

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

Ressourcenliste für Autonomie

Was gibt Dir Kraft, um JA zu Dir zu sagen und Grenzen setzen zu können?

Was erwartet Dein persönliches Umfeld von Dir, was Du tun sollst?

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

Was willst Du wirklich tun?

Stell Dir vor Du könntest wirklich nur das tun was Du willst, obwohl Du vielleicht immer wieder den Satz: „Ja, aber.....“ in Dir wahrnimmst.

Beschreibe, was Du wirklich willst.

Bitte nimm Bezug auf den jeweils oben aufgeführten Satz und nummeriere auch diese Sätze.

Welche Emotionen fühlst Du, wenn Du nur noch tun würdest, was Du wirklich willst?

Wähle **eine Situation** aus (Nummer angeben) und gib der Situation eine Bezeichnung.
Stelle Dir dann die Situation vor in der Du das Tust, was Du tun möchtest!

SITUATION: _____

Welche Emotionen tauchen auf?