

Arbeitsblatt 1

Sie sind immer noch Sie selbst – ein kurzer Steckbrief

Datum: _____

Der Schock hat es an sich, dass wir alles in Frage stellen. Nichts scheint mehr wie zuvor. Wir werden uns selber fremd, zweifeln an uns, als hätten wir uns nie richtig gekannt. Haben wir uns und anderen nur etwas vorgemacht?

Diese Gedanken sind nach einem Schock normal, entspringen aber nicht der Realität, sondern unserer tiefen Verunsicherung. Deshalb notieren wir uns zum Anfang ein paar Grundwahrheiten über uns selbst, die jetzt, nach dem Schock, genauso zutreffen wie vorher:

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag und Geburtsort: _____

Mein Bauchnabel wölbt sich nach innen oder nach außen.

Meine Lieblingstiere: _____

Was ich gern an mir mag: _____

Meine Lieblingshelden aus Buch oder Film: _____

Meine bisher mutigste Tat: _____
