

## **Fragen zur Überprüfung der Bereitschaft zur Problemlösung**

Um festzustellen, ob Du Deine Probleme tatsächlich lösen willst, beantworte nachfolgende Fragen.

***Bevor Du mit Beantwortung der Fragen loslegst, bitte ich Dich, die nachfolgenden Anmerkungen noch kurz durchzulesen:***

- Sei bei der Beantwortung der Fragen ehrlich. Beschönige nichts und mache es auch nicht schlimmer als es tatsächlich ist.
- Ich rate Dir, Deine Antworten auf die Fragen aufzuschreiben und diese Notizen aufzubewahren.
- Kommst Du zu dem Entschluss, dass Du Deine Probleme angehen möchtest, sind diese Notizen äußerst hilfreich, wenn Du im nächsten Schritt, Deine Probleme strukturierst und für Deine Probleme Ziele festlegst.
- Aber auch wenn Du zu dem Entschluss kommst, dass Du Deine Probleme nicht bewältigen möchtest, werden diese Notizen Dir helfen, Deinen Entschluss anzunehmen und zu akzeptieren.

**Fragen zur Beantwortung, ob Du Deine Probleme tatsächlich lösen willst:**

### **A) Fragen zu meiner Ehrlichkeit mir gegenüber**

1. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 - 10, mir gegenüber ehrlich zu sein und nichts zu beschönigen oder schlimmer zu machen, wenn der Wert 0 für keine Bereitschaft steht und der Wert 10 anzeigt, dass ich mir gegenüber die größtmögliche Ehrlichkeit anstrebe?
2. Wieso habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?  
Nenne mindestens zwei Gründe!
3. Was könnte der erste Schritt sein, sofern es einen gibt, mir gegenüber ehrlich zu sein und nichts zu beschönigen und nichts zu verschlimmern?

### **B) Fragen zu meiner Bereitschaft mich mit meinen Problemen zu konfrontieren**

1. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 - 10, mich mit meinen Problemen und der Realität zu konfrontieren, wenn der Wert 0 für keine Bereitschaft steht und der Wert 10 anzeigt, dass ich die Konfrontation mit meinen Problemen und der Realität sofort erstrebe?



*Übe Dich in der Kunst zu denken und bleibe in Deinem Kopf und in Deinem Herzen kreativ!*

2. Wieso habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?  
Nenne mindestens zwei Gründe!
3. Was könnte der erste Schritt sein, sofern es einen gibt, mich meinen Problemen und der Realität zu stellen?

### **C) Fragen zu meiner Bereitschaft Zeit und Energie aufzuwenden**

1. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 - 10, Zeit und Energie für die Lösung meiner Probleme aufzuwenden, wenn der Wert 0 für keine Bereitschaft steht und der Wert 10 anzeigt, dass ich sofort Zeit und Energie aufwende, um eine Lösung für meine Probleme zu finden?
2. Wieso habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?  
Nenne mindestens zwei Gründe!
3. Was könnte der erste Schritt sein, sofern es einen gibt, meine Selbsthilfe in meinen Alltag zu integrieren?

### **D) Fragen zu meiner Bereitschaft Gewohnheiten abzulegen**

1. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 - 10, Gewohnheiten und eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster für die Lösung meiner Probleme abzulegen, wenn der Wert 0 für keine Bereitschaft steht und der Wert 10 anzeigt, dass ich sofort gewillt bin, meine Gewohnheiten und eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster Schritt für Schritt abzulegen, um eine Lösung für meine Probleme zu finden?
2. Wieso habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?  
Nenne mindestens zwei Gründe!
3. Was könnte der erste Schritt sein, sofern es einen gibt, meine Bereitschaft zu fördern, meine Gewohnheiten und eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster abzulegen?

### **E) Fragen zu meiner Bereitschaft die Verantwortung zu übernehmen**

1. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 - 10, die Verantwortung zu tragen, wenn der Wert 0 für keine Bereitschaft steht und der Wert 10 anzeigt, dass ich die Verantwortung trage und keinem eine Schuld gebe.
2. Wieso habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?  
Nenne mindestens zwei Gründe!
3. Was könnte der erste Schritt sein, sofern es einen gibt, Verantwortung für mein Problem zu übernehmen.



**© Kunst zu denken**  
**Andrea Winter-Achtelig**  
**Lebensberatung mit Tarot**

Tel.: 0911/44 66 22 1

Webseite: [www.kunst-zu-denken.de](http://www.kunst-zu-denken.de) ★ E-Mail: [aw@kunst-zu-denken.de](mailto:aw@kunst-zu-denken.de)