

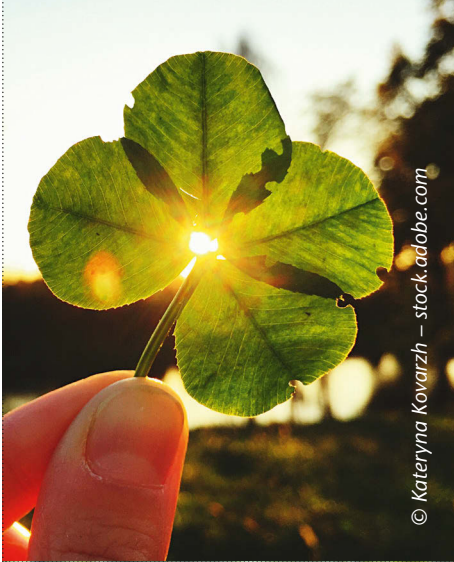
© izi – stock.adobe.com



© yanadjan – stock.adobe.com



© Marcin – stock.adobe.com



© Kateryna Kovarzh – stock.adobe.com



© airmix – stock.adobe.com



© StockPhotosArt – stock.adobe.com



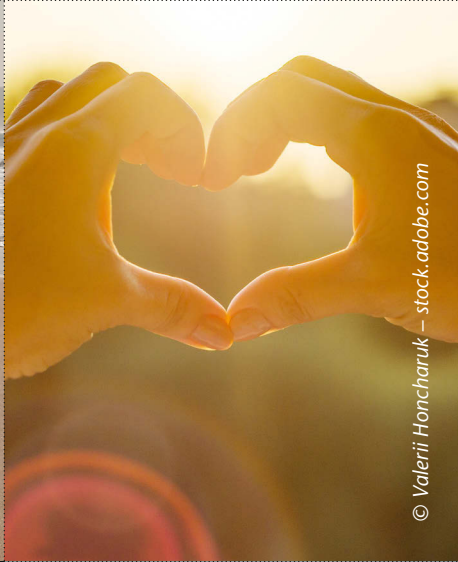
© Song_about_summer – stock.adobe.com



© Frau Lichbild – stock.adobe.com



© PetarPaunchev – stock.adobe.com



© Valerii Honcharuk – stock.adobe.com



© Daria – stock.adobe.com



© mm_201 – stock.adobe.com

a) Welche Bedürfnisse in mir stelle ich häufig /immer zurück und bringe mich damit immer stärker in eine Unzufriedenheit bzw. Anspannung?

b) Welche Bedürfnisse werde ich wann / mit wem / wo / wie / wie oft deutlicher zum Ausdruck bringen?

a) Durch wen oder was fühle ich mich überfordert / belastet / eingeschränkt?

b) Welche Veränderungen werde ich unternehmen, um erlebte Belastungen / Überforderungen / Einschränkungen zu verändern?

a) Welche Glaubenssätze, Verhaltensmuster, normativen Vorstellungen bestimmen mein Leben und halten mich von einer Selbstfürsorge und Selbststärkung ab?

b) Welche Glaubenssätze, Verhaltensmuster und normativen Vorstellungen will ich ändern?

a) Welche Ressourcen und Entwicklungsfelder habe ich bisher in meinem Leben zurückgedrängt / unterdrückt?

b) Welche Ressourcen und Entwicklungsfelder möchte ich ausbauen und wann / wie / wo / ggf. mit wem fange ich damit an?

a) Welche Menschen oder Dinge / Hass- oder Rachegefühle lassen mich nicht zur Ruhe kommen?

b) Von welchen Dingen / entwicklungshinderlichen Gefühlen / Menschen werde ich mich trennen, um neue Entspannungsiseln zu entdecken?

a) Welche Gedanken / Handlungen / Erfahrungen machen mich unglücklich und sorgen bei ihrem Fortbestand für eine Zunahme von Stress?

b) Welche Schritte werde ich unternehmen, um vorhandene Stressoren zu verringern / aufzulösen?

a) Was hätte mir bisher rundum gutgetan, um mich wohler und zufriedener als aktuell zu fühlen?

b) Was werde ich ab wann und in welchen Situationen unternehmen, um mich besser zu fühlen und zufriedener zu sein?

a) Wem / wo / in welchen Situationen habe ich es bisher versäumt, mich abzugrenzen?

b) Wem gegenüber, wo und in welchen Situationen werde ich mich ab wann deutlich abgrenzen, um Probleme anderer nicht zu meinen zu machen?

a) Was trage ich bisher zu meiner gesunden bzw. ausgewogenen Ernährung und einer regelmäßigen Bewegung bei?

b) Welche Vorhaben werde ich ab wann / wo / wie / womit umsetzen, um mein körperlich-seelisches Wohlbefinden zu steigern?

a) Welche Person bzw. Situation drückt mein Selbstbewusstsein nieder und beeinflusst deutlich mein Stimmungsbarometer?

b) Was unternehme ich (wo + bis wann), damit mein Stimmungsbarometer steigen kann?

a) Welche körperlich-seelischen Wohlmomente gönne ich mir und genieße diese in vollen Zügen?

b) Welche körperlich-seelischen Wohlmomente werde ich ab wann / wie / ggf. mit wem intensivieren?

a) Welchen Auseinandersetzungen bin ich bisher aus dem Weg gegangen und habe dazu beigetragen, dass sich meine Selbstfürsorge nicht entwickeln kann?

b) Welche Konflikte / Probleme kläre ich wann und mit wem?