

XO SKALA

VON -10 BIS +10 · ZUSTANDS- UND RESONANZSKALA

Welche Tätigkeiten nähren dich? Welche zehren?
 Die XO Skala macht sichtbar, was täglich in dir geschieht -
 nicht um zu urteilen, sondern um bewusst wahrzunehmen.

DIE QUALITÄTSBEREICHE

GIFT · schwächt mich

LAST · fordert mich

NEUTRAL · trägt mich

FLOW · belebt mich

SUPERFLOW · tiefste Öffnung

WERT	BEREICH	BESCHREIBUNG
+10	SUPERFLOW	Höchste Herzöffnung, tiefe Verbundenheit
+9	SUPERFLOW	Inspiration, Weite, Sinnstimmigkeit
+8	SUPERFLOW	Klarheit, müheloser Energiefluss
+7	FLOW	Stark im Einklang, präsent und lebendig
+6	FLOW	Leicht, kreativ, in Beziehung offen
+5	FLOW	Stabiler, tragfähiger Zustand
+4	LAST	Erhöhte Anstrengung im Tun oder Kontakt
+3	LAST	Spürbare Anforderung, noch regulierbar
+2	LAST	Leichte Ermüdung, Beziehung bleibt möglich
+1	LAST	Geringe Spannung
0	NEUTRAL	Sachlich-neutraler Ausgangspunkt
-1	LAST	Feine Irritation, erste Distanz
-2	LAST	Unmut, eingeschränkte Offenheit
-3	LAST	Leichte Blockade im Tun oder Kontakt
-4	LAST	Deutliche Hemmung
-5	GIFT	Beginnende Überforderung
-6	GIFT	Anhaltende Belastung
-7	GIFT	Blockiert, emotional belastend
-8	GIFT	Emotionale / mentale Schwere
-9	GIFT	Tiefe Erschöpfung, Rückzug
-10	GIFT	Maximale Blockade

„Dieses Raster hilft dir wahrzunehmen - nicht zu entscheiden.
 Die Entscheidung bleibt immer bei dir.“