

Stell Dir bitte folgende Fragen:

1. Welche Lebensregeln hast Du?

Ich weiß, es scheint vielleicht komisch zu klingen, aber das ist es nicht. Du hast Deinen Tagesablauf, Du hast Sachen, die Du immer wieder gleich machst. Was ist der Hintergrund dafür?

2. Wann war ich wirklich bei mir?

3. Wann habe ich mich richtig wohl gefühlt?

Stell Dir bitte folgende Fragen:

4. Wie ging es mir dabei?

5. Welche Gefühle hatte ich?

6. Was habe ich dabei gemacht?