

Übung: Meine Lebensbetrachtung

1. Was war mein erstes Erfolgserlebnis in der Kindheit, an das ich mich noch konkret erinnern kann?
2. Wie beurteile ich mein Elternhaus, meine Stellung in der Familie und meine Erziehung?
3. Wie stand oder stehe ich persönlich zu meinem Vater? Was bewunderte oder bewundere ich an ihm? In welchen Beziehungen hat er mir Steine in den Weg gelegt?
4. Wie stand oder stehe ich persönlich zu meiner Mutter? Was bewunderte oder bewundere ich an ihr? In welchen Beziehungen hat sie mir Steine in den Weg gelegt?
5. Wer von beiden Eltern dominierte und welchen Einfluss hatte das auf mein Leben? Was ist mir davon besonders in Erinnerung?
6. Wie war meine Familie insgesamt? Harmonisch, disharmonisch? (Beispiele von Harmonie und Disharmonie)
7. In welchem Glauben wurde ich erzogen und was bedeutet mir heute mein Glauben?
8. Welche kulturellen Faktoren spielten bisher in meinem Leben eine Rolle? Wie groß ist mein Interesse für Literatur, Musik und Kunst?
9. Welche Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik, Kultur, Sport und anderen Bereichen schätze ich besonders und warum (z.B. wegen ihrer Leistung, Lebensart oder sonstiger Werte)?
10. Habe ich so etwas wie einen »geistigen Mentor« oder eine innere Leitfigur – etwa, dass ich mich manchmal frage: Wie würde dieser jetzt in meiner Situation entscheiden?
11. In Gesellschaft welcher Menschen (Freunde, Geschäftspartner, Kollegen, Vereins-/Verbandsmitglieder etc.) fühle ich mich wohl und ungezwungen, und welche Wirkungen hat das auf mein privates und berufliches Leben?
12. In Gesellschaft welcher Menschen fühle ich mich unwohl und unfrei, und welche Wirkungen hat das auf mein privates und berufliches Leben?
13. Wann und bei welchen Aufgaben oder Herausforderungen fühle ich mich wohl und bestätigt – oder sogar geradezu »stark« – und was habe ich dadurch erreicht (Erfolge)?

14. Über welche besonderen Kenntnisse (Wissensgebiete), Erfahrungen (praxisbezogene Tätigkeiten) und Fähigkeiten (Skills) verfüge ich? Schreiben Sie alle Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten auf ein gesondertes Blatt, und bewerten Sie diese rechts auf der Seite wie im unteren Beispiel:

Meine Fähigkeiten: ++ + +/-

1. Ich habe mich in den letzten zehn Jahren fachlich ständig weitergebildet und verfüge über aktuelles berufliches Fach-Know-how
2. Ich bin kommunikationsstark und kann meine Meinung in Diskussionen gut vermitteln und vertreten
3. Ich kann mich hervorragend organisieren

Bewertung (++ = sehr gut, + = gut +/- = befriedigend) bitte ankreuzen!

15. Was waren bisher meine größten Erfolge; was habe ich dadurch erreicht?
16. Wann und bei welchen Aufgaben oder Herausforderungen fühle ich mich unwohl oder »schwach«; welche Misserfolge hatte ich dadurch?
17. Worin bestehen zurzeit im beruflichen Bereich für mich größere Probleme oder Gefahrenpotentiale (mangelndes Können, Weiterbildung, Überlastung, Konkurrenzsituation, Unternehmensgefährdung etc.), und was kann ich dagegen tun?
19. Worin bestehen zurzeit im privaten Bereich für mich größere Probleme oder Gefahrenpotentiale, und was kann ich dagegen tun?
- a) Ehe und Partnerschaft:
 - b) Kinder:
 - c) Eltern, Verwandte, Freunde:
 - d) Freizeitbeschäftigung:

20. Wenn ich drei Wünsche frei hätte, würde ich mir Folgendes wünschen:

- a)
- b)
- c)