

Fragebogen für das Arbeitsblatt „Lifeguide“

Beleuchte zunächst Deine Situation heute:
 Kreuze bitte an, was auf Dich zutrifft.

<input type="checkbox"/>	Du fühlst dich manchmal, wie ein Sklave deiner Gedanken
<input type="checkbox"/>	Deine Gedanken drehen sich hauptsächlich um Probleme
<input type="checkbox"/>	Du möchtest wissen und verstehen, warum du denkst und fühlst, wie du es tust
<input type="checkbox"/>	Dein Leben ist dir zu eintönig. Du willst aus dem Hamsterrad heraus
<input type="checkbox"/>	Du bist mit deinem Leben oder deinen Beziehungen unzufrieden
<input type="checkbox"/>	Du hast ein bestimmtes Problem und findest keinen Ausweg
<input type="checkbox"/>	Du hast das Gefühl, fremdbestimmt zu sein
<input type="checkbox"/>	Deine Beziehung zu deinem Partner/ Kindern/ Kollegen/ Familie kriselt.
<input type="checkbox"/>	Dir fehlt die Klarheit und Sicherheit, wie dein Leben weitergeht?
<input type="checkbox"/>	Du befindest dich in einer Lebens- oder Sinnkrise.
<input type="checkbox"/>	Du hast Schwierigkeiten, andere in ihren Gefühlen und Handlungen nachzuvollziehen.
<input type="checkbox"/>	Du hast schon immer eine Vision, einen Traum. Dein Leben sieht aber völlig anders aus.
<input type="checkbox"/>	Du wirst das Gefühl nicht los, eine Aufgabe im Leben zu haben. Du suchst und findest nicht.
<input type="checkbox"/>	Es passieren dir übermäßig viele negative Dinge. Du fühlst dich, wie ein Pechvogel.
<input type="checkbox"/>	Du findest dich zu dick, dumm, ungebildet, ungeliebt, wütend oder depressiv.
<input type="checkbox"/>	Dich plagen häufig Schuldgefühle, Schamgefühle oder undefinierbare Ängste.
<input type="checkbox"/>	Du bist ständig krank oder hast Angst davor.

Nimm Dir nun das Arbeitsblatt „Lifeguide“ vor.

Notiere detailliert so viele Ereignisse, wie möglich, jeweils mit:

- ✓ Datum/Jahr
- ✓ Ereignis/ Situation
- ✓ Folge/Konsequenz

Sammele stark emotionale Momente, besondere Vorkommnisse oder Lebens-Stationen.

LIFEGUIDE ARBEITSBLATT

NAME

MAIL

GEBURTSTAG

ADRESSE

WAS WAREN WESENTLICHE STATIONEN IN DEINEM LEBEN?

WELCHE ERFOLGE HATTEST DU?

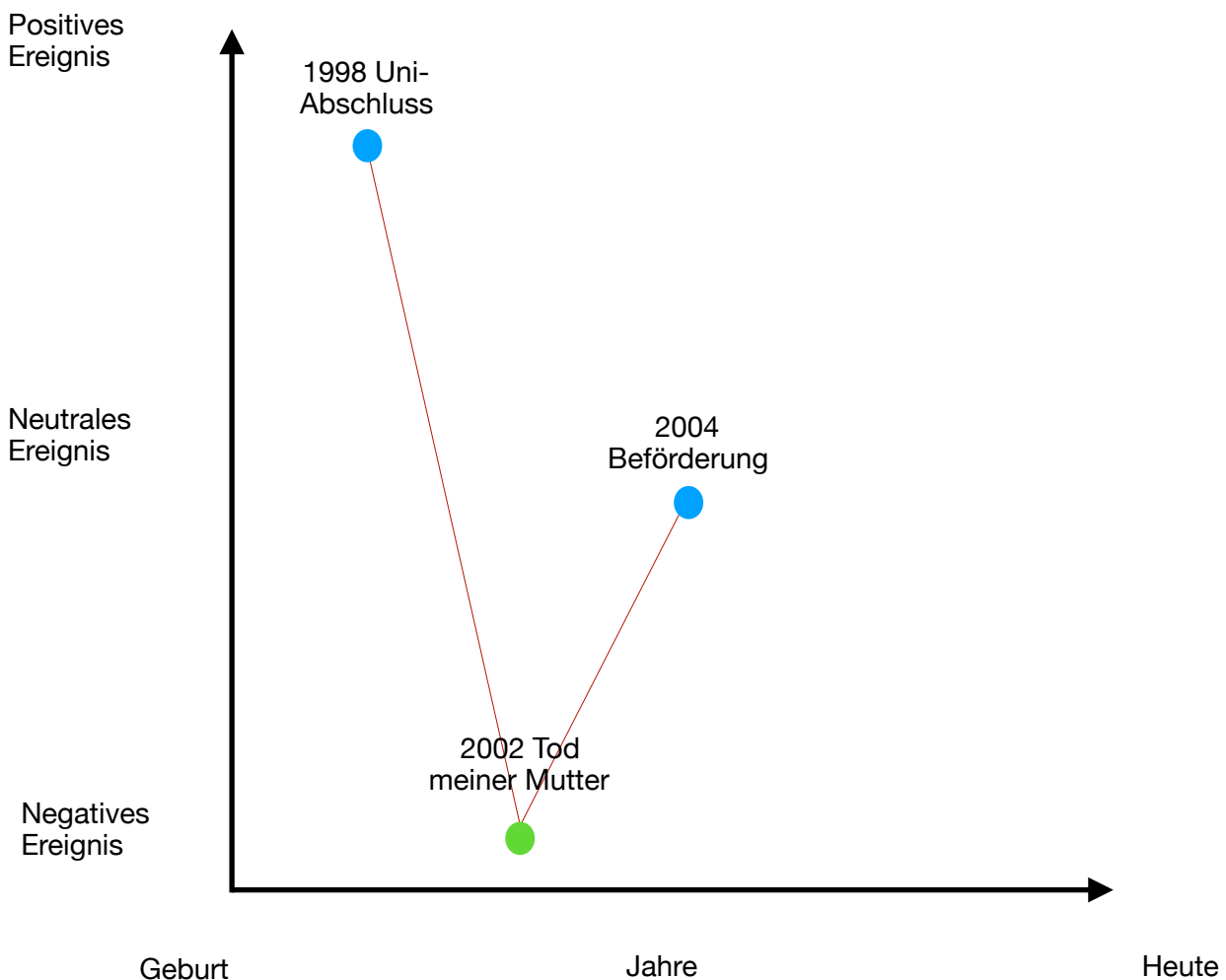
WAS WAREN RÜCKSCHLÄGE?

WEITERE WICHTIGE ERLEBNISSE UND EREIGNISSE

NOTIERE 3 STÄRKEN UND 3 SCHWÄCHEN:

Zeichne nun Deine Lebenslinie:

- ✓ Nutze ein großes Blatt (DINA3, Kalenderblattrückseite...).
- ✓ zeichne ein Diagramm, wie im Beispiel unten begonnen.
- ✓ Positive Ereignisse trägst Du eher oben ein, negative eher unten.
- ✓ Spare nicht mit Punkten.
- ✓ Die untere Linie steht für die Jahre von Deiner Geburt bis heute.



Verbinde am Ende alle Punkte mit einer Linie.
Diese Arbeit macht Dich bewusst, was Deine Aufgabe und Deine inneren Hindernisse sind. Weiteres in der nächsten Mail.

Liebe Grüße, Malaika

