



SELBSTBEFRAGUNG

VIER FRAGEN, DIE IHNEN HELFEN EIGENE RESSOURCEN ZU ERMITTELN UND KRAFT AUS IHNEN ZU ZIEHEN

1. Wer bin ich?

Wenn Sie nicht auf ein Ziel zusteuern können oder es nicht kennen, ist es hilfreich, sich auf sich selbst zu besinnen. Lösungen entwickeln Sie aus Ihrer Person heraus. Fragen Sie sich aktiv: Was will ich eigentlich? Was ist mir ein sinnhafter Wert? Für was will ich stehen? Wie kann ich mich selbst liebevoll und tröstend durch die Krise manövrieren? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt.

2. Was kann ich,
und was weiß ich?

Entwickeln Sie ein feines Gespür für eigene Fähigkeiten, Ressourcen und physisch/psychischen Bedürfnisse. Einen Zugang zur Beantwortung dieser Frage bringt Ihnen die Auseinandersetzung mit der Frage: Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon bewältigt? Wie kann ich mich in die Zeit zurückversetzen, in der ich gerade diese Krise bewältigt habe? Welche Fähigkeiten haben mir dabei geholfen?

3. Wen kenne ich?

Was habe ich für Netzwerke? Mit wem kann ich mich verbünden und mich stärken? **Es gibt keine Alternativen zu guten Bündnissen**. Schauen Sie genauer hin, wer Sie stärkt und wer Sie schwächt. Neues können Sie nur entdecken, wenn Sie Altes loslassen! Veränderung von Beziehungen können Sie würdigen und in Ihre weitere Lebensgeschichte integrieren.

4. Was kann ich
dann tun?

In Krisen brauchen Sie Wahlmöglichkeiten. Nur dann können Sie eigenverantwortlich entscheiden und gestalten. **Der Weg entsteht im Gehen**. Die längsten tausend Meilen beginnen mit dem ersten Schritt. Entscheiden Sie sich, sich zu entscheiden!

