

PSYCHOLOGINNEN FÜR MENSCHLICHKEIT UND SELBSTBESTIMMUNG

Ein Teil von Veränderung sein - Reflexionsfragen zur Ermutigung

Ich selbst

Meine Person

Was bin ich für eine Person (eher im Vordergrund, im Hintergrund, alleine, zuarbeitend, initiiierend, fürs Detail oder Große Ganze, lieber in Präsenz oder online, ...)?

Was sind Stärken meiner Persönlichkeit?

Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus (praktisch, gedanklich, emotional. Beispielsweise netzwerken, Konzepte entwickeln, Grafik umsetzen, Fachwissen vermitteln, Moderationsfähigkeiten nutzen, Texte erstellen, Flugblätter verteilen, Chats moderieren, Recherchetätigkeiten durchführen, Protokolle erstellen, Raum halten, ...)?

Rückblick auf vergangene Krisen

Welche vergangene Krisen hatte ich im Leben?

Wie habe ich diese gemeistert?

Was hat mir dabei geholfen (Netzwerke, neue Fähigkeiten lernen, ...)?

Wie habe ich es geschafft, diese Krisen durchzustehen?

Was ist in mir gewachsen, was ich heute einbringen und nutzen kann?

Was hat mich im Nachhinein an mir überrascht?

Welche Ressourcen/ Lernerfahrungen habe ich mitgenommen?

Zur aktuellen Krise

Gegenwart

Was ist es, das mich aktuell unzufrieden/ besorgt/... macht? Wieso?

Welche Bedürfnisse/ Werte/ Grundsätze werden verletzt, die mir wichtig sind, die ich für mich und die Gesellschaft erhalten möchte?

Wieso ist es mir wichtig, mich mit anderen zusammenzuschließen, neue Verbündete zu suchen?

Zukunftsideen

In welcher Zukunft möchte ich leben?

In welcher Zukunft möchte ich, dass die nachfolgende Generation leben kann?

Welche Ideen, lose Assoziationen, Wünsche habe ich an diese Zukunft?

Wie stelle ich mir ganz konkret diese Gesellschaft vor?

Wie weicht meine Vorstellung ab von dem, was mir medial als Neue Gesellschaft vorgestellt wird?

Wofür könnte es sich lohnen, sich für das eigene Neue einzusetzen?

Stolpersteine

Welche Hemmnisse gibt es, mir „meine“ Zukunft vorzustellen?

Welche inneren Blockaden stehen mir im Weg, um mich aktiv für meine Zukunftsvision einzusetzen?

Welche äußeren Stolpersteine liegen im Weg, die mich abhalten ins Tun zu kommen oder, wenn ich bereits im Tun bin, mein volles Potential zur Verfügung zu stellen (beispielsweise Gruppendynamiken, Zeit, entmutigende Rückmeldungen anderer)?

Stolpersteine aus dem Weg räumen

Was oder wen brauche ich, damit ich die inneren oder äußeren Hemmnisse beseitigen kann?

Wovon müsste ich innerlich loslassen (beispielsweise Perfektionismus, Ansprüche, ...)?

Was wäre hilfreich, anders zu sehen (Perspektiverweiterung, Gruppendynamiken kontextualisieren, ...)?

Was kann ich im Austausch mit anderen einbringen, was dem gemeinsamen Ziel/ dem Thema dient (Ruhe, Metaebenen, Fachwissen, ...)?

Welche Fähigkeiten und Lernerfahrungen aus früheren Krisen können mir/ der Projektgruppe/ der menschenorientierten Zukunftsvision dienen, um Gemeinschaftsprozesse gut zu gestalten und ins konkrete Tun zu kommen?

PSYCHOLOGINNEN FÜR MENSCHLICHKEIT UND SELBSTBESTIMMUNG

Ein Teil von Veränderung sein - Reflexionsfragen zur Ermutigung

Veränderung gestalten - konkret werden

Ich möchte mich einsetzen für (meine Idee, meine Vision):

Die Menschen/ Gruppe kenne ich bereits und kann diese ansprechen:

Diese Menschen/ Gruppe(n) mit diesem Wissen will ich noch finden:

Ich kann gut unter diesen Umständen an Projekten arbeiten:

Das kann ich ganz konkret einbringen:

Es ist realistisch, dass ich soviel Zeit täglich/ wöchentlich/ monatlich einbringe:

Die Ideen/ Gedanken/ Erinnerungen helfen mir, mich für meine Idee, meine Vision einzusetzen:

Wenn es zu Schwierigkeiten/ Durststrecken im Prozess kommt, werde ich versuchen mich daran zu erinnern und das zu tun...

In schwierigen Projekt-/ Gruppenphasen will ich versuchen, Folgendes einzubringen...

Da ist etwas, was neu für mich ist. Doch trotz Zögern will ich versuchen, dieses Neue.... umzusetzen:

Das habe ich bis jetzt erreicht und darauf kann ich stolz sein:

Alles Gute Dir auf Deinem Weg! Und danke schön für Deinen Einsatz für unseren gemeinsamen Weg in eine menschenwürdige Zukunft!