

Lebensselbstanalyse - Fragen

Zusammengestellt aus Wisdom of the Body (Weisheit des Körpers)

Name: _____ Datum: _____

Adresse: _____

Tel. _____ mob. _____ e-mail: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Religion in der du aufgewachsen bist: _____

1. Welche Krankheit, Behinderung, Einschränkung hat dir kürzlich Sorgen bereitet, dich geplagt oder ans Bett gebunden?

Wie beeinflusst dieses Problem dein Leben? ... Was kannst du deshalb tun/nicht tun? ... Welchen Freiheitsgrad hast du dadurch?

Wie beeinflusst dieses Problem dein Selbstbild? ... Wie siehst du dich, bezüglich dieses Problems handeln, mit den wechselnden Pflichten des Lebens? ... Wie beeinflusst dies, wie andere dich sehen?

2. Welche chronische Krankheit(en), Behinderungen oder Schwächen begleiten dich während deiner jetzigen Lebenszeit?

Wie beeinflusst dieses Problem dein Leben? ... Was kannst du deshalb tun/ nicht tun? ... Welchen Freiheitsgrad hast du dadurch?

Wie beeinflusst dieses Problem dein Selbstbild? ... Wie siehst du dich im Leben handeln, wie wirkt das Leben auf dich? ... Wie beeinflusst dies, wie andere dich sehen?

3. Welches ist dein Selbstbild?

Welche Stärken hast du? ...

Schwächen? ...

Charakteristiken? ...

Was frustriert dich? ...

Was schränkt dich ein? ...

Wie siehst du dich selber? ...

Wie sehen dich andere? ...

4. Wie sieht dein grösstes und prächtigstes Selbstbild aus?

Was versuchst du zu werden? ... Was strebst du an? ... Welches Selbstbild möchtest du entfalten? ... Welche Charakteristiken?

5. Wie sieht dein Gottesbild, das einer höheren Macht aus?

Was tut Gott/diese Macht? ... Wie drückt sich Gott/die Macht in deinem Leben aus? ... Wie erkennst du sie? Zum Beispiel; Wenn du „liebevoll“ sagst, wie zeigt Gott/diese Macht dieses *Liebevoll sein*?

6. Ist deine Berufs- und Lebensentfaltung so verlaufen, wie du dir das gewünscht hast?

Wie?

Wie habe ich es mir gewünscht?

Vielleicht geht es dir einfacher, diese Antworten bildlich, in einem Mind-Map darzustellen.

