



Wo stehe ich gerade?

Datum: _____

**Benennung des
Themas/Problems**

Was ist aktuell mein Thema/Problem?

Wie fühle ich mich dabei?



Was denke ich und welche Gedanken wiederholen sich?

Wie verhalte ich mich aufgrund meines Themas/Problems?

Habe ich eine Familie?

Das bin ich

Lebe ich in einer Partnerschaft/Ehe?

Habe ich Kinder?

Habe ich Freunde*innen?



Wie steht es um meine Gesundheit?

Das bin ich

Habe ich chronische Krankheiten?

Habe ich körperliche Symptome?

Welchen Beruf übe ich aus und
bin ich zufrieden damit?



Habe ich versucht, das Problem zu lösen
und wenn ja, was habe ich unternommen?

**Umgang mit dem
Thema/Problem**

Was davon war hilfreich?

Was davon hat nicht geholfen?



Habe ich mit jemanden über mein
Thema/Problem gesprochen
(Partner*in, Familie, Freunde*innen, Arzt/Ärztin?)

Umgang mit dem Thema/Problem

Wie habe ich mich dabei/danach gefühlt?



Gibt es Dinge, die mir gut tun und die mich von
meinem Thema/Problem ablenken (Hobbys, Bewegung, etc.)?

Versuche ich mich durch Suchtmittel
(Zigaretten, Alkohol, etc.) von meinem Thema/Problem abzulenken?

Beschäftigte mich das Thema/Problem bereits zu einer früheren Zeit?
Wenn ja, wann war das?

Wie bin ich damit umgegangen?



Welche Eigenschaften und Stärken trage ich in mir, die mir bei der Lösung meines Themas/Problems helfen können?

Selbstreflektion und meine Ressourcen

Welche Personen unterstützen mich?

Wofür bin ich dankbar?

Worauf bin ich stolz?

Was ist mir wichtig?



Was sind meine Werte?

Selbstreflektion und meine Ressourcen

Wie möchte ich leben?

Womit verbringe ich am liebsten meine Zeit?

Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon gemeistert?

Wie habe ich diese Krisen überwunden?



Was mache ich, wenn
es mir nicht so gut geht?

Selbstreflektion und meine Ressourcen

Was stresst mich?

Wofür kritisiere ich mich am meisten?

Wenn alles, was ich mit dem derzeitigen Thema/Problem erlebe und
durchlebe einen Sinn macht, was könnte dieser Sinn sein?

Wenn ich mein aktuelles Thema/Problem als eine Art Entwicklungs-
aufgabe an mich selbst betrachte, wie könnte diese Aufgabe lauten?
