

Reif für die Couch?

WO STEHST DU GERADE?

Standortbestimmung zur Beginn










Nimm Dir einen Zettel und einen Stift zur Hand. Schreibe einfach auf, was Dir zuerst zu den Fragen in den Sinn kommt. Das alles zu sehr zu „verkopfen“, ist Teil des Problems. Daher prüfe nicht auf Sinnhaftigkeit oder bemühe Dich nicht, es richtig zu machen. Wenn Du mit mindmapping oder anderen Formen des Schreibens gute Erfahrungen gemacht hast, nutze diese.

Schön, dass Du Dich auf den Weg machst.

WAS IST DAS PROBLEM?










Bitte beobachte, wohin Deine Aufmerksamkeit sofort geht... schreibe nieder, was Dir direkt in den Sinn kommt. Solange bis Dir alles „gesagt“ scheint. Lies nochmal. Ergänze.

WER BIST DU?



-  Wie lebst Du? Allein oder mit jemanden zusammen?
In einer Partnerschaft?
-  Wie geht es Dir damit?
-  Wie arbeitest Du?
-  Wie gesund bist Du?
-  Was ist in Deiner Biografie außergewöhnlich?
-  Wie verbringst Du Deine Freizeit?
-  Was muss ich noch über Dich wissen?
-  Wofür kritisiere ich mich selbst am meisten?
-  Was stresst mich?



WELCHE RESSOURCEN HAST DU?

-  Was sind meine Stärken?
-  Wofür bin ich dankbar?
-  Was sind meine Werte? Wie möchte ich leben?
-  Worauf bin ich stolz?
-  Welche Eigenschaften mag ich an mir?
-  Womit verbringe ich gern meine Zeit? Was tut mir gut?
-  Wie kümmere ich mich um mich selbst, wenn es mir nicht gut geht?
-  Welche Menschen unterstützen mich?
-  Welche Krisen hast Du in Deinem Leben schon gemeistert? Wie?

WAS HAST DU SCHON SELBST VERSUCHT, UM DEINEN ZUSTAND ZU VERBESSERN?

-  Was hat geklappt?
-  Was hat nicht so gut geklappt?

DER SINN

Wenn das alles, was Du gerade erlebst einen Sinn machen würde, welcher könnte das sein?

