

REGEDA-Fragebogen

RESSOURCEN-GEGEN-DIE-ANGST

© Christa Diegelmann 2009



Vertrauen ist das beste Mittel gegen die Angst. Dieser Fragebogen gibt Ihnen Gelegenheit sich mit ganz persönlichen Erfahrungen in den Bereichen Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Vertrauen in soziale Beziehungen und Vertrauen in die Welt / Spiritualität zu beschäftigen. Und zwar jeweils aus der Perspektive der Gegenwart, der weit zurückliegenden Vergangenheit und der fernen Zukunft. Bitte füllen Sie die Fragenbereiche nacheinander, möglichst spontan, ohne langes Nachdenken aus (Sie können dazu auch die Rückseite benutzen).

Diese Fragen fördern die Selbstreflexion und sollen Sie darin unterstützen, die Verbindung zu sich selbst einmal aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu erleben. Vielleicht inspirieren und motivieren Sie die Fragen auch dazu, sich mehr mit Ihren vertrauensbildenden Ressourcen zu beschäftigen.

Vertrauen in eigene Fähigkeiten

Was kann ich gut, in welchen Situationen fühle ich mich kompetent, was macht mir Freude ?
(Beruf, soziales Umfeld, Freizeit, Urlaub, Hobbys...)

1. bezogen auf die Gegenwart

2. bezogen auf einen Zeitpunkt in der Vergangenheit, z.B. vor ca. 20 Jahren

3. bezogen auf einen zukünftigen Zeitpunkt: wie würden Sie „REGEDA“ gerne in z.B. 20 Jahren ausfüllen wollen

Vertrauen in soziale Beziehungen

Auf wen kann ich mich verlassen, wem kann ich vertrauen?
(Freundschaften, Familie, Nachbarschaft, KollegInnen, Vereinsmitglieder, HausärztIn...)

1. bezogen auf die Gegenwart

2. bezogen auf einen Zeitpunkt in der Vergangenheit, z.B. vor ca. 20 Jahren

3. bezogen auf einen zukünftigen Zeitpunkt: wie würden Sie „REGEDA“ gerne in z.B. 20 Jahren ausfüllen wollen

Vertrauen in die Welt /Spiritualität

An was glaube ich, was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben, was gibt mir Kraft?
(Religion, moralisch-ethische Werte, Natur....)

1. bezogen auf die Gegenwart

2. bezogen auf einen Zeitpunkt in der Vergangenheit, z.B. vor ca. 20 Jahren

3. bezogen auf einen zukünftigen Zeitpunkt: wie würden Sie „REGEDA“ gerne in z.B. 20 Jahren ausfüllen wollen
