

Aus "Lügen, die wir glauben" von Chris Thurmman, Schulte & Gerth

Nimm dir etwas Zeit, den folgenden Fragebogen zur Selbstanalyse auszufüllen.

Lies jede Aussage und trage den Grad der Übereinstimmung bzw. der Nichtübereinstimmung anhand der folgenden Skala am linken Rand ein.

1	2	3	4	5	6	7
stimmt überhaupt nicht			neutral			stimmt genau

Verbringe nicht zu viel Zeit mit den einzelnen Aussagen, sondern gib die Antwort, die wiedergibt was du wirklich empfindest. Versuche, die neutrale Antwort (4) zu vermeiden:

- _____ Ich muss perfekt sein
- _____ Alle müssen mich lieben
- _____ Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen
- _____ Ich kann nicht glücklich sein, wenn nicht alles nach meinen Vorstellungen geht
- _____ Mein Unglücklichsein hat äussere Ursachen
- _____ Man kann alles haben
- _____ Man ist nur so viel wert wie seine Leistung
- _____ Das Leben sollte leicht sein
- _____ Das Leben sollte fair sein
- _____ Man sollte nicht auf etwas, das man möchte, warten müssen
- _____ Die Menschen sind im Grunde gut
- _____ Mein Ehepartner ist an meinem Eheproblem schuld
- _____ Wenn es mit unserer Ehe so schwierig ist, passen wir wohl nicht zusammen
- _____ Mein Ehepartner sollte alle meine Bedürfnisse erfüllen
- _____ Mein Ehepartner ist mit etwas schuldig für das, was ich für ihn getan habe
- _____ Ich sollte meine Persönlichkeit nicht verändern müssen, um meine Ehe zu verbessern
- _____ Mein Ehepartner sollte sein wie ich
- _____ Ich mache oft aus einer Mücke einen Elefanten
- _____ Ich nehme oft Dinge persönlich
- _____ Ich sehe die Dinge schwarzweiss (entweder - oder)
- _____ Ich sehe oft den Wald vor lauter Bäumen nicht
- _____ Es bleibt immer beim alten
- _____ Ich beurteile Dinge oft eher nach meinen Gefühlen als nach den Tatsachen
- _____ Gottes Liebe kann man sich verdienen
- _____ Gott hasst die Sünde und den Sünder
- _____ Gott wird mich vor allem Übel bewahren
- _____ Alle meine Probleme werden durch meine Sünden verursacht
- _____ Es ist Christenpflicht, alle Bedürfnisse anderer zu erfüllen
- _____ Schmerzhaftes Gefühl wie Zorn, Depressionen und Sorge sind Zeichen dafür, dass mein Vertrauen in Gott schwach ist.
- _____ Gott kann mich nur dann gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin.

Aus "Lügen, die wir glauben" von Chris Thurmman, Schulte & Gerth

Aktive Typen:

eher eher nicht

- Ich bin leistungsorientiert.....
- Ich muss erfolgreich sein.....
- Rivalität und Konkurrenzdenken gehören zu meinem Alltag.....
- Ich vergleiche mich oft mit andern und frage mich, wie ich da wohl abschneide
- Die eigentlichen Motive sind mir nicht bekannt (→ Angst abgelehnt zu werden, nicht angenommen zu sein
- Ich will meine Not niemandem zeigen (aus Angst vor Ablehnung)
- Ich suche Lob, habe aber Mühe, es anzunehmen und leiste, um wieder Lob zu ernten.....
- Ich bin kaum kritikfähig und verteidige mich sofort und automatisch, ohne es zu merken.....
- Ich bin sehr überbeschäftigt und im Stress und tanze auf verschiedenen Hochzeiten gleichzeitig, sonst verpasse ich zu viel
- Ich muss gut aussehen
- Ich fühle mich einsam
- Ich fühle mich manchmal sehr müde
- Ich kann dann schon mal ziemlich zornig werden.....
- Ich habe Angst echt zu sein und Gefühle zu zeigen

Passive Typen

eher eher nicht

- Ich bin leistungsorientiert.....
- Ich SOLLTE erfolgreich sein.....
- Ich leide unter Stress aber weiss nicht warum.....
- Ich fühle mich oft so minderwertig
- Ich kann mit anderen nicht konkurrieren, ich kann ihnen das Wasser nicht reichen, das macht mich traurig und zornig.....
- Ich bin eher passiv, oder tue nur das, was ich ganz sicher kann
- Ich warte auf Lob und ziehe mich zurück, wenn es nicht kommt
- Ich fühle mich oft müde und krank.....
- Ich bin kaum kritikfähig und ziehe mich sofort zurück, wenn welche kommt
- Ich habe oft Schmerzen, von denen ich nicht weiss, woher sie kommen.....
- Ich habe Angst über meine Ängste zu sprechen und meine Sehnsüchte zuzugeben.....
- Wenn jemand etwas für mich tut, fühle ich mich gedrängt, eine Gegenleistung zu erbringen.....
- Ich bin innerlich öfters zornig, gebe das aber gegen aussen nicht zu
- Eigentlich finde ich das Leben ziemlich mühsam.....

Was fällt mir auf?:

Wie schätze ich mich ein im Blick auf Getriebensein?:

Mein Energiekuchen

Wirklichkeit und Wunsch

Uns steht nicht unbeschränkt Energie zur Verfügung für die Gestaltung unseres Lebens. Zeichne doch einmal deinen persönlichen Energiekuchen als Schätzung auf, um herauszufinden, in welchem Lebensbereich du ungefähr wie viel Energie investierst.

Zur Hilfe hier einige Lebensfelder, die du für dich anpassen kannst:

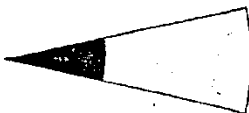
Familie/Partnerschaft Partner/Partnerin, Kinder, Familie, Verwandte
Wohnen Pflege von Haus oder Wohnung, Haushalt, Garten
Freizeit Hobby Ausgleich, Sport, Ferien
Beruf und Arbeit Berufliches Engagement, Karriere, Verdienst, Weiterbildung
Gemeinschaft Freunde, Gemeinde, Jungschar, Vereinsleben, Politik, öffentliche Ämter
Zeit für sich selber Entspannen, Musse haben, sich mit sich selbst beschäftigen können, Stille
Weitere Lebensfelder nach eigenen Vorschlägen

Zwei Schritte zum "Backen" des Energiekuchens:

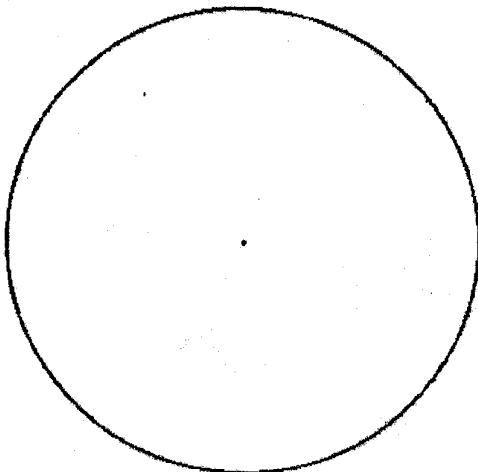
1. Teile nun den Kreis in Segmente pro Lebensfeld auf und gib jedem Segment eine Bezeichnung. Je mehr Zeit du in ein Lebensfeld investierst, desto grösser sollte das Segment sein.
2. Bestimme nun die Art, wie du Energie investierst, indem du einen grösseren oder kleineren Teil jedes Segmentes anmalst:



Je mehr die Segmentfläche vom Zentrum her ausgefüllt ist, desto aktiver und gestaltender ist das Engagement in diesem Bereich.



Je weniger die Segmentfläche vom Zentrum her ausgefüllt ist, desto eher handelt es sich um ein passives, konsumierendes Verhalten im betreffenden Bereich.



So, nun hast du deinen Energiekuchen fertig. Bist du zufrieden damit? Sollte sich etwas ändern?

Änderungen kannst du in einem zweiten Kreis auf einem anderen Blatt anbringen.

Gestalte hier einen Energiekuchen wie du ihn dir wünschen würdest.

Überlege dir anschliessend, wie der Weg von der Wirklichkeit zum Wunsch bewerkstelligt werden könnte.