

Eine
Bestandsaufnahme
7 Prüfpulse



katjafragt.de

hallo@katjafragt.de Telefon: 07635 319 46 24



Die aufgeführten Fragen dienen als Denkanstöße und ermöglichen Dir eine erste Bestandsaufnahme.

Viele Menschen sind nicht mehr zufrieden mit den Umständen, unter denen sie leben. Wir glauben meist, dass sich an den Gegebenheiten nichts ändern lässt. Wir haben die Idee, dass wir allen möglichen Menschen, Institutionen, Vereinen und weiteren Gemeinschaften gegenüber Verpflichtungen haben und deshalb immer so weiter machen müssen.

Doch ist das wahr?

Letzten Endes entscheiden wir über unser Verhalten. Ja, wir müssen damit leben, was aus den Entscheidungen wird, die wir getroffen haben. Es ist bestimmt auch damit zu rechnen, dass unser Umfeld reagieren wird. Es kann sogar turbulent werden.

Ein Mobile ist schönes und schlichtes Bild für die Bewegung, die in dein und das Leben der anderen kommen kann, wenn du etwas veränderst.

Wenn wir nur ein Teil des Mobiles in Schwingung bringen oder vielleicht sogar ein Stück des Elementes abtrennen, schwingen durch die neue Gewichtung automatisch alle anderen Einzelteile mit. Ob sie wollen oder nicht.

Es dauert eine Weile, bis sich alles wieder beruhigt hat und in Balance ist. Je nachdem kann das Ganze ganz schön in Unruhe geraten. Trotzdem ist dem Mobile eigen, dass es wieder zur Ruhe kommt. Jedes Anhängsel bekommt wiederum einen Platz.

So wird es auch sein, wenn du in deinem Leben etwas veränderst. Es wird sich mit der Zeit wieder einschwingen.

Es kann hilfreich sein, wenn du dich mit den Impulsen beschäftigst, einmal die Perspektive einer neutralen Person, die deine Situation von Außen beobachtet, anzunehmen.

Dazu solltest du Gefühle und dein Urteil wenn möglich ausblenden.

Nehme positive und negative Einflüsse, die im Laufe deines Lebens dazu gekommen sind wahr und halte sie schriftlich fest, um herauszufinden, ob und wie sie dich beeinflussen.

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Arbeitsblättern.

Katja



Beschäftige dich mit deinen Wurzeln.

Woher kommen Sie?

Damit ist gemeint, wer waren deine Eltern und näheren Verwandten, mit denen du viel zu tun hattest. Was zeichnete diese Menschen aus?

Was hast du so sehr bewundert, dass du es übernommen hast?

Welche Möglichkeiten und Fähigkeiten dein Leben zu gestalten, wurde dir vermittelt?

Welche Umstände, welche Hoffnungen, Ängste und Ziele führten deine Eltern zusammen?

Weißt du etwas darüber?

Wie lebten deine Eltern, was hofften sie, was konnten sie, was wollten sie, was haben sie erreicht?

Welche Fähigkeiten, Werte und Traditionen haben deine Vorfahren dir mit auf den Lebensweg gegeben?

Wie würdest du deine Kernfamilie beschreiben, in der du aufgewachsen bist?

Wie war das Verhältnis der Eltern untereinander, der Eltern zu den Kindern sowie unter den Geschwistern?

Welche weiteren Bezugspersonen gab es? Tante, Onkel, Großeltern, Eltern von Freunden.



Hast du Ziele, die du verfolgst?

Wo stehst du auf dem Weg
dorthin?

Stört dich diese Frage und wenn
ja, warum stört sie dich?

Wonach sehnst du dich, wenn du
dich mit dem Thema Ziele setzen
beschäftigst?

Wieviel Zeit verbringst du damit
darüber nachzudenken, ob du
noch auf dem richtigen Weg bist?

Was geht dir durch den Kopf,
wenn du dich damit beschäftigst,
was du bisher erreicht hast?

Wie hast du es erreicht?

Waren es Glück, Zufall oder
andere Faktoren, die dich dahin
gebracht haben, wo du gerade
stehst? Was gefällt dir an deinem
bisherigen Weg?

Wo siehst du Handlungsbedarf?

Auf welche neuen Ziele hast du
Lust?



Wer hat dich beeinflusst?

Welche Werte hast du aus deiner Familie übernommen?

Welche Werte hast du im Laufe deines Lebens selbst entwickelt?

Hast du das Gefühl, dass dir noch Werte fehlen, an denen du dich orientieren kannst?

Was sind deine Motive?

Bei der Arbeit? Beim Einkaufen?

Wohnen? Urlaub?

Geht es dir nur um die Tätigkeit selbst oder verfolgst du noch weitere Ziele, wie z. B.

Umweltschutz, das Sparen von Ressourcen usw.?

Wie ausgewogen ist bei dir Zeit für Leistung und Ruhe?

Wenn du dir Zeit für dich nimmst, machst du das mit einem guten Gefühl?



Welche deiner täglichen Pflichten tust du gerne?
Wie kam es dazu, dass du gerade diese Aufgaben (Job, Amt im Verein, Pflegekind, sonstige Verantwortungen angenommen hast, der du dich in deinem Leben jeden Tag stellst? Hättest du gerne größere Herausforderungen?
Was macht dir sonst noch Freude und schiebst du es auf die lange Bank?
Gibt es Dinge, für die du keine Zeit hast, sie jedoch sehr vermisst?
Wie fühlst du dich mit den von dir formulierten Antworten?
Möchtest du es so beibehalten, wie es ist oder hast du Sehnsucht nach Veränderung?
Welche Fähigkeiten hast du bisher wenig genutzt?



1. Notiere die Wahrnehmung deiner Situation zunächst aus deiner eigenen Sicht, so wie du es gerade empfindest.

2. Gehe innerlich auf Abstand und versuche deine Situation aus der Sicht eines Außenstehenden wahrzunehmen.

Wenn es dir gelingt, notieren Sie, was du siehst.

Machst du dir Selbstvorwürfe?

Gibt es Dinge, die du gerne im Verborgenen halten möchtest?

Wenn ja, welche sind das?

Worauf bist du stolz?

Wie zufrieden bist du mit den Resultaten deiner Handlungen?

Deine Zufriedenheit kannst du auf einer Skala zwischen 0 und 10 einordnen. Das macht es anschaulicher.

0 = überhaupt nicht zufrieden

10 = sehr zufrieden



Wie blickst du auf dein Leben?

Sehr skeptisch oder wohlwollend?

Was fällt dir noch ein, wenn du aus einem gewissen

Abstand auf dein Leben schaust?

Wie beurteilst du deine Beziehungen?

Was siehst du, wenn du über dein Verhalten und Handeln nachdenkst?

Wie zufrieden bist du mit deiner Berufstätigkeit (falls vorhanden)?

Gibt es Menschen, die du für die Verhältnisse in deinem Leben verantwortlich machst? Wenn ja, welche und wofür machst du sie verantwortlich?

Wie stark schätzt du deinen Willen auf einer Skala von 0 -10 ein?

Wofür hast du schon einmal starken Willen aufgebracht?

Schaffst du es, Entscheidungen umzusetzen und in deinen Alltag einzubauen?

Handelst du immer wieder in derselben Art und Weise, obwohl du erkannt hast, dass dich etwas stört? Kannst du dir erklären wieso das so ist?

Hast du Sätze im Kopf, die dich abhalten, etwas zu tun?

Wenn ja, welche Sätze sind das?

Wer hat Sie gesagt?

Bist du zufrieden damit, wie du deine Entscheidungen triffst?

Wann hast du genügend psychische Kraft?

Wie äußert sich deine Stärke?

Was würdest du gerne verändern?



Notiere, was dir bei diesen Impulsen in den Sinn kommt. Glück, Sinn, Gleichgewicht, Liebe, Friede und Miteinander sind wichtige Bausteine in unserem Alltag.

Sind sie ausreichend in deinem Leben vorhanden?

Gibst du diesen Säulen des Daseins genug Raum? Bist du gesättigt oder hungrig nach mehr?

Hier kann die Skala von 0 bis 10 wieder hilfreich sein.

0 = nicht

vorhanden/hungrig

10 = genug vorhanden/satt

Außerdem ist es hilfreich, all die auf den vorherigen Seiten bearbeiteten Impulse anhand dieser Kriterien zu betrachten.

Weitere Gedanken:

