

... wie Dich selbst

Ein Dokumentar-Filmprojekt von Ralph Gladitz und Susanne Petz

Anleitung zur Erkundung zu Deiner Selbstliebe

- I Selbsteinschätzung Status quo:
Was zeichnet Dich als Mensch aus?
Auf was bist Du stolz?
Warum bist Du darauf stolz?
Darf man sehen, dass Du stolz bist?
Wie stark würdest Du Deine Selbstliebe einschätzen auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch)?
Was genau ist für Dich Selbstliebe?
Was sind Deine Referenz-Punkte für die Selbstbeurteilung?
- II Die anderen:
Was würdest Du von einem Menschen denken, der sagt, meine Selbstliebe ist bei 10?
Kennst Du jemanden, der 10 antworten würde?
Woran erkennst Du das?
Woran merken die anderen das Ausmaß Deiner Selbstliebe?
Welchen Einfluss hat Dein Umfeld- die Gesellschaft auf Deinen Grad an Selbstliebe
- III Kindheit
Liebst Du Deine Eltern?
Mit welchem Aspekt Deiner Herkunft identifizierst Du Dich?
Waren Deine Eltern auf Dich stolz?
Haben sie Dir das gezeigt?
Warst Du willkommen?
Haben Deine Eltern Dir gesagt, dass sie Dich lieben?
Wie sind Deine Eltern damit umgegangen, wenn Du Fehler gemacht hast?
Gibt es Erwartungen, die Deine Eltern an Dich hatten?
Wie bist Du damit umgegangen und wie haben sie darauf reagiert?
Gibt es etwas, was Du ihnen nicht verzeihen kannst?
- IV Heute
Wenn ich Dich im Alltag beobachte, woran erkenne ich Deine Selbstliebe?
Ist Deine Selbstliebe immer gleich stark oder schwankt sie? Wenn Sie schwankt, wodurch wird das ausgelöst?
Wie perfekt musst Du funktionieren?
Darfst Du Fehler machen?
Gibt es etwas, das Du Dir nicht oder schwer verzeihen kannst?
Was kannst Du anderen nicht verzeihen?
Welchen Einfluss hat Dein grad an Selbstliebe auf Deinem Umgang mit – Gesundheit, Beruf, Partnerschaft?
Identifizierst Du Dich voll mit dem wie Du lebst?
- V Ideales Sein
Findest Du, etwas mehr Selbstliebe würde Dir gut tun?
Wieviel mehr?
Was hindert Dich daran?
Was würde sich in Deinem Leben verändern, wenn Du mehr Selbstliebe spüren würdest?

