

— — — — —  
Erkunde dein

# SELBST- UND IDEALBILD

Um herauszufinden, wo du stehst und wo du eigentlich hin möchtest, kannst du dich an den unten vorgestellten Fragen in den 4 Lebensbereichen nach Perschian orientieren. Nach ihm definiert sich Gesundheit, körperlich sowie psychisch, in der Balance dieser 4 Bereiche. Alle 4 Bereiche sollten eine Rolle spielen und dürften somit nicht zu kurz kommen.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten, wie du dir diese Bilder vor Augen führst.

- Du beantwortest einfach die Fragen und denkst in deinen Kopf über die einzelnen Bereiche nach. Wo bin ich und wo möchte ich hin?
- ODER!! Du malst die einzelnen Bereiche. Das muss kein großes Kunstwerk sein. Du kannst es fix skizzieren, du kannst eine Collage machen oder bunt mit Buntstiften die einzelnen Bereiche gestalten. Das ist dir vollkommen frei überlassen und kannst du machen wie du lustig bist.

Der Vorteil beim Malen ist ganz klar, dass dein Unterbewusstsein mitmischen kann und deine Antworten nicht zu verkopft sind. Du bekommst also nochmal ganz andere Informationen als würdest du es einfach nur durchdenken.

## Leistung und Arbeit/Schule

Gehst du gerne zur Arbeit?

Ist dein Beruf passend für dich?

Wie setzt sich für dich Erfolg zusammen (Ansehen, Gehalt, Anerkennung, Wertschätzung)?

Wie bist du finanziell abgesichert?

Bist du finanziell abgesichert?

Bist du wohlhabend oder lebst du am Existenzminimum?

Bist du mit deinem Berufsweg zufrieden?

## Gesundheit und Körper

Wie steht es mit deiner Gesundheit?

Kümmerst du dich um deinen Körper?

Machst du Sport?

Achtest du auf deine Ernährung?

Kannst du Zärtlichkeiten austauschen?

Wie gestaltet sich dein Sexleben?

Bist du zufrieden?

Magst du deinen Körper?

Behandelst du deinen Körper liebevoll. Kannst du dir etwas gönnen?

Hast du ausreichend Entspannung in deinem Leben?

Wie fit bist du?

## Beziehung und Kontakte

Wie ist deine Beziehung zu deiner Familie und den einzelnen Mitgliedern?

Die gleiche Frage steht in Bezug auf Freunde, Bekannte, Verwandte, Nachbarn, Kollegen.

Wie bist du sozial aufgestellt?

Hast du einen großen oder kleinen Freundeskreis?

Hast du mindestens einen Menschen, denen du dich anvertrauen kannst?

Bist du häufig alleine?

## Sinn und Zukunft

Deine persönlich gewählten Ziele und Werte. Wobei letzteres eher Wichtigkeiten sind.

Was ist für dich wertvoll und wichtig im Leben?

Kreativ sein? Deinen Horizont erweitern? Im Einklang mit deinem Glauben leben? Dich weiterzubilden? Eine gesunde Ernährung? Dich sozial zu engagieren? Erfolgreich zu sein? Dich anderen mitteilen?

Was ist dein Sinn des Lebens?

Wie wichtig ist dir Religion?

Soll dein Beruf eine Berufung sein?

Ist dir Freizeit wichtiger als Geld?

Welchen Stellenwert soll deine Familie haben?

## Für die Maler!

Schnapp dir am besten zwei weiße Blätter oder auch Plakate und mal das eine entsprechend deiner momentanen Situation und das andere entsprechend deines Idealbildes. Wie du das genau gestaltest, ob alle Bereiche in einem oder einzeln, ob mit bunten Farben oder schwarz-weiß malst, ist dir selbst überlassen. Es gibt keine Vorgaben und du kannst nichts falsch machen. Nimm dir einfach mal die Zeit und mach es. Danach kannst du dir folgende Fragen stellen:

Wie wirken die einzelnen Bilder auf dich?

Was für Gefühle lösen sie bei dir aus?

Achte dabei nicht auf die Inhalte und deren Bedeutung, sondern lasse die Bilder als Ganzes auf dich wirken. Beschreibe erstmal (sehr geordnet, wirr, warme Farben,...) und schau wie sich das anfühlt (überfordernd, wohlig, sehr streng, kalt,...).

Was fehlt dir, um zu deinem Idealbild zu kommen. Oder was hindert dich daran?

Was brauchst du, um zu deinem Idealbild zu gelangen?

Wer in deinem sozialen Umfeld kann dir wie behilflich sein?