

Fragen Sie sich!

- Wie schreibt sich die Story "Ihrer" Krise? -

Stellen Sie sich vor, Sie schauen in ein paar Jahren zurück und werfen den berühmten Blick aus der Zukunft auf heute und gestern. Was würden Sie sehen? Welche Antworten würden Sie geben? Wie würden Sie Ihre Geschichte erzählen?

Szenario: Sie befinden sich im Jahr 2015 und führen eine Art "Selbstinterview" mit Blick zurück auf heute. Stellen Sie sich folgende Fragen und lassen sich inspirieren!

- **Bin ich anders als vor der Krise?**
- **Für welche persönliche Entwicklung war diese Krise ein wichtiger Schritt?**
- **Wie haben sich meine Träume verändert?**
- **Meine Kämpfe und Anstrengungen - was wurde aus Ihnen?**
- **Was hätte ich ohne diese Krise nie und nimmer erreicht?**
- **Was war besonders schlimm und wie bin ich damit umgegangen?**
- **Würde ich es jetzt anders machen? Was?**
- **Was oder wer hat mich damals gestärkt und mir Zuversicht gegeben?**
- **Wem bin ich dankbar - oder für was?**
- **Hatte ich Angst? Und wenn ja, wie bin ich mit ihr umgegangen? Wenn nein, warum nicht?**

- **Was hat mich positiv überrascht? Was ist gut gelaufen? Was gab mir Kraft?**
- **Was war meine beste Entscheidung und welche war die schwerste?**
- **Im Sinne des aristotelischen Drama - worin bestanden die Momente meiner "Krisen"-Story?**
 - Auslöser:
 - Höhepunkt:
 - Wendepunkt:
 - Katharsis (Reinigung):
 - Auflösung bzw. Katastrophe:
 - Schluss:
- **Kenne ich mich jetzt besser als vorher? Worin?**
- **Haben sich meine Werte verändert? Und wenn ja, wie?**