

# Unterlagen zur Vorbereitung (2021)



Diese Unterlagen kannst du nutzen, um einen Überblick über verschiedene, wesentliche Bereiche deines Lebens zu bekommen. Sie sind in fünf Blöcke unterteilt: *Beziehungen*, *Sinn*, *Beruf*, *Körper* und *Vergnügen*. Ich empfehle dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir dafür genügend Zeit und Raum einzuräumen (Handy aus, Tasse Tee, ...). Manchmal sind intuitive Antworten sehr wertvoll, manchmal lohnt es sich aber auch länger über etwas nachzudenken.

Je nach Dauer und Konzentration empfehle ich dir zwischen den Blöcken kleine Pausen einzulegen. Wenn dir zwischendurch etwas ganz anderes, Wichtiges oder Störendes einfällt, schreib es einfach auf. Sollten dir noch weitere Fragen in den Sinn kommen, kannst du auch diese notieren und beantworten.

## Themenbereich Beziehungen

### 1 Wie gestalte ich die Beziehung zu mir selbst?

- Bin ich hart oder sanft zu mir?
- Kann ich mich selbst annehmen (auch die schwierigen Aspekte)?
- Habe ich ein „gesundes Selbstvertrauen“?
- Gibt es negative Denkweisen über mich selbst?
- Kann ich Zeit ganz allein genießen?
- Kenne und achte ich meine persönlichen Grenzen?
- Kenne und verfolge ich meine persönlichen Bedürfnisse?
- Was gelingt mir richtig gut in der Beziehung zur mir selbst?

### 2 Wie gestalten sich die Beziehungen zu anderen?

- ... zu Freunden?
- ... zu Verwandten (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder, etc.)?
- ... zum/zur Partner\*in? Wie leben wir Autonomie und Bindung in unserer Beziehung?
- ... zu Vorgesetzten?
- Was gelingt mir richtig gut in der Beziehung zu anderen?

### 3 Wie gestalten sich Beziehungen zur „Welt“?

- Welche Beziehung habe ich zur Natur?
- Welche Beziehung habe ich zu Tieren?
- Fühlst du dich mit etwas größerem verbunden? Was ist es?

#### 4 Allgemeine Beziehungsfragen

- Kann ich meine Bedürfnisse erkennen, äußern und für diese eintreten?
- Gibt es Ängste in meinen Beziehungen? Welche sind es?
- Wie ist die Kommunikation zu anderen?
- Kann ich gut zuhören und dem anderen genügend Raum geben?
- Kenne ich meine **und** die Grenzen anderer? Kann ich mich gut abgrenzen?
- Gibt es Konflikte? Wann treten sie auf? Wie verlaufen sie?
- Würde ich gerne mit jemandem etwas klären?
- Bin ich ein Ja-Sager oder Everybody's Darling?
- Fühle ich mich in meinem sozialen Umfeld wohl? Fehlt etwas?
- Können sich andere Menschen auf mich verlassen?

### Themenbereich Sinn

- Kenne ich meinen Platz in der Welt?
- Fühle ich mich gesehen?
- Genieße ich die Anerkennung, die ich mir wünsche?
- Wo im Leben finde ich Sinn (z. B. Beruf, Elternsein, Spiritualität, Humor, ...)
- Ist die Sexualität, so wie ich sie lebe, sinnvoll?
- Erlebe ich - von mir getroffene - Entscheidungen als sinnvoll?
- Habe ich unverwirklichte Träume?
- Nach welchen Werten möchte ich leben? Inwieweit gelingt mir das? (Bspl. unten)
- Was möchte ich, gegen Ende meines Lebens, über mein Leben sagen können?

#### Beispiele für Werte (alphabetisch):

Abenteuer	Freude	Nachhaltigkeit
Achtsamkeit	Glück	Ruhe
Authentizität	Heilung	Sanftmut
Bewusstheit	Intuition	Schönheit
Demut	Klarheit	Sinn
Empathie	Kraft	Sinnlichkeit
Entspannung	Kreativität	Verbindung
Feinheit	Liebe	Vertrauen
Flexibilität	Menschlichkeit	Wahrheit
Freiheit	Mut	Weisheit

## Themenbereich Beruf

- Wie gestaltet sich mein Beruf (oder Studium) aktuell? Habe ich Spaß daran?
- Wie ist das Verhältnis zu meinem Vorgesetzten? **oder** Bin ich eine gute Vorgesetzte?
- Kann ich beruflich mitgestalten?
- Arbeite ich gern alleine oder lieber im Team?
- Was liegt mir eher: Ausführen oder Führen?
- Stehe ich beruflich an einer Schwelle (z. B. Gehaltsverhandlung)?
- Was gelingt mir im Beruf richtig gut?

## Themenbereich Körper

- Fühle ich mich wohl in meinem Körper? Lebendig? Beweglich?
- Lastet irgendwas auf meinem Körper (Schultern, Brust, ...)?
- Welche Gefühle kenne ich aus meinem Leben (Freude, Traurigkeit, Angst, ...)?
- Fühle ich mich meistens entspannt?
- Bin ich mit meiner Stimme zufrieden? Werde ich gehört?
- Kann ich zwischenmenschliche Kontakte körperlich gut für mich gestalten?
- Was bedeutet Sport für mich?
- Kenne ich Meditation(en)? Können sie mich in meinem Leben unterstützen?
- Was macht meine Atmung (flach / tief / Brust / Bauch / ...)?
- Was gefällt mir besonders gut an meinem Körper?

## Themenbereich Vergnügen

- Woran in meinem Leben habe ich so richtig Spaß?
- Was bedeutet für mich Humor?
- Drücke ich meine Kreativität frei aus?
- Was kann ich so richtig genießen?
- In welchen Momenten bin ich voller Leidenschaft?
- Was bedeutet Kultur für mich? Kann ich mich an ihr erfreuen?
- Wann habe ich zuletzt ein Abenteuer gewagt?

Spezifische Themen kannst du mit mir in einer Einzelsession oder ausführlicher in den Coaching-Paketen (*Beziehungen, Sinn, Beruf und Körper*) anschauen. Im Paket *Individuell* kannst du verschiedene Themen angehen. Eine tiefergehende, langfristige Begleitung kann ich dir im halb- oder ganzjährigen Mentoring-Programm anbieten.