

Was tut mir gut?

- In welchen Situationen fühle ich mich besonders wohl?
- Was mache ich für gewöhnlich, um mich aufzuheitern, was, um mich zu beruhigen, was, um mich mit neuer Energie aufzuladen?
- Wie machen das andere? Habe ich an FreundInnen oder Bekannten in letzter Zeit interessante Möglichkeiten beobachtet, sich selbst etwas Gutes zu tun? Welche davon habe ich Lust, selber auszuprobieren?
- Fallen mir Tätigkeiten / Unternehmungen ein, die mich fast unweigerlich in eine besonders glückliche Stimmung versetzen?
- Welche davon kann ich ohne großen Aufwand in meinem Alltag unterbringen?
- Wie sieht das im Moment in der Praxis aus: Sorge ich ausreichend für Dinge, die mir Spaß machen, mich glücklich machen?
- Wenn nicht, was kann ich dafür tun, um mehr Zeit/Raum dafür zu schaffen?

- Wie sieht es mit den glücklich-machenden Dingen aus, die etwas aufwendiger sind, sei es an Zeit, an Geld oder organisatorisch – kommen auch die ausreichend vor in meinem Jahreslauf?

- Falls nicht, wie könnte ich das ändern?

- Wie sieht es aus mit dem Verhältnis von Aktivität und Ruhe in meinem Alltag?

- Könnte ich dieses Verhältnis so umgestalten, dass ich mich damit wohler fühle? Wodurch?

- Was sind meine Grundbedürfnisse?

- Ist für die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse gesorgt?

- Falls das nicht ausreichend der Fall ist: welche Möglichkeiten sehe ich, daran etwas zu ändern?

- Gibt es in meinem Leben auch Dinge, Tätigkeiten, Situationen oder sogar Menschen, die mir nicht gut tun? Welche sind das?

- Welche Strategien wende ich bisher an, um damit umzugehen? Wie erfolgreich sind die?

- Fallen mir andere, neue, noch nie versuchte Möglichkeiten ein?

- Haben die Situationen, Tätigkeiten etc., die mir nicht gut tun, auch konstruktive Facetten, gibt es Teilaspekte, die mir doch gut tun, weil sie mich z.B. einem erwünschten Ziel näher bringen o.Ä.?

- Falls nein: Wie kommen diese Dinge in mein Leben? Will ich sie da haben? Muss ich sie darin behalten?

- Was kann ich tun, um die Rolle von Dingen, Tätigkeiten und Menschen in meinem Leben, die mir nicht gut tun, zu verkleinern?

- Aus all den Handlungsmöglichkeiten, die mir bei der Beantwortung dieser Fragen eingefallen sind: Welches sind die drei, die mir am besten gefallen?

- Habe ich Lust bekommen, diese Schritte setzen? Wenn ja - wann und wie soll das geschehen?