

## Was gibt mir Kraft und Stärke? Woraus ziehe ich meine Energie?

Wie könnte ich es schaffen, mehr davon in mein Leben einzuladen? Was hindert mich bisher daran?

## Welche Erwartungen stellen andere Menschen an mich?

Was lösen diese Erwartungen in mir aus? Wie reagiere ich auf diese Erwartungen?

## Wie wichtig ist es mir, anderen Menschen zu gefallen?

Inwiefern schränke ich mich dadurch ein? Wie wäre ich, wenn es mir nicht wichtig wäre? Gibt es Menschen, bei denen es mir besonders wichtig ist? Und bei wem nicht?

## In welchen Situationen fällt es mir schwer, nein zu sagen?

Und was befürchte ich, wenn ich nein sagen würde? Und was erhoffe ich mir davon, wenn ich ja sage, obwohl ich es eigentlich gar nicht will?

## Was ist die größte Sorge und der größte Schmerz, den ich habe?

Und was sagt diese Sorge über mich aus? Wie wäre mein Leben ohne diesen Schmerz? Und gibt es etwas Nützliches und Positives, was ich daraus für mein Leben lernen kann?

## Wie sehr vertraue ich in mich und meine Fähigkeit, Probleme zu meistern?

Welche Probleme erscheinen mir unlösbar und warum? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten bräuchte ich, damit ich mir zutrauen würde, sie zu bewältigen?

## Was müsste sich ändern, damit ich zufriedener und glücklicher wäre?

Kann ich es ändern oder liegt es sowieso nicht in meiner Macht? Und wenn ich es ändern kann: Was müsste ich dafür investieren und wäre ich bereit zu dieser Investition?

## Wen beneide ich um sein Leben und warum?

Welche Sorgen, Probleme und Ängste könnte dieser Jemand haben? Und würde ich mein Leben unwiderruflich tauschen wollen?

## Wann fällt es mir leicht, nein zu sagen?

Was sagt das über meine wichtigsten Prinzipien aus? Gibt es Menschen/Situationen, bei denen es mir besonders leichtfällt? Und wenn ja, warum?