

Meine Identität

1. Was ist für mich jetzt und heute der »Sinn meines Lebens«?
2. Welche Erfahrungen in meiner Kindheit beschäftigten sich mit diesem Thema und prägten mich (Eltern, Glauben in dem ich erzogen wurde, Kirche und Religion, Paten, Schulunterricht, Verwandte und Freunde)?
3. Was heißt heute »Lebensqualität« für mich?
4. Welche praktische Bedeutung hat dies für meinen Glauben und wie wirkt sich dieser auf meinen Alltag aus?
5. Was bedeutet für mich der Begriff Familie?
6. Welche Werte verbinde ich aus meiner Kindheit mit diesem Begriff?
7. Was heißt es für mich eine eigene Familie zu haben?
8. Welche Werte gehören für mich in meine Familie?
9. Habe ich im letzten Jahr genügend Zeit mit meiner Familie verbracht?
Habe ich jedem Einzelnen meiner Familie genügend Zeit gewidmet?
10. Welche Leistungen habe ich in meinem bisherigen Leben erbracht?
11. Was waren meine drei größten Niederlagen?
12. Was waren meine drei größten Erfolge?
13. Welche Werte gehören für mich zur beruflichen Leistung?
14. Beende ich meine beruflichen Projekte im geplanten finanziellen und zeitlichen Rahmen?
15. Messe ich meine beruflichen Leistungen und plane ich meine Karriere?
16. Welche Bedeutung hatte für mich die Schule?
17. Habe ich eine Liste mit Büchern, CDs, Videos, Seminaren, mit denen ich mich fortbilden will?
Setze ich diese Vorhaben um?
18. Welchen Wert haben für mich die Fortbildung und das Lernen im beruflichen Bereich?
19. Welchen Wert haben für mich die Fortbildung und das Lernen im privaten Bereich?



Verständnis | Meine Identität

20. Erweitere ich ständig meine Fähigkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren und mit ihnen besser umzugehen?
21. Welche Bedeutung haben andere Menschen im Allgemeinen für mich?
Bin ich eher offen oder verschlossen gegenüber anderen?
22. Welche Werte sind mir im Umgang mit anderen Menschen wichtig?
Kann ich andere Menschen lieben wie sie sind?
Kann ich auch Liebe entgegennehmen?
Kann ich andere Menschen »sein« lassen?
23. Engagiere ich mich in meiner Gemeinde, Partei, Nachbarschaft, für andere Menschen?
24. Was bedeutet mir ein soziales Netzwerk?
25. Was tue ich aktiv (regelmäßig) für meine Gesundheit und meinen Körper?
26. Welchen Wert hat Gesundheit wirklich für mich?
(Nehme ich sie einfach als gegeben hin, oder tue ich aktiv etwas, um gesund zu bleiben?)
27. Welchen Wert haben Sport und Fitness für mich?
28. Treibe ich regelmäßig Sport? Wenn nicht, was hält mich davon ab?
29. Habe ich das richtige Gewicht für meine Größe (Normalgewicht, Idealgewicht)?
30. Habe ich irgendwelche Angewohnheiten, die meiner Gesundheit schaden?
31. War ich schon einmal ernsthaft krank? Wenn ja, wie hat mich diese Zeit geprägt?
32. Was macht mir so richtig Spaß (was sind meine Hobbies)?
33. Welche Werte verbinde ich mit meinen Hobbies?
34. Was habe ich durch meine Hobbies in meinem bisherigen Leben gelernt und erreicht?
35. Nehme ich mir genügend Zeit für Kunst, Theater, Konzerte, Kultur im Allgemeinen?
36. Welche Erinnerungen zum Thema Geld fallen mir aus meiner Kindheit ein?
37. Welchen Wert hat Geld für mich?
38. Was bedeutet mir Wohlstand?
39. Bin ich mit meinem Einkommen zufrieden?
40. Komme ich mit diesem Einkommen zurecht?



Verständnis | Meine Identität

41. Habe ich Schulden? Wenn ja, stehen diesen Schulden echte Werte gegenüber?
42. Was habe ich mir in meinem bisherigen Leben geleistet?
43. Welche Wünsche habe ich mir bisher erfüllt, die viel Geld gekostet haben?
44. Was habe ich damit erreichen wollen (welcher Wert stand dahinter)?
45. Wie war mein Umgang mit Geld in meinem bisherigen Leben?
Welche Gründe gab es für mein Verhalten?
46. Wie habe ich bisher mein Leben geplant und organisiert?
47. Welchen Wert hat Organisation und Planung für mich und wie konsequent bin ich?
48. Wo sehe ich die derzeitigen Probleme in meinem Leben?
(Kurze Liste: Problem – in welchem Bereich? – was ist das Problem?)