

FRAGEN AN MICH SELBST

Mein Name: _____

Mein Alter: _____

1 Was belastet mich derzeit?
Was möchte ich, dass sich für mich verändert?

2 Was stört mich an dieser Belastung am meisten?
Kann ich sagen, was das Schmerzliche daran ist?

3 Welches Gefühl taucht in mir auf, wenn ich an
dieses Schmerzliche denke?

Mein nächster Termin:

6 Was wäre, wenn ich freier wäre?
Lassen Sie sich Einfälle zu dieser Frage bei
geschlossenen Augen kommen.

5 Trotz allem - was ist eigentlich im Moment gut
und kann so bleiben wie es ist?

4 Was halte ich von diesem Gefühl?
Meine Meinung zu diesem Gefühl?

