

Checkliste: Kinder, Karriere, ...und wo bleibe ICH?



Name: _____ Datum: _____

1) Klarheit / wichtige Werte

Welche Werte sind Dir in Deinem Leben wichtig und wie lebst Du sie?

- Ich habe mir bisher keine Gedanken darüber gemacht, aber mir geht es gut damit und ich bin ausgeglichen!

- Ich habe mir bisher keine Gedanken dazu gemacht. Jedoch fühle ich mich oft unzufrieden mit meiner Situation – habe das aber noch nie in Zusammenhang mit meinen Werten gebracht...

- Ich bin mir über meine wichtigen Werte im Klaren und habe sie ganz oder teilweise in mein Leben integriert...

Diese Werte sind **mir wichtig**:

Das sind meine **vier wichtigsten** Werte:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

Diese Werte lebe ich momentan nicht bzw. würde ich gern mehr leben

2) a) Zielbestimmung privat...

Wo stehst Du momentan und was ist Dein Wunsch-Ziel für Dein Privatleben, betreffend Deine Kinder, evtl. Deinen „Ex-Partner“, neuer Partner, Deine Freizeit, das Zusammenleben zuhause?

a) Was bereitet Dir momentan im Privatleben den größten Stress?

b) ...und welche Momente genießt Du, wenn Du Zuhause bist?

c) Wenn Du Dir Dein Wunschleben zuhause/privat aussuchen könntest, wie würde das aussehen? Schreibe die wichtigsten Punkte auf.

d) Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du das erreicht hättest?

2) b) Zielbestimmung Job...

Wo stehst Du momentan und was ist Dein Wunsch-Ziel Deinen Job, Einkommen und Arbeitszeiten betreffend?

a) Was bereitet Dir den größten Stress auf der Arbeit?

b) ...und welche Momente sind absolut toll im Arbeitsalltag?

c) Wenn Du Dir Dein Wunsch-Arbeitsleben aussuchen könntest, wie würde das aussehen? Schreibe die wichtigsten Punkte auf.

d) Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du das erreicht hättest?

Checkliste:
Kinder, Karriere, ...und wo bleibe ICH?



3) Indikatoren...

a) An welche konkrete(n) Situation(en) erinnerst Du Dich, die bei Dir Stress / Wut / Verletztheit / Betroffenheit ausgelöst hat?

b) Welche konkreten Sätze bringen Dich auf die Palme?

c) Welche Personen bringen Dich regelmäßig auf die Palme? Welche Eigenschaften haben sie?

d) Welche Gefühle löst das jeweils bei Dir aus?

Checkliste:

Kinder, Karriere, ...und wo bleibe ICH?



4) Maßnahmen / Reaktion...

Bitte kreuze an, was am ehesten auf Dich zutrifft und / oder beschreibe Deine typische Reaktion.

Wenn solche Situationen (wie unter 3) beschrieben) auftreten,...

- ...reagiere ich meist sofort mit Wut oder Ärger gegenüber der beteiligten Person
- ...reagiere ich meist sofort mit Wut oder Ärger, aber hinterher tut es mir oft leid
- ...reagiere ich, indem ich diese Gefühle herunterschlucke, weil ich keinen Streit möchte, aber ich ärgere mich noch lange darüber.
- ...halte ich inne, und überlege, wie ich am besten reagieren soll, doch fällt mir manchmal nichts Gutes ein.
- ...halte ich inne, und überlege, wie ich am besten reagieren soll, dann reagiere ich in hilfreicher Weise und bin sehr zufrieden mit mir und dem Ergebnis.
- ...mache ich nichts von dem Genannten! Ich verhalte mich so:

5) Kriterien, für einen „guten Tag“

Was könnte (typischerweise) passiert sein, wenn Du am Ende des Tages lächelnd dasitzt und das Gefühl hast „das war ein guter Tag!“?

Was könnte (typischerweise) passiert sein, wenn Du Dich am Ende des Tages schlecht fühlst?

Checkliste:

Kinder, Karriere, ...und wo bleibe ICH?



Falls Dir gar nichts dazu einfällt, wie geht es Dir meistens am Ende eines „normalen“ Tages? / Was tust Du dann für gewöhnlich?

6) Strategien, wenn Du mit DIR unzufrieden bist...

Wie reagierst Du auf DICH, wenn Du etwas nicht erreicht hast? / Du wieder „falsch“ reagiert hast? / es Streit zuhause gab?

- Ich habe meist Schuldgefühle und/oder ein schlechtes Gewissen, manchmal bin ich auch ärgerlich oder wütend.
- Ich bemitleide mich, wegen der schwierigen Umstände, mit denen ich leben muss, ohne dass ich etwas dafür kann.
- Ich tröste mich damit, dass es sicher beim nächsten Mal besser laufen wird.
- Ich mache ich nichts von dem Genannten! Ich verhalte mich so:

7) Meine Art der Kommunikation

a) **Fällt es Dir grundsätzlich eher schwer oder eher leicht „NEIN“ zu sagen, wenn Dich jemand um einen Gefallen bittet?**

- Mir fällt es eher schwer „NEIN“ zu sagen.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dich doch wieder „Ja“ sagen hörst und dann etwas tust, was Du eigentlich nicht tun willst?

- Ich habe gelernt, „NEIN“ zu sagen und tue das auch.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du „nein“ sagst? Kannst Du dies mit gutem Gewissen tun oder fühlst Du Dich schlecht dabei?

b) **Vermeidest Du manchmal unangenehme Gespräche, um die Beziehung zu der betreffenden Person nicht zu gefährden?**

- Meistens JA, ich fühle mich danach oft folgendermaßen >>

- Meistens NEIN, ich spreche das aus, was ich denke. Typischerweise geht das dann folgendermaßen aus >>

c) Wenn Du Deinem Kind zum wiederholten Male eine Anweisung gibst, die es nicht befolgt, wie reagierst Du dann am ehesten?

- Ich wiederhole meine Bitte so lange, bis er/sie es tut.
- Ich drohe mit Konsequenzen.
- Ich sage ich ihm/ihr, dass ich sehr enttäuscht bin...
- Ich mache ich nichts von dem Genannten! Ich verhalte mich so:

Helfen Deine Strategien?

- Ja, meistens
- Nein, überwiegend nicht
- Mal so, mal so...

Wie fühlst Du Dich dabei?

GRATULIERE!!

Schön, dass Du Dir diese Zeit **für Dich** genommen hast!
Das war ein großer Schritt in Richtung **leichteres Leben**.

Deine nächsten Schritte >>

- 1. Scanne den Fragebogen einfach ein** (oder fotografiere ihn mit Deinem Handy) und sende ihn mir per E-Mail zu: kontakt@indrani-coaching.de
- 2. Dann melde Dich Direkt zu einem kostenfreien Gespräch an**, bei dem wir über Deine Themen und vor allem über Deine Möglichkeiten sprechen!
<https://indrani-kurz.youcanbook.me/>

Ich freue mich auf Dich!