****

**FRAGEN ZUM CORE - TRANSFORMATION - PROZESS**

Name: Datum:

**Teile, die mich fremdsteuern:**

*Was sind meine stärksten Gefühle?*

(z.B. Angst, Trauer, Wut, Scham, Verletzung, Eifersucht, sich unterdrückt oder zurückgewiesen fühlen, ungerecht behandelt oder ignoriert werden etc.)

*Wann treten sie auf und wie oft?*

*Welche schlechten Eigenschaften habe ich? Welche Teile von mir lehne ich ab?*

**Teile, die verurteilen:**

*Was mag ich an mir nicht, was verurteile ich?*

*Was mag ich an anderen nicht, was kritisiere ich?*

*Was mögen andere an mir nicht, was wird mir immer wieder vorgeworfen?*

**Teile, die etwas verdrängen wollen:**

*Was vermeide ich gerne, wovor drücke ich mich?*

*Womit möchte ich am dringendsten arbeiten?*

*Wovon bin ich mir sicher, dass es nicht auf mich zutrifft?*

*Wovon möchte ich nicht, dass es auf mich zutrifft?*

**Teile, die sich körperlich äußern:**

*Welche Körperempfindungen drängen sich mir auf?*

(z.B. Schmerzen, Auffälligkeiten wie intensive Wärme, Gefühle der Schwere, des Druckes, der Last)

**Teile, die anhaften an bestimmten Ergebnissen:**

*Von welchen äußeren Dingen mache ich mich abhängig? Was meine ich, von außen zu brauchen, um mich vollständig zu fühlen?*

*Welche Dogmen / unverrückbaren Vorstellungen vertrete ich und möchte ich durchsetzen („Es sollte ...“, „Ich sollte ...“)?*

*Was möchte ich gerne kontrollieren können?*

**Teile, die verleugnet werden:**

*Was sind meine positiven Eigenschaften?*

*Was ist das Gegenteil davon, was ich nicht bin und nie sein werde?*

*Was gibt es zu meiner Kindheit zu sagen (Beziehungen, Konflikte, Krankheiten, Traumata)?*