

## Fragen zur eigenen Reflexion (Veränderte Fassung von Gesine Möller Juni 2024)

1. Fragen zur kognitiven Kohärenz
  - Zähle ein oder zwei Personen auf, von denen du dich verstanden fühlst, wenn du mit ihnen über deine Anliegen sprichst.
  - Welche gravierenden Veränderungen hast du bereits erlebt?
  - Wie gehst du mit Veränderungen um, die du nicht geplant hast, die nicht von dir gesteuert werden können?
  - Wenn du vor schwierige Probleme gestellt bist, wie verhältst du dich dann? Welche Lösungswege fallen dir ein?
  - Kennst du Mittel/Tools, mit denen du deine unmittelbare und langfristige Zukunft planst? Welche sind das?
2. Fragen zur pragmatischen Kohärenz
  - Zähle ein oder zwei Personen auf, die dein Vertrauen genießen.
  - Welche Erfahrungen hast du mit Enttäuschungen durch andere gemacht und wie bist du damit umgegangen?
  - Kannst du Personen nennen, die von dir enttäuscht wurden? Wie sind sie damit umgegangen? Wie hast du reagiert?
  - Unangenehme Situationen bewältigst du mit welchen Strategien?
  - Welche Gedanken und Gefühle hast du, wenn du an bevorstehende, herausfordernde Situationen denkst?
  - Fühlst du dich stark und kompetent, wenn du an deine Zukunft denkst?
3. Fragen zur emotionalen Kohärenz
  - Wo nimmst du bewusst Einfluss auf dein direktes Umfeld?
  - Welche Themen beschäftigen dich und wo engagierst du dich aktiv?
  - Wenn du an deine Zukunft denkst, wo siehst du dich in 3 Jahren, in 5 Jahren und in 10 Jahren? Welche Schritte hast du geplant, um diese Ziele zu erreichen?
  - Welche Auszeiten gönnst du dir, um Kraft zu tanken?