

Modul 1: Innere Blockaden erkennen

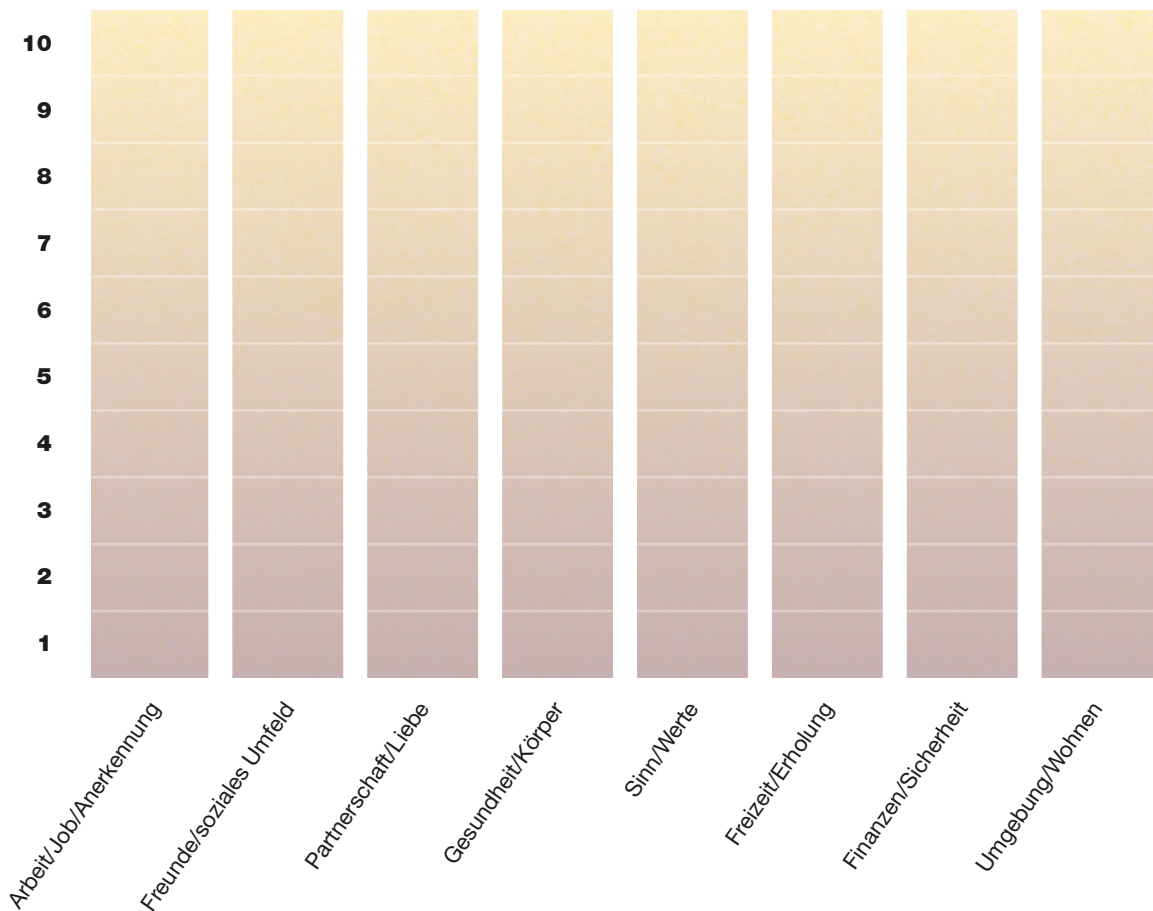
Kurs: Blockier dich nicht länger selbst

Arbeitsblatt 1

Die Säulen meines Lebens

In manchen Lebensbereichen läuft alles, in anderen sind wir blockiert.
Hier kannst du eine Bestandsaufnahme machen:

Schau dir die acht Säulen des Lebens an und bewerte, in welchen Bereichen du erfüllt und zufrieden bist beziehungsweise du das Gefühl hast, dich weiterentwickeln zu können. Und wo du das Gefühl hast, seit Langem festzustecken oder immer wieder den Faden zu verlieren. Zeichne ins Diagramm: Nutze hier eine Skala von 1 bis 10 (1 heißt: „Ich bin sehr blockiert“, die 10 bedeutet: „Hier läuft es gut, hier blühe ich auf.“)



Modul 1: Innere Blockaden erkennen

Kurs: Blockier dich nicht länger selbst

Arbeitsblatt 1

Die Säulen meines Lebens

Nach der Bestandsaufnahme bekommst du hier nun Fragen, mit denen du deine Situation noch genauer reflektieren und für dich einordnen kannst.

Wo bist du frei und handlungsfähig?

* Welche Lebensbereiche laufen gut, wo fühlst du dich zufrieden und/oder kompetent?

* Was tust du, damit diese Säulen deines Lebens dich tragen?

* Welche Stärken setzt du ein, welche Ressourcen und Hilfestellungen gibt es?

Modul 1: Innere Blockaden erkennen

Kurs: Blockier dich nicht länger selbst

Arbeitsblatt 1

Die Säulen meines Lebens

Wo bist du blockiert?

* In welchen Lebensbereichen stehst du dir selbst im Weg?

* Kannst du beschreiben, wie du dich blockierst?

* Woran hindert dich die Blockade, die Selbstsabotage konkret?

* Was würdest du gern anders machen, wenn du dir nicht mehr länger selbst im Weg stehen würdest?

Modul 1: Innere Blockaden erkennen

Kurs: Blockier dich nicht länger selbst

Arbeitsblatt 1

Die Säulen meines Lebens

Welche Lebensbereiche sind dir wichtig?

Such dir nun zwei Bereiche aus, in denen du dich im Augenblick blockiert fühlst und denen du dich in diesem Kurs eingehender widmen willst. Wähle eine alltägliche, kleinere Blockade aus (z. B. „Immer Streit mit den Kindern“ oder „Ich schaffe es nicht zum Sport“) und ein etwas hartnäckigeres Thema (z. B. „Ich erhole mich immer zu wenig“ oder „Ich finde keinen Partner“).

* Alltägliche Blockade, die ich lösen will:

* Was ist das Ziel, was will ich konkret anders machen?

* Größeres Thema, bei dem ich blockiert bin:

* Was ist das Ziel, was will ich konkret anders machen?

TIPP: Formuliere deine Ziele sehr konkret – und vor allem positiv.
Frage dich: „Wo willst du hin?“ und nicht „Wovon willst du weg?“