

Selbstreflexion - Ehrliche Bilanz ziehen

(von Sylvia C. Trächslin)

Das Ziel ist, dass frau/man nach der Bearbeitung der Vorlage weiss, wo sie bzw. er steht und überprüfen kann, in welchem Themenbereich sie die ersten Schritte ‚unter die Füsse‘ nehmen möchte, ob dies alleine möglich ist oder ob eine Beratung, die den ‚Systemwechsel‘ begleitet in Anspruch genommen werden sollte.

Vorgehen Bitte kopieren Sie diese Vorlage oder verwenden Sie einen Bleistift und bringen Sie auf den Skalen dort ein Kreuz an, wo es für Sie passend ist.

Gesunde Grenzen gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Selbstwertschätzung gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Selbstvertrauen gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Fokus auf den Sinn für eigenes Leben gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Verständnis für den eigenen Hintergrund, die Vorfahren und Verwandten. gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Gefühle zulassen gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Sich schwierigen, unangenehmen Situationen stellen gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Mut zu Veränderungen gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Gesprächs- und Konfliktfähigkeit gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Zufrieden in der Gemeinschaft leben gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Bewusstsein für eigene Gefühle, Bedürfnisse und seinen Körper gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Den eigenen Weg gehen und zu diesem stehen (Spiritualität). gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6
Gesunde, partnerschaftliche Beziehungen gestalten gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6	Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl mit entsprechender Beratung und Sinnklärungen stärken gar nicht ja sehr ←————→ 1 2 3 4 5 6