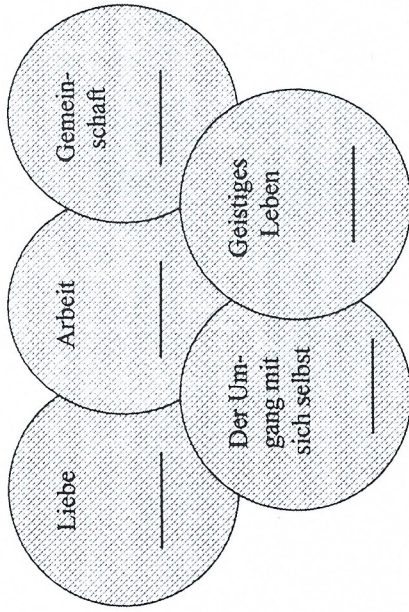


Lebensaufgaben

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass wir Menschen fünf Lebensaufgaben zu erfüllen haben. Es handelt sich um Liebe, Arbeit, Gemeinschaft, der Umgang mit sich selbst und das geistige Leben. Verwenden Sie eine Skala von 1 bis 10 und schreiben Sie die Zahl in den Kreis, nachdem Sie sich gefragt haben: „Wie zufrieden bin ich mit der Erfüllung dieser Lebensaufgabe?“



Danach können Sie mit ihm darüber sprechen und die Lebensaufgaben so erweitern:

Lebensaufgabe: Liebe

Wie zufrieden sind Sie mit der Beziehung zu

- Ihrem Partner?
- Ihren Eltern (lebend oder verstorben)?
- Ihren Kindern?

Lebensaufgabe: Arbeit

Wie zufrieden sind Sie mit der Beziehung zu

- Ihrem/n Vorgesetzten?
- Ihren Mitarbeitern?
- Ihrer Aufgabe (Tätigkeit)?
- Wie gut können Sie nach der Arbeit Ihre Arbeit loslassen?

Lebensaufgabe: Gemeinschaft

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Beziehung zu

- Freunden?
- Kameraden?
- Nachbarn?
- anderen Menschen generell?

Lebensaufgabe: Der Umgang mit sich selbst

Wie gut können Sie sich selbst annehmen, so wie Sie sind?

Wie zufrieden sind Sie mit

- dem Umgang mit Ihrem Körper?
- Ihrer Bereitschaft, an Ihrer Entwicklung zu arbeiten?
- Ihrem Umgang mit Ihrer Freizeit?
- Ihrer Fähigkeit sich selbst aus einem „Durchhänger“ zu befreien?

Lebensaufgabe: Geistiges Leben

Wie zufrieden sind Sie

- mit Ihrer Beziehung zu Gott?
- mit den Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens?

Quelle: Schoemaker Theo. Va ...aber, RSI-Verlag

JENNI & PARTNER
COACHING • BERATUNG • TRAINING

Weingartenstrasse 16
CH-8269 Fruthwilen am Bodensee

Tel.: +41-71-664 44 85
Email: info@jenniundpartner.ch
www.jenniundpartner.ch