

1. Wie erlebe ich gerade den Kontakt zu mir selbst, zu meinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen?

2. Was motiviert mich zu meiner Arbeit?

3. Wie sind meine sozialen Erfahrungen der letzten Zeit?

4. Wie würden die daran Beteiligten ihre Erfahrungen wohl beschreiben und bewerten?

5. Welche Lerngelegenheiten lassen sich für mich daraus ableiten?

6. Zu welchen meiner Stärken, Potentiale und Ressourcen habe ich im Moment sehr guten Zugang?

7. Zu welchen meiner Stärken, Potentiale und Ressourcen sollte ich einen intensiveren Zugang und Kontakt herstellen?

8. Wie lassen sich meine Stärken, Potentiale und Ressourcen nützlich für mich und für die anderen an der Kommunikation Beteiligten einsetzen?

9. Was könnte ich konkret tun, damit das geplante Gespräch/die geplante Interaktion für mich und insbesondere für die anderen Beteiligten als hilfreich und zielführend erlebt wird?

10. Wie werden wir uns am Ende des Gespräches/der Interaktion dazu vergewissern?

10×1 der Selbsthilfe für Helfer/innen

Aus: Jan V. Wirth & Heiko Kleve 2017, Postmoderne Ermöglichungsprofession, Carl-Auer

