

ÜBUNG

Dein neues Haus

MODUL: 4 | KAPITEL: 3 | THEMA: DEINE BEDÜRFNISSE UND WERTE | MEDITATION: INNERE KONFLIKTE LÖSEN

Fragen, die dir helfen,

deine *Werte* und *Bedürfnisse* herauszufinden:

- Was ist verhandelbar und was nicht?
- Ähnliche Begriffe: Welcher ist dir im direkten Vergleich der Wichtigere?
- Kannst du viele ähnliche Begriffe oder jene, die eine ähnliche Bedeutung für dich haben, zusammenfassen?
- Wenn du mehrere Begriffe gegenüberstellst - welcher ist dir der Wichtigste?
- Findest du einen Begriff, den du auch nach einiger Überlegung nicht hast streichen können? Überprüfe ihn. Ist er dir wichtig? Lebst und handelst du danach oder würdest du gern danach handeln? Hat er Priorität? Schreibe ihn heraus, wenn er dir wichtig ist.
- Fallen dir Beispiele ein, in denen du auf diesen Wert / dieses Bedürfnis zurückgegriffen hast / zurückgreifen musstest / darauf bestehen musstest oder wolltest?
- Wenn du deine Freund*innen, deine Familie, deine dir nahestehenden Menschen befragen würdest oder befragst, welche Werte / Bedürfnisse du hast oder zeigst, was wäre / ist ihre Antwort?
- Stelle dir vor, dir würde einer der nun noch übrigen Werte / Bedürfnisse genommen.
- Stelle die übrigen Begriffe in den Zusammenhang zu deiner gegenwärtigen Situation oder zu deinem konkreten Problem. Welche können dir helfen, dich weiterbringen? Was wünschst du dir für dein Leben? Wie willst du dich fühlen? Was brauchst du jetzt und in Zukunft?

