

BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

FRAGE 5: WELCHE ANNAHMEN TREFFEN SIE ÜBER SICH SELBST? WAS DENKEN SIE ÜBER SICH SELBST?

FRAGE 6: WIR SELBST KÖNNEN UNSER SELBSTKONZEPT VERÄNDERN. WIE SIEHT IHR IDEAL-ICH HEUTE AUS?

FRAGE 6.1: WELCHE WERTE, MOTIVE, ANSPRÜCHE, FÄHIGKEITEN BESTIMMEN IHR LEBEN?

FRAGE 6.2: KÖNNEN SIE HIER „ABSTRICHE“ MACHEN, UM EIN ERFÜLLTERES LEBEN LEBEN ZU KÖNNEN?

FRAGE 7: WAS GLAUBEN SIE, WIE ANDERE MENSCHEN SIE SEHEN?

FRAGE 8: WOHER KOMMEN DIESE ÜBERZEUGUNGEN, DIE SIE ALS ANTWORT BEI FRAGE 7 NOTIERT HABEN?

FRAGE 9: WELCHEN SOLL-ZUSTAND HABEN SIE IM KOPF, DEN SIE IN DER ZUKUNFT REALITÄT WERDEN LASSEN WOLLEN?

FRAGE 9.1: WIE NOTWENDIG IST DIESER SOLL-ZUSTAND FÜR SIE AUF EINER SKALA VON 1-10 (1 = GAR NICHT; 10 = ÜBERLEBENSNOTWENDIG)?
(ERINNERUNG: VERHALTENSÄNDERUNG DURCH KLEINE WAHLFREIHEIT)

FRAGE 9.2: WARUM „MÜSSEN“ SIE DAS ERREICHEN?
(ERINNERUNG: VERHALTENSÄNDERUNG DURCH HOHE RECHTFERTIGUNG)

FILMTIPP ZUM THEMA SELBSTKONZEPT: „I FEEL PRETTY“ (2018)