



Foto: Dr. E. Teutsch – 01704b

Suchen Sie einen angenehmen Platz und nehmen Sie sich Zeit!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

100 Fragen Selbsterkenntnis



Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

Vorausgeschickt

Inhalt

Vorausgeschickt	2
100 Fragen zur Selbsterkenntnis	3
Zu Ihrer Persönlichkeit:	4
Zu Ihren Beziehungen:	17
Ihre eigenen Fragen	24
Auf dem Weg zu mir selbst.....	26

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/>
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com





100 Fragen zur Selbsterkenntnis



Lesen, spüren, überdenken, schreiben!

Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Foto: Dr. E. Teutsch – 01704b

Wie Sie mit diesen Blättern arbeiten können

Immer wieder dann, wenn Sie Zeit und Muße haben, denken Sie an eine Zahl zwischen 1 und 100. Lesen Sie dann die entsprechende Frage zu Ihrer gedachten Zahl. Lassen Sie die Frage auf sich wirken und spüren Sie in sich hinein.

Notieren Sie dann Ihre Antwort(en) in Stichworten auf der jeweiligen Schreibzeile. Wenn Sie mehr dazu schreiben wollen, nehmen Sie einfach ein separates Blatt.

Nach einem längeren Zeitraum (z.B. nach einigen Monaten oder einem Jahr) können Sie die Fragen erneut beantworten und mit Ihren „alten“ Antworten vergleichen. Spannend!

Die Fragen **in blauer Schrift** handeln von Beziehungen: von Ihrem Verhältnis zu anderen Menschen und zur Partnerschaft.

Und ganz am Ende finden Sie eine Vorlage **in grüner Schrift**, dort können Sie eigene Fragen formulieren.

Gute Arbeit und viel Freude wünscht Ihnen das TELOS-Team!



Zu Ihrer Persönlichkeit:

1) Auf was möchten Sie in Ihrem Leben nicht verzichten müssen?







2) Bei welcher Tätigkeit vergessen Sie manchmal die Zeit?







3) Wann fällt es Ihnen leicht, andere zum Lachen oder zum Lächeln zu bringen?







4) Welches Ereignis oder persönliches Erlebnis, hat Ihr Weltbild nachhaltig verändert oder geprägt?







5) Welche Anekdote oder Erlebnis (oder mehrere) in Ihrem Leben, wovon Sie immer wieder gerne in einer Runde erzählen? Warum gerade diese?









6) Welcher Traum (Träume) taucht in Ihrem Schlaf öfter auf?







7) Welches Talent (Talente) haben Sie, mit dem Sie (noch) nichts anfangen können?







8) Inwiefern haben Sie sich als Person in den letzten 10 Jahren verändert?







9) Inwiefern sollten es Ihre Nachkommen besser haben als Sie?







10) Wie gut können Sie sich in andere hineinversetzen?









11) Mit wem vergleichen Sie sich häufig? Warum gerade mit dieser Person?







12) Wie oft oder wie selten schütten Menschen ihr Herz bei Ihnen aus?
Warum? Oder warum geschieht das nie?







13) Wie kritikfähig sind Sie? Wie gut können Sie berechtigte Kritik zu Ihrer Person,
Ihren Entscheidungen oder Ihrer Arbeit akzeptieren?







14) Wann fühlen Sie sich so richtig unter Stress?







15) Wann haben Sie das letzte Mal geweint und warum?









16) Wann haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht und warum?







17) Wann war es für Sie ein richtig guter Tag?







18) Wann würden Sie am ehesten lügen oder in welchen Situationen tun Sie es?







19) Was beschäftigt Sie aktuell am meisten, woran müssen Sie mehrmals am Tag denken?







20) Was hat sich rückblickend als großes Glück herausgestellt,
das Sie in der damaligen Situation geärgert/frustriert/enttäuscht hat?









21) Was hätten Sie nicht geglaubt, wenn es Ihnen jemand vor zehn Jahren vorausgesagt hätte?







22) Was ist für Sie persönlich Erfolg?







23) Was ist Ihnen peinlich?







24) Was ist in Ihrem Kühlschrank in der Regel immer vorhanden?







25) Was liegt Ihnen weniger, was zählen Sie zu Ihren Schwächen?









26) Was macht Sie besonders stolz?







27) Was macht Sie so richtig zufrieden und/oder glücklich?







28) Was möchten Sie in Ihrem Leben noch erreichen?







29) Was möchten Sie unbedingt nochmals in Ihrem Leben erleben?







30) Was mögen Sie an sich am meisten?









31) Was mögen Sie besonders an Ihrem Job/Beruf, was weniger?







32) Was schieben Sie häufig auf die lange Bank? Warum?







33) Was sind drei Höhepunkte in Ihrem bisherigen Leben?







34) Was tun Sie Ihrem Körper regelmäßig Gutes?







35) Was würden Sie in Ihrem Leben gerne ungeschehen machen?









36) Welche Ängste/Sorgen in Ihrem bisherigen Leben haben sich als völlig unbegründet herausgestellt?







37) Welche drei Geheimnisse von Ihnen weiß niemand oder nur eine bestimmte Person?







38) Welche drei Ratschläge beruhend auf Ihrer eigenen Lebenserfahrung würden Sie Ihrem Kind oder einem Neugeborenen mitgeben?







39) Welche drei schönen Kindheitserinnerungen fallen Ihnen spontan ein?







40) Welche Entscheidung ist Ihnen besonders schmerzlich gefallen? Warum?









41) Welche Gewohnheit würden Sie lieber heute als morgen ablegen?
Warum fällt es Ihnen schwer?







42) Welche großen Veränderungen/Einschnitte hat es in Ihrem bisherigen Leben gegeben?
Was oder wer hat Ihr Leben auf den Kopf gestellt?







43) Welche Musik tut Ihnen gut?







44) Welche Seite von Ihnen sollen andere nicht kennenlernen, würden andere nicht vermuten?







45) Welche war die glücklichste Zeit in Ihrem bisherigen Leben? Warum?









46) Welcher ist Ihr Lieblingsplatz zu Hause? Welche/r in Ihrer unmittelbaren Umgebung?







47) Welches ist Ihre früheste Kindheitserinnerung?







48) Wenn Ihr Haus / Ihre Wohnung brennen würde und Sie nur drei Sachen retten könnten, welche wären das? Warum gerade diese? (Alle Personen sind bereits in Sicherheit!)







49) Wenn Sie nur noch wenige Stunden zu leben hätten, was würden Sie in dieser Zeit noch machen?







50) Wenn Sie von heute auf morgen etwas in Ihrem Leben problemlos ändern könnten, was wäre das?









51) Wer kennt Sie am besten?







52) Wer oder was schenkt Ihnen am meisten Kraft, wenn es Ihnen mal nicht gut geht?







53) Wie würden Sie Ihr Äußeres einem Blinden beschreiben? Mit welchen besonderen Merkmalen?







54) Wo sehen Sie sich in 20 Jahren?







55) Wobei können Sie so richtig abschalten und die Welt um sich herum vergessen?









56) Wofür haben Sie schon ein Kompliment erhalten?







57) Wofür sind Sie dankbar? Und was davon hat Sie keinen Euro gekostet?







58) Wofür und für wen geben Sie am liebsten Geld aus?







59) Womit haben Sie sich mittlerweile abgefunden, mit dem Sie lange gehadert haben?







60) Worauf sind Sie am ehesten neidisch?









61) Worin sind Sie besonders gut: was sind Ihre Stärken/Talente und wie/wo könnten Sie diese noch mehr einsetzen als bisher?







62) Wozu hat Ihnen bisher der Mut gefehlt, was macht Ihnen Angst? Woher könnte diese Angst kommen?







63) Wie sehr würden Sie sich selbst als Ihr/e eigene/r Vorgesetzte/r mögen?







64) Welches sind Ihre 3 besten Rezepte zur Stressbewältigung?









Zu Ihren Beziehungen:

65) Mit welcher verstorbenen Person (Personen) sind Sie noch stark verbunden?







66) Mit wem möchten Sie mehr Zeit verbringen?







67) Mit wem und wie möchten Sie Ihren Lebensabend verbringen?







68) Von welcher Person wünschten Sie sich, dass Sie sich wieder bei Ihnen meldet?
Warum melden Sie sich nicht selbst bei ihr?







69) Wann fühlen Sie sich am meisten geliebt?









70) Was mögen Sie an Ihrer besten Freundin/Ihrem besten Freund am meisten?







71) Was würden Sie gerne wem sagen, das Sie sich bisher nicht getraut haben?







72) Welche drei Charaktereigenschaften können Sie bei anderen am wenigsten leiden?







73) Welche drei Eigenschaften schätzen Sie an Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin am meisten?
Welche weniger?







74) Welche drei Eigenschaften schätzt wohl Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin an Ihnen am meisten?
Welche weniger?









75) Welche fünf Personen spielen in Ihrem Leben aktuell die größte Rolle?







76) Welche Menschen haben Sie am meisten positiv überrascht?







77) Welche Person raubt Ihnen am meisten Energie?







78) Welcher Abschied bzw. welche Trennung ist mir schwergefallen?







79) Welcher Person bzw. welchen Menschen können Sie blind vertrauen?









80) Wem sind Sie ein guter Ratgeber, wer schätzt Ihren Ratschlag besonders?







81) Wem versuchen Sie es möglichst recht zu machen?







82) Wem würden Sie gerne mal so richtig Ihre Meinung sagen?







83) Wen haben Sie am meisten verletzt? Wie und warum?







84) Wer (oder was) gibt Ihnen im Leben Halt?









85) Wer hat Sie bisher am meisten verletzt? Wie und warum?







86) Wer kann Sie wohl überhaupt nicht leiden und warum?







87) Wessen Leben haben Sie positiv und im besonderen Maße beeinflusst?







88) Wie viele Menschen zählen Sie zu Ihren wahren Freunden? Wen genau?







89) Wie würden Sie Ihre Eltern jeweils in drei Worten beschreiben?









90) Worauf achten Sie bei einer ersten Begegnung mit einer Person?







91) Wenn Sie drei Wünsche offen hätten, welche 3 Eigenschaften an Ihrem Partner würden Sie verändern? Warum?







92) Wie viel Individualität erlauben Sie sich?







93) Wie leicht oder wie schwer fällt es Ihnen „Nein“ zu sagen? Bei wem besonders?







94) Was könnte Positives geschehen, wenn Sie einmal „Nein“ sagen?









95) Von wem haben Sie gelernt, wie Beziehung(en) zu gestalten sind?







96) Was würde sich verändern, wenn Sie Ihre Beziehung(en) optimistisch sehen würden?







97) Welches Verhalten durch Sie würde Ihre Beziehung(en) verbessern?







98) Wen sollten Sie um Entschuldigung bitten? Warum haben Sie es bisher noch nicht getan?
Wann werden Sie es tun?







99) Wie würden Sie Ihre Beziehung zu Mitmenschen gerne verbessern? Bei wem fangen Sie an?







100) Wie würden Sie Ihre Partnerschaft gerne verbessern? Mit welchen Punkten fangen Sie an?









Ihre eigenen Fragen

Vielleicht fallen Ihnen noch ganz andere Fragen zu Ihrer Persönlichkeit ein, viel treffendere oder viel persönlichere. Gut so! Notieren Sie hier Ihre eigenen Fragen und finden Sie die Antworten dazu:

Eigene Frage **1**:

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage **2**:

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage **3**:

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage **4**:

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage **5**:

..... 

..... 

..... 



Eigene Frage 6:?

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage 7:?

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage 8:?

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage 9:?

..... 

..... 

..... 

Eigene Frage 10:?

..... 

..... 

..... 

Auf dem Weg zu mir selbst



Foto: Dr. E. Teutsch – 03086n

100 Fragen und 1.000 Antworten...

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Hier noch ein paar Zitate zum Thema „Persönlichkeit“:

Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.
Ödön von Horváth (1901-1938) österreichisch-ungarischer Schriftsteller

Sei wie du bist. Alle anderen gibt es schon.
Werbespruch einer Jugendzeitschrift

Persönlichkeit: innere Alleinherrschaft.
Vytautas Karalius (1931 - 2019), litauischer Dichter und Aphoristiker

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu mehr Selbsterkenntnis. Und wenn Sie spüren, dass dabei noch wichtige Fragen offen sind, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/>

und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:

www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/