

Know Yourself
Erkenne dich selbst

91 Needs - Feelings - Possibilities

91 Bedürfnisse - Gefühle - Möglichkeiten



Am I sleeping and resting enough to be myself?

Schlafe und ruhe ich genug, um ich selbst zu sein?

Est-ce que je dors et me repose assez pour être moi-même ?

¿Duermo y descanso lo suficiente para ser yo mismo?

Достаточно ли я сплю и отдыхаю, чтобы быть собой?

Чи достатньо я сплю і відпочиваю, щоб бути собою?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**9**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What would help my body reset right now?

Was würde mich jetzt körperlich resetten?

Qu'est-ce qui aiderait mon corps à récupérer maintenant ?

¿Qué me ayudaría a recuperarme físicamente ahora?

Что помогло бы моему телу восстановиться сейчас?

Що допомогло б моєму тілу відновитися зараз?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**9**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**9**	**3**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What happens when I breathe mindfully for a moment?

Was passiert, wenn ich kurz bewusst atme?

Que se passe-t-il quand je respire consciemment un instant ?

¿Qué pasa si respiro conscientemente un momento?

Что происходит, если я на мгновение сосредоточусь на дыхании?

Що відбувається, якщо я на мить зосереджуся на диханні?

Leichtigkeit – **Lightness**	**9**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

When was the last time I simply went outside?

Wann war ich zuletzt einfach draußen?

Quand suis-je simplement sorti pour la dernière fois ?

¿Cuándo fue la última vez que simplemente salí al aire libre?

Когда я в последний раз просто выходил на свежий воздух?

Коли я востаннє просто виходив на свіже повітря?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**3**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Where am I taking myself too seriously?

Wo nehme ich mich gerade zu wichtig?

Dans quel domaine est-ce que je me prends trop au sérieux ?

¿En qué aspecto me estoy tomando demasiado en serio?

В чём я сейчас отношусь к себе слишком серьёзно?

У чому я зараз ставлюся до себе надто серйозно?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Where should I say no today?

Wo sollte ich heute Nein sagen?

Dans quelle situation devrais-je dire non aujourd'hui ?

¿En qué situación debería decir que no hoy?

В какой ситуации мне стоит сегодня сказать «нет»?

У якій ситуації мені варто сьогодні сказати «ні»?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**9**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**10**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



When was the last time I was a good friend to myself?

Wann war ich mir zuletzt ein guter Freund?

Quand ai-je été pour la dernière fois un bon ami pour moi-même ?

¿Cuándo fui por última vez un buen amigo para mí mismo?

Когда я в последний раз был хорошим другом самому себе?

Коли я востаннє був добрим другом самому собі?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



Who am I comparing myself with unnecessarily?

Mit wem vergleiche ich mich unnötig?

À qui est-ce que je me compare inutilement ?

¿Con quién me comparo innecesariamente?

С кем я напрасно себя сравниваю?

З ким я даремно себе порівнюю?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**4**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What would be the honest thing to say right now?

Was wäre gerade ehrlich zu sagen?

Que serait-il honnête de dire maintenant ?

¿Qué sería honesto decir ahora?

Что было бы честно сказать сейчас?

Що було б чесно сказати зараз?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**9**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**9**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Am I really listening?

Höre ich wirklich zu?

Est-ce que j'écoute vraiment ?

¿Estoy escuchando de verdad?

Действительно ли я внимательно слушаю?

Чи справді я уважно слухаю?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**2**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**5**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**7**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



Who could I do something good for today?

Wem könnte ich heute gut tun?

À qui pourrais-je faire du bien aujourd'hui ?

¿A quién podría hacerle bien hoy?

Кому я мог бы сегодня сделать что-то хорошее?

Кому я міг би сьогодні зробити щось добре?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**10**	**5**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What resentment am I still carrying?

Welchen Groll trage ich noch?

Quelle rancœur est-ce que je garde encore ?

¿Qué rencor sigo guardando?

Какую обиду я до сих пор ношу в себе?

Яку образу я досі ношу в собі?

Leichtigkeit – **Lightness** **2**
Sicherheit – **Security** **2**
Politisch – **Political** **0**
GO! – **GO!** **2**
Zukunft – **Future** **0**

3 **Strength** – Kraft
6 **Connection** – Verbundenheit
7 **Together** – Gemeinsam
9 **Wachstum** – Growth
14 **Minimum Age** – Mindestalter



What feels truly meaningful today?

Was fühlt sich heute wirklich sinnvoll an?

Qu'est-ce qui me semble vraiment avoir du sens aujourd'hui ?

¿Qué me parece realmente significativo hoy?

Что сегодня кажется мне по-настоящему осмысленным?

Що сьогодні здається мені по-справжньому змістовним?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What makes me lose track of time?

Wobei vergesse ich die Zeit?

En faisant quoi est-ce que je perds la notion du temps ?

¿Haciendo qué pierdo la noción del tiempo?

За каким занятием я забываю о времени?

За яким заняттям я забуваю про час?

Leichtigkeit – **Lightness**	**10**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**2**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



Where would “enough” be enough today?

Wo wäre heute „genug“ genug?

Dans quel domaine « assez » serait-il suffisant aujourd’hui ?

¿En qué aspecto sería «suficiente» suficiente hoy?

В чём сегодня «достаточно» было бы достаточно?

У чому сьогодні «достатньо» було б достатньо?

Leichtigkeit – **Lightness**	**9**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kostenlos

What have I learned from a mistake?

Was habe ich aus einem Fehler gelernt?

Qu'est-ce que j'ai appris d'une erreur ?

¿Qué he aprendido de un error?

Чему я научился на своей ошибке?

Чого я навчився на своїй помилці?

Leichtigkeit – **Lightness**	**4**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What distracts me the most in my digital life?

Was lenkt mich digital am meisten ab?

Qu'est-ce qui me distrait le plus dans ma vie numérique ?

¿Qué me distrae más en mi vida digital?

Что в цифровом мире отвлекает меня больше всего?

Що в цифровому світі відволікає мене найбільше?

Leichtigkeit – **Lightness**	**5**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**3**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**3**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**5**	**2**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**7**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter

What happens if I skip the news today?

Was passiert ohne Nachrichten heute?

Que se passe-t-il si je me passe des actualités aujourd'hui ?

¿Qué pasa si prescindo de las noticias hoy?

Что будет, если сегодня обойтись без новостей?

Що буде, якщо сьогодні обійтися без новин?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**2**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What deserves my full attention right now?

Was verdient jetzt meine volle Aufmerksamkeit?

Qu'est-ce qui mérite toute mon attention maintenant ?

¿Qué merece toda mi atención ahora?

Что сейчас заслуживает моего полного внимания?

Що зараз заслуговує на мою повну увагу?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What do I enjoy doing offline?

Was mache ich gern analog?

Qu'est-ce que j'aime faire sans outils numériques ?

¿Qué me gusta hacer sin herramientas digitales?

Чем мне нравится заниматься без цифровых устройств?

Чим мені подобається займатися без цифрових пристроїв?

Leichtigkeit – **Lightness**	**9**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**3**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Which feeling am I avoiding right now?

Welches Gefühl vermeide ich gerade?

Quelle émotion est-ce que j'évite en ce moment ?

¿Qué emoción estoy evitando ahora?

Какого чувства я сейчас избегаю?

Якого почуття я зараз уникаю?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What is my anger trying to tell me?

Was will meine Wut mir sagen?

Qu'est-ce que ma colère essaie de me dire ?

¿Qué quiere decirme mi ira?

Что мой гнев хочет мне сказать?

Що мій гнів хоче мені сказати?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**9**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**0**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



When did I allow myself to feel sad?

Wann habe ich mir Traurigkeit erlaubt?

Quand me suis-je autorisé à ressentir de la tristesse ?

¿Cuándo me permití sentir tristeza?

Когда я позволял себе испытывать грусть?

Коли я дозволяв собі відчувати смуток?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What am I afraid of — and why?

Wovor habe ich Angst — und warum?

De quoi ai-je peur — et pourquoi ?

¿De qué tengo miedo y por qué?

Чего я боюсь — и почему?

Чого я боюся — і чому?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann

What is actually within my control?

Was liegt wirklich in meiner Kontrolle?

Qu'est-ce qui est vraiment sous mon contrôle ?

¿Qué está realmente bajo mi control?

Что действительно находится под моим контролем?

Що справді перебуває під моїм контролем?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**9**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**8**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann

What would be the worst realistic outcome?

Was wäre der schlimmste realistische Ausgang?

Quelle serait la pire issue réaliste ?

¿Cuál sería el peor desenlace realista?

Каков был бы наихудший реалистичный исход?

Яким був би найгірший реалістичний результат?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**2**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**5**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What could I laugh about right now?

Worüber könnte ich gerade lachen?

De quoi pourrais-je rire maintenant ?

¿De qué podría reírme ahora?

Над чем я мог бы сейчас посмеяться?

З чого я міг би зараз посміятися?

Leichtigkeit – **Lightness**	**10**	**7**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**2**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**5**	**2**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**1**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What do I simply need to accept?

Was muss ich einfach akzeptieren?

Qu'est-ce que je dois simplement accepter ?

¿Qué tengo que aceptar sin más?

Что мне нужно просто принять?

Що мені потрібно просто прийняти?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**3**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**7**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**3**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**1**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.ckann.es

What would I do if time were short?

Was würde ich tun, wenn Zeit knapp wäre?

Que ferais-je si le temps m'était compté ?

¿Qué haría si me quedara poco tiempo?

Что я сделал бы, если бы времени оставалось мало?

Що я зробив би, якби часу залишалося мало?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**2**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**9**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**6**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kamp.es

Am I truly in the present right now?

Bin ich gerade wirklich im Jetzt?

Suis-je vraiment dans l'instant présent ?

¿Estoy realmente en el presente?

Действительно ли я сейчас живу настоящим?

Чи справді я зараз живу теперішнім?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What was a good moment today?

Was war heute ein guter Moment?

Quel a été un bon moment aujourd'hui ?

¿Cuál ha sido un buen momento hoy?

Какой хороший момент был сегодня?

Який добрий момент був сьогодні?

Leichtigkeit – **Lightness**	**9**	**5**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**7**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**2**	**4**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



Where would patience be wiser?

Wo wäre Geduld klüger?

Dans quelle situation serait-il plus sage de patienter ?

¿En qué situación sería más sensato tener paciencia?

В какой ситуации было бы мудрее проявить терпение?

У якій ситуації було б мудріше виявити терпіння?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kamm.es

What is more than just my personal problem?

Was ist nicht nur mein persönliches Problem?

Qu'est-ce qui n'est pas seulement mon problème personnel ?

¿Qué no es solo un problema personal mío?

Что является не только моей личной проблемой?

Що є не лише моєю особистою проблемою?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**9**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.e

What am I taking responsibility for?

Wofür übernehme ich Verantwortung?

De quoi est-ce que je prends la responsabilité ?

¿De qué me hago responsable?

За что я беру на себя ответственность?

За що я беру на себе відповідальність?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**6**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**9**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**3**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What would give me more freedom?

Was würde mir mehr Freiheit geben?

Qu'est-ce qui me donnerait plus de liberté ?

¿Qué me daría más libertad?

Что дало бы мне больше свободы?

Що дало б мені більше свободи?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What boundary do I need?
Welche Grenze brauche ich?
De quelle limite ai-je besoin ?
¿Qué límite necesito?
Какая личная граница мне нужна?
Яка особиста межа мені потрібна?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**8**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**9**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**8**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kant

What would I like to learn right now?

Was möchte ich gerade lernen?

Qu'est-ce que j'aimerais apprendre maintenant ?

¿Qué me gustaría aprender ahora?

Чему я хочу сейчас научиться?

Чого я хочу зараз навчитися?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**5**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Where can I allow myself to be imperfect?

Wo darf ich unperfekt sein?

Dans quel domaine puis-je me permettre d'être imparfait ?

¿En qué aspecto puedo permitirme ser imperfecto?

В чём я могу позволить себе быть несовершенным?

У чому я можу дозволити собі бути недосконалим?

Leichtigkeit – **Lightness**	**10**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What would I create without a goal?

Was würde ich ohne Ziel erschaffen?

Que créerais-je sans objectif ?

¿Qué crearía sin un objetivo?

Что я создал бы без цели?

Що я створив би без мети?

Leichtigkeit – **Lightness**	**10**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**2**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**4**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What do I truly want to master?

Was möchte ich wirklich meistern?

Qu'est-ce que je veux vraiment maîtriser ?

¿Qué quiero dominar de verdad?

Чем я действительно хочу овладеть в совершенстве?

Чим я справді хочу оволодіти досконало?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**10**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



Can I be still for a moment?

Kann ich kurz still sein?

Puis-je rester un instant en silence ?

¿Puedo estar un momento en silencio?

Могу ли я ненадолго побыть в тишине?

Чи можу я ненадовго побути в тиші?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What is the smallest next step?

Was ist der kleinste nächste Schritt?

Quel est le plus petit pas suivant ?

¿Cuál es el siguiente paso más pequeño?

Каков самый маленький следующий шаг?

Який найменший наступний крок?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**3**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**10**	**5**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**3**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What am I grateful for?

Wofür bin ich dankbar?

De quoi suis-je reconnaissant ?

¿Por qué siento gratitud?

За что я благодарен?

За що я вдячний?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What can I let go of today?

Was darf ich heute loslassen?

Qu'est-ce que je peux laisser aller aujourd'hui ?

¿Qué puedo soltar hoy?

Что я могу сегодня отпустить?

Що я можу сьогодні відпустити?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter



What am I noticing in my body right now?

Was nehme ich in meinem Körper gerade wahr?

Qu'est-ce que je perçois dans mon corps en ce moment ?

¿Qué percibo en mi cuerpo ahora?

Что я сейчас ощущаю в своём теле?

Що я зараз відчуваю у своєму тілі?

Leichtigkeit – **Lightness**	**4**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



Which feeling is strongest right now?

Welches Gefühl ist im Moment am stärksten?

Quelle émotion est la plus forte en ce moment ?

¿Qué emoción es más intensa en este momento?

Какое чувство сейчас сильнее всего?

Яке почуття зараз найсильніше?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**0**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**1**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What is taking up the most energy for me at the moment?

Was kostet mich derzeit besonders viel Energie?

Qu'est-ce qui me demande particulièrement beaucoup d'énergie en ce moment ?

¿Qué me está consumiendo especialmente mucha energía en este momento?

Что в последнее время отнимает у меня особенно много энергии?

Що останнім часом забирає в мене особливо багато енергії?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What consistently gives me renewed strength?

Was gibt mir zuverlässig neue Kraft?

Qu'est-ce qui me redonne des forces de manière fiable ?

¿Qué me devuelve las fuerzas de forma constante?

Что неизменно помогает мне восстановить силы?

Що незмінно допомагає мені відновити сили?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**10**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**5**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What do I really need right now?

Was brauche ich gerade wirklich?

De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment ?

¿Qué necesito realmente ahora?

Что мне сейчас действительно нужно?

Що мені зараз справді потрібно?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What is going well in my life at the moment?

Was läuft in meinem Leben derzeit gut?

Qu'est-ce qui va bien dans ma vie en ce moment ?

¿Qué va bien en mi vida en este momento?

Что сейчас в моей жизни складывается хорошо?

Що зараз у моєму житті складається добре?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**5**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kah

What has been weighing on me for a long time?

Was belastet mich schon seit längerer Zeit?

Qu'est-ce qui me pèse depuis longtemps déjà ?

¿Qué me preocupa desde hace tiempo?

Что тяготит меня уже долгое время?

Що обтяжує мене вже тривалий час?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**2**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kar

Which area of my life needs the most attention right now?

Welcher Bereich meines Lebens braucht momentan am meisten Aufmerksamkeit?

Quel domaine de ma vie a le plus besoin d'attention en ce moment ?

¿Qué ámbito de mi vida necesita más atención en este momento?

Какая сфера моей жизни сейчас требует больше всего внимания?

Яка сфера мого життя зараз потребує найбільше уваги?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Where am I just going through the motions instead of living fully and making my own choices?

Wo funktioniere ich nur noch, anstatt lebendig und selbstbestimmt zu handeln?

Dans quel domaine est-ce que je fonctionne en mode automatique au lieu de vivre pleinement et d'agir selon mes propres choix ?

¿En qué ámbito funciono en piloto automático en lugar de actuar con vitalidad y autonomía?

В чём я лишь действую на автопилоте вместо того, чтобы жить полной жизнью и самостоятельно принимать решения?

У чому я лише дію на автопілоті замість того, щоб жити повним життям і самостійно ухвалювати рішення?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**2**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What do I regularly do even though I know it is not good for me?

Was tue ich regelmäßig, obwohl ich weiß, dass es mir nicht guttut?

Qu'est-ce que je fais régulièrement tout en sachant que cela ne me fait pas de bien ?

¿Qué hago habitualmente aunque sé que no me hace bien?

Что я регулярно делаю, хотя знаю, что это мне вредит?

Що я регулярно роблю, хоча знаю, що це мені шкодить?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



Which unfinished matter is taking up a particularly large share of my attention and energy?

Welche unerledigte Angelegenheit bindet besonders viel meiner Aufmerksamkeit und Energie?

Quelle affaire en suspens mobilise une part particulièrement importante de mon attention et de mon énergie ?

¿Qué asunto pendiente absorbe una parte especialmente grande de mi atención y energía?

Какое незавершённое дело отнимает особенно много моего внимания и энергии?

Яка незавершена справа забирає особливо багато моєї уваги та енергії?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**3**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What would I like to experience more often in my life?

Was möchte ich in meinem Leben häufiger erleben?

Qu'est-ce que j'aimerais vivre plus souvent dans ma vie ?

¿Qué me gustaría vivir más a menudo?

Что мне хотелось бы чаще испытывать в своей жизни?

Що мені хотілося б частіше переживати у своєму житті?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**7**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What would I like to have less of in my life in the future?

Wovon möchte ich künftig weniger in meinem Leben haben?

De quoi aimerais-je avoir moins dans ma vie à l'avenir ?

¿Qué me gustaría tener menos en mi vida de ahora en adelante?

Чего мне хотелось бы иметь меньше в своей жизни в будущем?

Чого мені хотілося б мати менше у своєму житті надалі?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**7**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



Which values should guide my decisions?

Welche Werte sollen meine Entscheidungen bestimmen?

Quelles valeurs doivent guider mes décisions ?

¿Qué valores quiero que guíen mis decisiones?

Какие ценности должны определять мои решения?

Які цінності мають визначати мої рішення?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What do I want to change noticeably in my life over the next twelve months?

Was soll sich in meinem Leben innerhalb der nächsten zwölf Monate spürbar verändern?

Qu'est-ce que je souhaite voir changer sensiblement dans ma vie au cours des douze prochains mois ?

¿Qué quiero que cambie de forma perceptible en mi vida en los próximos doce meses?

Что должно ощутимо измениться в моей жизни в течение следующих двенадцати месяцев?

Що має відчутно змінитися в моєму житті протягом наступних дванадцяти місяців?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**9**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**6**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**6**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**8**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter

Which goal truly reflects my own needs and convictions?

Welches Ziel entspricht wirklich meinen eigenen Bedürfnissen und Überzeugungen?

Quel objectif correspond vraiment à mes propres besoins et convictions ?

¿Qué objetivo responde realmente a mis propias necesidades y convicciones?

Какая цель действительно соответствует моим собственным потребностям и убеждениям?

Яка мета справді відповідає моїм власним потребам і переконанням?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**9**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



Why is this goal personally important to me?

Warum ist dieses Ziel für mich persönlich wichtig?

Pourquoi cet objectif est-il personnellement important pour moi ?

¿Por qué este objetivo es importante para mí personalmente?

Почему эта цель важна лично для меня?

Чому ця мета важлива особисто для мене?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**9**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

How exactly will I know that I have moved closer to my goal?

Woran werde ich konkret erkennen, dass ich meinem Ziel nähergekommen bin?

À quoi reconnaîtrai-je concrètement que je me suis rapproché de mon objectif ?

¿Cómo reconoceré concretamente que me he acercado a mi objetivo?

По каким конкретным признакам я пойму, что приблизился к своей цели?

За якими конкретними ознаками я зрозумію, що наблизився до своєї мети?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**3**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**7**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.es

What do I need to start, stop or change to move closer to my goal?

Was muss ich beginnen, beenden oder verändern, um meinem Ziel näherzukommen?

Que dois-je commencer, arrêter ou changer pour me rapprocher de mon objectif ?

¿Qué debo empezar, dejar de hacer o cambiar para acercarme a mi objetivo?

Что мне нужно начать, прекратить или изменить, чтобы приблизиться к своей цели?

Що мені потрібно почати, припинити або змінити, щоб наблизитися до своєї мети?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**3**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**10**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What efforts and limitations am I willing to accept for my goal — and which am I not?

Welche Anstrengungen und Einschränkungen bin ich für mein Ziel bereit auf mich zu nehmen – und welche nicht?

Quels efforts et quelles contraintes suis-je prêt à accepter pour atteindre mon objectif — et lesquels ne le suis-je pas ?

¿Qué esfuerzos y limitaciones estoy dispuesto a asumir por mi objetivo y cuáles no?

На какие усилия и ограничения я готов пойти ради своей цели — а на какие нет?

На які зусилля й обмеження я готовий піти заради своєї мети — а на які ні?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**1**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**9**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**7**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter


Download bei www.kann.de

When and by which criteria will I check whether my goal and chosen direction still suit me?

Wann und anhand welcher Kriterien werde ich überprüfen, ob mein Ziel und meine eingeschlagene Richtung noch zu mir passen?

Quand et selon quels critères vérifierai-je si mon objectif et la voie que j'ai choisie me correspondent toujours ?

¿Cuándo y con qué criterios comprobaré si mi objetivo y el rumbo elegido siguen encajando conmigo?

Когда и по каким критериям я проверю, подходят ли мне по-прежнему моя цель и выбранное направление?

Коли й за якими критеріями я перевірю, чи й досі відповідають мені моя мета та обраний напрям?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**14**	**Minimum Age** – Mindestalter



What does a “rich” life mean to you?

Was bedeutet für dich ein „reiches“ Leben?

Que signifie pour toi une vie « riche » ?

¿Qué significa para ti una vida «rica»?

Что для тебя значит «богатая» жизнь?

Що для тебе означає «багате» життя?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**4**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**7**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What gives a life dignity?

Was macht ein Leben würdevoll?

Qu’est-ce qui fait la dignité d’une vie ?

¿Qué hace que una vida sea digna?

Что делает жизнь достойной?

Що робить життя гідним?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**5**	**Strength –** Kraft
Sicherheit **– Security**	**7**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**8**	**7**	**Together** – Gemeinsam
GO! **– GO!**	**2**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft **– Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



Imagine waking up tomorrow in your ideal world – what is different?

Stell dir vor, du wachst morgen in deiner Wunschwelt auf – was ist anders?

Imagine que tu te réveilles demain dans le monde dont tu rêves — qu'est-ce qui est différent ?

Imagina que mañana te despiertas en tu mundo ideal: ¿qué ha cambiado?

Представь, что завтра ты просыпаешься в мире своей мечты — что изменилось?

Уяви, що завтра ти прокидаєшся у світі своєї мрії — що змінилося?

Leichtigkeit – **Lightness**	**9**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**6**	**6**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**9**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**10**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What does “a home” mean to you?

Was bedeutet für dich „ein Zuhause“?

Que signifie pour toi « un chez-soi » ?

¿Qué significa para ti «un hogar»?

Что для тебя значит «дом»?

Що для тебе означає «дім»?

Leichtigkeit – **Lightness**	**4**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**10**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**7**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**1**	**7**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**3**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



How would you like to live if nothing stood in your way?

Wie möchtest du wohnen, wenn nichts dagegen spräche?

Comment aimerais-tu habiter si rien ne s'y opposait ?

¿Cómo te gustaría vivir si nada te lo impidiera?

Как тебе хотелось бы жить, если бы ничто не мешало?

Як тобі хотілося б жити, якби ніщо не заважало?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**5**	**5**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**9**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



What do you need to feel safe in a group?

Was brauchst du, um dich in einer Gruppe sicher zu fühlen?

De quoi as-tu besoin pour te sentir en sécurité dans un groupe ?

¿Qué necesitas para sentirte seguro en un grupo?

Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности в группе?

Що тобі потрібно, щоб почуватися в безпеці у групі?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**10**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What makes your relationships warm and dependable?

Was macht deine Beziehungen warm und tragfähig?

Qu'est-ce qui rend tes relations chaleureuses et solides ?

¿Qué hace que tus relaciones sean cálidas y sólidas?

Что делает твои отношения тёплыми и прочными?

Що робить твої стосунки теплими й міцними?

Leichtigkeit – **Lightness**	**5**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**9**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



How much togetherness – how much time to yourself?

Wie viel Gemeinschaft – wie viel Rückzug?

Quelle place pour la vie en communauté – quelle place pour le retrait ?

¿Cuánta vida en comunidad y cuánto tiempo a solas?

Сколько тебе нужно общения – и сколько уединения?

Скільки тобі потрібно спілкування – і скільки усамітнення?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**0**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**3**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What could mutual support look like without creating expectations?

Wie kann gegenseitige Unterstützung aussehen, ohne Erwartungen zu erzeugen?

À quoi pourrait ressembler un soutien mutuel qui ne crée pas d'attentes ?

¿Cómo podría ser el apoyo mutuo sin generar expectativas?

Как может выглядеть взаимная поддержка, не порождающая ожиданий?

Якою може бути взаємна підтримка, що не породжує очікувань?

Leichtigkeit – **Lightness**	**4**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**6**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What is a “good conflict” to you?

Was ist ein „guter Konflikt“ für dich?

Qu’est-ce qu’un « bon conflit » pour toi ?

¿Qué es para ti un «buen conflicto»?

Что для тебя «хороший конфликт»?

Що для тебе «добрий конфлікт»?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**9**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**10**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**4**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What would you like to model through your own life for your children or friends?

Was möchtest du deinen Kindern oder Freunden vorleben?

Quel exemple souhaites-tu donner à tes enfants ou à tes amis par ta façon de vivre ?

¿Qué ejemplo quieres dar a tus hijos o amigos con tu forma de vivir?

Какой пример ты хочешь подавать своим детям или друзьям собственным образом жизни?

Який приклад ти хочеш подавати своїм дітям чи друзям власним способом життя?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**9**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**7**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What does “serving the common good” mean to you in practical terms?

Was bedeutet „gemeinwohlorientiert“ für dich konkret?

Que signifie concrètement pour toi « agir pour le bien commun » ?

¿Qué significa para ti, en concreto, «orientarse al bien común»?

Что для тебя конкретно значит «действовать ради общего блага»?

Що для тебе конкретно означає «діяти заради спільного блага»?

Leichtigkeit – **Lightness**	**1**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**9**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**5**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What kind of society would you like to help actively shape?

Welche Art von Gesellschaft möchtest du aktiv mitgestalten?

À quel type de société souhaites-tu contribuer activement ?

¿Qué tipo de sociedad te gustaría ayudar a construir activamente?

Какое общество ты хочешь активно помогать создавать?

Яке суспільство ти хочеш активно допомагати творити?

Leichtigkeit – **Lightness**	**3**	**9**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**8**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**9**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**10**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What role does democracy play in your life?

Welche Rolle spielt Demokratie in deinem Leben?

Quelle place la démocratie occupe-t-elle dans ta vie ?

¿Qué papel tiene la democracia en tu vida?

Какую роль демократия играет в твоей жизни?

Яку роль демократія відіграє у твоєму житті?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**8**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**3**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



Which injustices are you no longer willing to accept?

Welche Ungerechtigkeiten möchtest du nicht mehr hinnehmen?

Quelles injustices ne veux-tu plus accepter ?

¿Qué injusticias ya no quieres tolerar?

С какими проявлениями несправедливости ты больше не хочешь мириться?

З якими проявами несправедливості ти більше не хочеш миритися?

Leichtigkeit – **Lightness**	**0**	**10**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**8**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**10**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**7**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What kind of neighbourhood would you wish for?

Welche Art von Nachbarschaft würdest du dir wünschen?

De quel type de voisinage aurais-tu envie ?

¿Qué tipo de vecindario te gustaría tener?

О каком соседстве ты мечтаешь?

Про яке сусідство ти мрієш?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**6**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**6**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**9**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What could a city look like where people enjoy living and can move around freely?

Wie kann eine Stadt aussehen, in der Menschen gern leben und sich frei bewegen?

À quoi pourrait ressembler une ville où les gens aiment vivre et peuvent se déplacer librement ?

¿Cómo podría ser una ciudad en la que las personas disfruten viviendo y puedan desplazarse libremente?

Каким может быть город, в котором людям нравится жить и они могут свободно передвигаться?

Яким може бути місто, у якому людям подобається жити й вони можуть вільно пересуватися?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**9**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**10**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What kind of work would you do even without pay?

Welche Art von Arbeit würdest du auch ohne Bezahlung tun?

Quel type de travail ferais-tu même sans être payé ?

¿Qué tipo de trabajo harías incluso sin cobrar?

Какой работой ты занимался бы даже без оплаты?

Якою роботою ти займався б навіть без оплати?

Leichtigkeit – **Lightness**	**5**	**9**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**3**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**4**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**8**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



How much “achievement” is good for you – and when does it become too much?

Wie viel „Leistung“ tut dir gut – und wann wird es zu viel?

Quelle dose de « performance » te fait du bien – et à partir de quand est-ce trop ?

¿Cuánto «rendimiento» te hace bien y cuándo se vuelve excesivo?

Какой уровень «достижений» идёт тебе на пользу — и когда этого становится слишком много?

Який рівень «досягнень» іде тобі на користь — і коли цього стає забагато?

Leichtigkeit – **Lightness**	**6**	**5**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**6**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**4**	**1**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**5**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



Download bei www.kamishibai.com

How many possessions do you really need?

Wie viel Besitz brauchst du wirklich?

De combien de biens matériels as-tu vraiment besoin ?

¿Cuántas posesiones necesitas realmente?

Сколько вещей тебе действительно нужно?

Скільки речей тобі справді потрібно?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**6**	**4**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**6**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**8**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**4**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



**How much security do you need –
and how much freedom do you want?**

**Wie viel Sicherheit brauchst du –
und wie viel Freiheit möchtest du?**

**De combien de sécurité as-tu besoin –
et quelle liberté souhaites-tu ?**

**¿Cuánta seguridad necesitas
y cuánta libertad quieres?**

**Сколько безопасности тебе нужно –
и сколько свободы ты хочешь?**

**Скільки безпеки тобі потрібно –
і скільки свободи ти хочеш?**

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**7**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**10**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**5**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**4**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**5**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What new cultural tradition would you like to introduce?

Welche neue kulturelle Tradition würdest du gern einführen?

Quelle nouvelle tradition culturelle aimerais-tu introduire ?

¿Qué nueva tradición cultural te gustaría introducir?

Какую новую культурную традицию тебе хотелось бы ввести?

Яку нову культурну традицію тобі хотілося б запровадити?

Leichtigkeit – **Lightness**	**8**	**8**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**5**	**9**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**5**	**10**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**8**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**9**	**10**	**Minimum Age** – Mindestalter



What role does beauty play in your surroundings?

Welche Rolle spielt Schönheit in deiner Umgebung?

Quelle place la beauté occupe-t-elle dans ton environnement ?

¿Qué papel tiene la belleza en tu entorno?

Какую роль красота играет в твоём окружении?

Яку роль краса відіграє у твоєму оточенні?

Leichtigkeit – **Lightness**	**7**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**7**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**2**	**3**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**5**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**2**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



How do you feel about nature and animals?

Wie geht es dir mit Natur & Tieren?

Quel est ton rapport à la nature et aux animaux ?

¿Cómo te sientes en relación con la naturaleza y los animales?

Как ты относишься к природе и животным?

Як ти ставишся до природи й тварин?

Leichtigkeit – **Lightness**	**5**	**3**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**4**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**2**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**2**	**7**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**0**	**6**	**Minimum Age** – Mindestalter



**What should technology do for us —
and what should it not do?**

**Was soll Technik für uns tun –
und was nicht?**

**Que doit faire la technologie pour nous —
et que ne doit-elle pas faire ?**

**¿Qué debería hacer la tecnología
por nosotros y qué no?**

**Что технологии должны делать для нас —
а что не должны?**

**Що технології мають робити для нас —
а чого не мають?**

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**6**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**7**	**5**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**10**	**8**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**6**	**8**	**Wachstum** – **Growth**
Zukunft – **Future**	**9**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter



What role does God play in your life — if any?

Welche Rolle spielt Gott in deinem Leben – wenn überhaupt?

Quelle place Dieu occupe-t-il dans ta vie — s'il en occupe une ?

¿Qué papel tiene Dios en tu vida, si es que tiene alguno?

Какую роль Бог играет в твоей жизни — если вообще играет?

Яку роль Бог відіграє у твоєму житті — якщо взагалі відіграє?

Leichtigkeit – **Lightness**	**2**	**4**	**Strength** – Kraft
Sicherheit – **Security**	**8**	**10**	**Connection** – Verbundenheit
Politisch – **Political**	**3**	**4**	**Together** – Gemeinsam
GO! – **GO!**	**1**	**9**	**Wachstum** – Growth
Zukunft – **Future**	**1**	**12**	**Minimum Age** – Mindestalter