

Gesundheitsfördernde Betrachtungen:

Wie sehe ich die Zukunft?

- Sehe ich da Herausforderungen oder zunehmende Belastungen?
- Sehe ich in der Zukunft positive Dinge oder nur Verschlechterungen?
- Habe ich Dinge vor mir, auf die ich mich freue? (kurz-, mittel-, und langfristig)

Kann ich mich mit dem identifizieren, was ich tue?

- Habe ich mich für das entschieden, was ich tue, oder tue ich es, weil ich vergessen habe nein zu sagen?
- Mache ich es für mich oder einem anderen zu Gefallen?
- Treffe ich freie Entscheidungen oder bin ich gesteuert durch familiäre Aufträge oder Schuldgefühle?

Fühle ich mich in der Welt als Opfer oder bin ich Handelnder?

- Habe ich das Steuer in der Hand oder fühle ich mich von anderen gesteuert?
- Fühle ich mich autonom und selbstbestimmt oder abhängig und ausgeliefert?
- Übernehme ich Verantwortung für mein Handeln und dessen Konsequenzen?
- Fühle ich Verantwortung für meinen Körper und habe ich das Gefühl, diesen zu steuern oder fühle ich mich ihm bzw. meinen Körperreaktionen ausgeliefert?

Wie sind meine Beziehungen?

- Bringen sie mir Stress oder Freude und Entspannung?
- Bringen sie mir Energie oder ziehen sie Energie?
- Machen sie mich gesund oder fühle ich mich gekränkt?