfüllen
65. Eigenen Wünsche erfüllen
66. Perfekte Köchin sein
67. Perfekte Gastgeberin sein
68. Perfekte Ehefrau / Ehemann sein
69. Sich mit den Aufgaben wohl fühlen
70. Sich mit den Aufgaben unwohl fühlen
71. Harmonie
72. Besinnlich
73. Über eigene Wünsche sprechen
74. An eigene Wünsche denken
75. Sich für die eigenen Wünsche verurteilen
76. Die eigenen Wünsche abwerten
77. Über eigene Bedürfnisse sprechen
78. An eigene Bedürfnisse denken
79. Sich für die eigenen Bedürfnisse verurteilen
80. Die eigenen Bedürfnisse abwerten
81. Über eigene Ziele sprechen
82. An eigene Ziele denken
83. Sich für die eigenen Ziele verurteilen
84. Die eigenen Ziele abwerten
85. Aufgaben für andere mitmachen
86. Ansprüchen der anderen gerecht werden
87. Streiten ist tabu
88. Ruhe haben
89. Erwartungen an andere
90. Die Erwartungen von andere an mich
91. Enttäuscht werden
92. Emotionen unterdrücken

93. Emotionen hochkochen lassen
94. An überholten Denkmustern festhalten
95. Sich selbst im Weg stehen
96. Anderen im Weg stehen
97. Eigene Herzverbindung zu den Herzverbindungen der anderen Personen
98. Eigene Seelenverbindung zu den Seelenverbindungen der anderen Personen
99. Sich an erste Stelle stellen dürfen
100. Gemeinsam Friede erleben
101. Innerhalb der Familie Friede erleben
102. Gemeinsam Harmonie erleben
103. Innerhalb der Familie Harmonie erleben
104. Friede
105. Klarheit
106. Balance
107. Liebe

... zum höchsten Wohle aller!

- A) Eltern
- B) Geschwister
- C) Schwiegereltern
- D) Verwandtschaft
- E) Freunde
- F) Bekannte
- G) Partner
- H) Kinder
- I) Ahnen / Vorfahren

Dieses Flowchart dient als Inspiration für mögliche Korrekturen. Es bietet keine Gewähr auf Vollständigkeit.