

Autonomie: das Entwicklungsdreieck

Bitte schätze folgende Fragen intuitiv für dich ein. Trage anschließend deine Werte in die Grafik ein.

1. Wie schätzt du die Qualität, Vertrautheit und Tiefe deiner Beziehungen prozentual ein?

0-3: Ich werde wahrgenommen, aber nicht satt.

4-6: Meine Beziehungen nähren mich.

7-10: Meine Beziehungen bereichern mein Leben.

2. Wie schätzt du deine Fähigkeiten ein, auf deine Umwelt zu reagieren und dabei die Ergebnisse zu erhalten, die du dir wünschst?

0-3: Ich fühle mich häufig als Spielball meiner Umwelt. Unvorhergesehenes bringt mich öfter aus der Balance.

4-6: Ich fühle mich stabil. Ich bekomme einigermaßen die Resultate, die ich haben will.

7-10: Ich kann fast immer sehr flexibel und unverkrampft auf meine Umwelt reagieren.

3. Wie schätzt du deine Bereitschaft ein Neues zu wagen und Unbewusstes kennenzulernen, um dich besser zu verstehen?

0-3: Weitere Stimulation und Anregung in Bezug auf mich selbst kann ich nicht gebrauchen.

4-6: Ich freue mich, wenn Selbsterkenntnis hinzukommt.

7-10: Ich bin mutig im Umgang mit meinen unbewussten Anteilen, selbst bei tiefsitzenden Themen.

Frage 3

