

Studientag 3: Sterbende verstehen und in ihrem Umfeld wahrnehmen

3.18.b Fragen zur eigenen Art des Helfens

Hören Sie öfter von Freunden den Satz: Denk auch mal an Dich?
Fällt es Ihnen schwer, eigene Wünsche zu finden und zu formulieren?
Glauben Sie, weniger wert zu sein, wenn Sie nicht helfen?
Denken Sie häufig „Ich bin zu gut für diese Welt?“
Tun Sie sich schwer, andere um Hilfe zu bitten?
Haben Sie manchmal den Eindruck, besser als der oder die andere zu wissen, was gut für ihn oder sie ist?
Erfüllen Sie die Erwartungen anderer auch dann, wenn Sie Zweifel an deren Berechtigung haben?
Sind Sie enttäuscht/ gekränkt, wenn andere ihre Hilfe ablehnen?
Suchen Sie verstärkt Kontakt zu Menschen, die hilfebedürftig erscheinen?
Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie das Leben genießen, obwohl andere zeitgleich daran leiden?
Fühlen Sie sich an das Liebesgebot gebunden? Und was bedeutet das für Sie?
Was ist der Motor Ihres Helfens?
Sehen Sie sich nur dann als guten Menschen, wenn Sie anderen helfen?
Fühlen Sie sich häufig erschöpft und kraftlos?
Neigen Sie dazu, Menschen anzuziehen, die Probleme haben?
Können sie sich nur schwer von den Problemen anderer abgrenzen?
Schauen Sie erst, was der andere braucht, ehe Sie sich um sich selbst kümmern?
Fällt es Ihnen schwer, anderen zu zeigen, wie es Ihnen geht?
Sind Sie häufig enttäuscht, dass andere Ihren Einsatz so wenig anerkennen?
Zweifeln Sie manchmal am Sinn Ihres Lebens?
Helfen Sie häufig ungefragt?
Hilft Ihnen das helfen, Ihrem Leben einen Sinn zu geben?
Leiden Sie an Schuldgefühlen, wenn Sie nicht helfen?
Bestimmt die Angst, andere könnten sich von Ihnen abwenden, große Teile Ihres Beziehungsverhaltens?
Ist es für Sie eine Katastrophe, schwach (ratlos, traurig, verzweifelt) und bedürftig zu sein?
Glauben Sie, dass Sie die Welt verbessert müssten?
Sind Sie über den Undank der Welt verbittert?
Nehmen Sie regelmäßig Beruhigungsmittel oder Schlafmittel?
Fällt Ihnen im Rückblick auf Ihr Leben nur ein, dass Sie anderen geholfen haben?
Erinnern Sie andere manchmal daran, wie viel Sie im Vergleich zu Ihnen leisten?
Denke Sie häufig, dass andere Ihnen etwas schulden?

Wenn ich mehr als 50% der Fragen mit „ja“ beantworte, sollte ich meine Haltung zum Helfen überdenken.