



Raupen-Phase

Wer bin ich? Wo will ich hin? Was gehört zu meinem Leben?

Beantworte alle drei Fragen kurz und knapp aus deiner heutigen Sicht. Achte darauf, dass du die Fragen so beantwortest, wie du tatsächlich bist und nicht wie du in Zukunft sein möchtest.

1. Wenn du deine derzeitige Situation (jeweils beruflich und privat) auf einer Zufriedenheitsskala von 1 - 10 bewerten würdest (1 - sehr unzufrieden, 10 - sehr zufrieden), wo stündest du jetzt?

beruflich:

privat:

2. Solltest du derzeit beide Situationen nicht mit 10 bewertet haben, was müsste sich deiner Meinung nach ändern - an dir, deinem Umfeld, der Situation, in der du dich befindest -, damit du dich richtig gut zu fühlst? Welche Ziele würdest du gern erreichen?



3. Was hast du (bzw. haben Beteiligte) bisher unternommen, um die Situation zu verändern?

4. Was hat dich bisher daran gehindert, dein Ziel zu erreichen?

5. Welchen persönlichen Nutzen ziehst du - trotz eventueller Nachteile - aus der gegenwärtigen Situation?

6. Angenommen, du hättest dein Ziel, das du dir vorgenommen hast, bereits erreicht: Was würde das für dein heutiges Leben und das in 5, 10 oder 20 Jahren bedeuten?

7. Woran würdest du (oder würden Andere) erkennen, dass du dich in Richtung des Zielzustandes bewegst?



8. Welchen Beitrag kannst du dazu leisten?

9. Welche Effekte wird das Erreichen deines Zieles für dich und Andere (Freunde, Bekannte, Familie) kurzfristig, mittelfristig und langfristig haben?

10. Wenn du jetzt deine persönliche Auswertung noch einmal betrachtest, die einzelnen Fragen nochmals durchgehst: Was ist dir klarer geworden? Was ist unklar geblieben?

Mache dir jetzt auf einem Zettel stichwortartige Notizen und lege ihn zunächst beiseite.

Nimm dir diesen Fragebogen in zwei bis drei Tagen nochmals vor und ergänze ihn.