

30 Autonomie: Was soll ich tun? Was will ich tun?

Ressourcenliste für Autonomie

Was brauchst Du, um JA zu Dir zu sagen und Deine Grenzen setzen zu können?
Wie musst Du Dich fühlen um Deine Grenzen setzen zu können?

Was erwartet mein persönliches Umfeld von mir, das ich tun soll?

Partner/in, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Chef, Kollegen, Kunden, Nachbarn.....
(Bitte nummeriere Deine Sätze)

Was davon will ich wirklich?

Stell Dir vor Du könntest wirklich nur das tun was Du willst, obwohl Du vielleicht immer wieder den Satz:
„Ja, aber.....“ in Dir wahrnimmst.
(Bitte nehme Bezug auf den jeweils oben aufgeführten Satz und nummeriere auch diese Sätze.)

Welche Konsequenzen hätte es oder welche Ängste würde es in mir auslösen, wenn ich nur noch tun würde was ich wirklich möchte?

Beschreibe nur Deine Konsequenzen und Ängste, **nicht** das was es eventuell mit Deinem Gegenüber macht
(Bitte nehme Bezug auf die jeweils oben aufgeführten Sätze und nummeriere auch diese Sätze.)