

Fragen für die eigene Motivation zur Vermeidung von Zwangshandlungen

Der Blick zurück:

Welche Wünsche oder Ziele haben sich jüngst erfüllt
oder sind noch offen?

Liegen sie mir wirklich am Herzen

oder sind sie nur Ausdruck eines dahinter liegenden Mangels?

Geschieht durch die Wunscherfüllung Entwicklung oder Wachstum?

Bei mir und bei anderen.

Im Hier und Jetzt:

Was ist schon alles da und steht mir unterstützend zur Verfügung?

Über welche Fähigkeiten und Möglichkeiten verfüge ich
und was gilt es noch zu entwickeln?

Welche aktuellen Probleme und Hindernisse
sind mir für mein Sein und Tun bewusst?

Nach vorn gewandt:

Welche Wünsche und Ziele habe ich für dieses Jahr
und für dieses Jahrzehnt?

Welche Bereiche meines Lebens werden davon berührt?

Bei mir selbst?

Mit anderen?

Als Teil und Ausdruck der Schöpfung?