

STUDENTAG 3

STERBENDE VERSTEHEN UND IN IHREM UMFELD WAHRNEHMEN

3.18B 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.