

A) Heute:

Denken Sie an eine typische schwierige oder stressige Situation oder Begebenheit aus der letzten Zeit, die Ihnen vertraut vorkommt, d.h. dass Sie Ähnliches schon öfter mal so erlebt haben. Beschreiben Sie mit Stichwortn folgende Punkte:

" Als passierte,

bzw. als ich erlebte,

1. da habe ich empfunden, gefühlt:

2. da habe ich innerlich Folgendes gedacht

über die Situation:

über mich:

über die anderen Leute:

über das Leben/die Welt allgemein:

3. Und daraufhin habe ich innerlich beschlossen, mich entschieden:

4. Und wie haben Sie dann gehandelt oder sich nach aussen verhalten?

B) Früher als Kind:

Denken Sie dabei an die Zeit der ersten 7-8 Lebensjahre:

5. Was war Ihr Platz in Ihrer damaligen Familie?

6. Wofür wurden Sie besonders gelobt?

7. Was sollten Sie auf keinen Fall tun? Wie sollten Sie auf keinen Fall sein?

8. Was waren damals Ihre besondere Stärken/Fähigkeiten?

9. Wenn es damals schon diese T-Shirt-Läden gegeben hätte und Ihre Eltern hätten eines für Sie extra machen lassen. Was hätten die Eltern vorne drauf geschrieben?

10. Und was hätten Sie selber am liebsten hinten auf das T-Shirt geschrieben, vielleicht auch mit Geheim-Tinte:

11. Was war als Kind ihr Lieblingsmärchen oder Lieblingskinderbuch?