

Facetten des Themenschwerpunktes

Emotionale Stabilität

Kreuzen Sie spontan – ohne groß darüber nachzudenken – an, wie sehr diese Aussage Ihrer Befindlichkeit in der momentanen Lebensphase entspricht.

© ISBUS.net'13

1 Innere Antreiber

Sie werden nicht durch destruktive innere Stimmen in Ihrer Freiheit und Ihren Handlungsmöglichkeiten ausgebremst.

Trifft überhaupt nicht zu

Trifft sehr zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2 Sorgen und Ängste

Sie entwickeln nicht mehr Sorgen und Ängste als unbedingt nötig.

Trifft überhaupt nicht zu

Trifft sehr zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3 Wut, Trauer, Versöhnung

Sie bleiben nicht in Wut und Trauer hängen.

Trifft überhaupt nicht zu

Trifft sehr zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4 Depressive Stimmungen

Sie haben ein Grundgefühl der Lebensfreude – statt sich mit depressiven Stimmungen herumzuschlagen.

Trifft überhaupt nicht zu

Trifft sehr zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5 Einsamkeitsgefühle

Sie fühlen sich in Ihren Beziehungen so aufgehoben, dass Ihnen Einsamkeitsgefühle nicht zu schaffen machen.

Trifft überhaupt nicht zu

Trifft sehr zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Fragen zum Weiterdenken:

- Wovon ist die Landkarte Ihrer Gefühle in Ihrer momentanen Lebensphase am stärksten bestimmt?
- Welche Emotionen sind zu knapp? Wovon haben Sie zu viel?
- Was müsste passieren, damit Sie im Hinblick auf Ihre Emotionen mehr Sicherheit, Stabilität und Ausgeglichenheit gewinnen?