

Zeit für ein Selbstgespräch

1. *Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? Diese Frage, der der Philosoph Richard David Precht in seinem gleichnamigen Buch nachgeht, lohnt näherer Betrachtung. Also - Wer bin ich?*
2. *Welche unterschiedlichen Rollen nehme ich derzeit ein?*
3. *Welche befriedigt mich? Welche möchte ich ablegen?*
4. *Was macht mich aus? Was macht mich besonders?*
5. *Warum bin ich gerade da, wo ich gerade bin?*
6. *Was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen?*
7. *Was macht mich glücklich? Was macht mich traurig?*
8. *Was tut mir derzeit gut? Was tut mir nicht gut?*
9. *Wie kann ich das, was mir nicht guttut, ändern oder ablegen? Wie kann ich es, wenn es im Moment nicht veränderbar ist, annehmen?*
10. *Wofür bin ich dankbar?*
11. *Was brauche ich von anderen?*
12. *Was kann ich anderen geben?*
13. *Was will ich in der nächsten Zeit erreichen?*
14. *Was gibt mir dazu Energie?*