

## 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?