Peer Counseling-Weiterbildung 2023
Dr. Klaus-Peter Pfeiffer; E-Mail: kontakt@peer-counseling.info
Tel.:0221 4248293

Morgenfragen – Abendfragen

Morgenfragen

1. Was macht mich in meinem Leben glücklich?
   Finde bei allen Fragen konkrete Situationen und frage Dich: Wo und wie fühle ich das? - Es können Bilder, Stimmen und vor allem Körpergefühle auftauchen.
2. Was begeistert mich in meinem Leben?
3. Wofür bin ich dankbar?
4. Worüber freue ich mich jetzt in meinem Leben?
5. Was sind die Dinge, zu denen ich mich bekenne und die ich beschlossen habe zu tun?
6. Wen liebe ich? Wer liebt mich? Was lieben andere an mir? Was liebe ich an mir?

Abendfragen

1. Was habe ich heute gegeben? Wie habe ich heute andere beschenkt?
2. Was habe ich heute gelernt? Welche Geschenke habe ich heute bekommen?
3. Wiederholung der Morgenfragen!

Anleitung:

Suche Dir eine Frage heraus, die Dir gerade am besten gefällt. Stelle Dir diese Frage und nimm wahr, wie Deine Stimmung sich verändert. Dafür brauchst Du nicht viel Zeit. Du kannst es auch nebenher machen – beim Duschen, Kaffeetrinken usw. Viel Spaß!

© Dr. Klaus-Peter Pfeiffer 2016 Alle Rechte vorbehalten.