Blockaden erkennen

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen so wie Sie sich im Moment selbst sehen.

Bei welchen Gelegenheiten begegnet mir meiner „innerer Schweinehund“ am häufigsten (6), wo macht er mir am wenigsten zu schaffen (1)?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tätigkeit/ Vorhaben** | **Blockade** | | | | | | | |
| **Gering** | | | | | **stark** | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** |
| Aufräumen |  |  |  |  |  | |  |
| Gartenarbeit |  |  |  |  |  | |  |
| Finanzen klären |  |  |  |  |  | |  |
| Steuererklärung |  |  |  |  |  | |  |
| Früher aufstehen |  |  |  |  |  | |  |
| Sport / Bewegung |  |  |  |  |  | |  |
| Gesündere Ernährung |  |  |  |  |  | |  |
| Diäten, Abnehmen |  |  |  |  |  | |  |
| Gesundheitschecks beim Arzt |  |  |  |  |  | |  |
| Briefe schreiben und beantworten |  |  |  |  |  | |  |
| Unangenehme Telefonate |  |  |  |  |  | |  |
| Aufgeschobene Besuche/Einladungen |  |  |  |  |  | |  |
| Computer/Internet |  |  |  |  |  | |  |
| Tanzkurs/Sprachkurs/Musikinstrument |  |  |  |  |  | |  |
| Bücher lesen |  |  |  |  |  | |  |
| Konzert/Theater/Ausstellungen |  |  |  |  |  | |  |
| Weniger fernsehen |  |  |  |  |  | |  |
| Größere berufliche Projekte angehen |  |  |  |  |  | |  |
| Berufliche Entscheidungen |  |  |  |  |  | |  |
| Klärung von Beziehungsfragen |  |  |  |  |  | |  |
| Auseinandersetzung mit Kindern/Eltern |  |  |  |  |  | |  |
| Fälliger Wohnungswechsel |  |  |  |  |  | |  |
| Längst fällige/gewünschte Reise |  |  |  |  |  | |  |
| Persönliche Herausforderung angehen |  |  |  |  |  | |  |
| Rede halten |  |  |  |  |  | |  |
| Die eigene (ggf. unerwünschte) Meinung äußern |  |  |  |  |  | |  |
| Partei ergreifen für jemanden |  |  |  |  |  | |  |
| Mich zeigen, wie ich bin (mit meinen Schwächen) |  |  |  |  |  | |  |
| Regelmäßige Zeitplanung |  |  |  |  |  | |  |
| Meine Lebensvision klären |  |  |  |  |  | |  |
| Innehalten, Beten, Meditieren |  |  |  |  |  | |  |
| Auch mal nichts tun |  |  |  |  |  | |  |

Zusammenfassend tragen Sie die fünf wichtigsten Aktionsbereiche ihres „Begleiters“ ein:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Die fünf wichtigsten „Aktionsbereiche“ meines inneren Schweinehundes** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |

* Falls ich etwas verändern möchte, was sind die ersten drei kleinen Schritte in Richtung Veränderung?
* Wen kann ich um Unterstützung bitten?