

Check up – Persönliche Fragen

Mit ein paar Leitfragen möchten wir dir helfen, deine Angst-Spirale noch besser zu verstehen und mit ihr umgehen zu können. Die Fragen kannst du gerne für dich nutzen, wenn du z.B. Tagebuch schreibst. Sie eignen sich aber auch als Check-In-Fragen für die nächste Sitzung im Pastoralteam oder im PGR.

- 1. Welche Menschen können in deiner Angst für dich da sein?
 2. Gibt es Musik, Tätigkeiten oder Orte, die dich "sicher" fühlen lassen? Nutze sie!
 3. Angst ist oft nützlich, um Gefahren zu erkennen: Auf was weist dich deine Angst hin?
- 4. Was wäre eigentlich der aktuelle "worst case"? Und: Ist er nur auf den ersten Blick bedrohlich oder auch darüber hinaus?
 5. Wann hast du das letzte Mal deine innere Angst ausgehalten und sie überwunden?
 6. Angst und Hoffnung sind verwandt. Kannst du Gott bitten, dir Vertrauen und Hoffnung zu schenken?