

## **Fragen aus E M P A T H I E**

### **für die individuelle Selbstreflexion**

1 | 6

1. Wie interpretierst Du folgenden Satz: „Ein Ich sind auch die Anderen.“
2. Wo liegen die Stärken Deiner Persönlichkeit? (Denkst Du das – oder sagen das andere?)
3. Wo liegen Deine Schwächen? (Denkst Du das – oder sagen das andere?)
4. Welchen Stärken und welchen Schwächen gibst Du ein besonders starkes Gewicht? Welchen Einfluss haben diese Stärken und Schwächen auf Dein Leben und auf das der anderen?
5. Wie gut kannst Du Dich auf eine Sache (oder auf einen Menschen) konzentrieren?
6. Machst Du viele Dinge gleichzeitig bzw. parallel, um Zeit zu sparen?
7. Kannst Du gut zuhören? Wenn nicht, warum nicht?
8. Denkst Du erst nach, bevor Du sprichst?
9. Bist Du lieber in Gruppen (unter vielen Leuten) oder eher im kleinen Kreis (persönlicher)?
10. Magst Du Einzelgespräche oder sind Dir Gruppen-Unternehmungen lieber?
11. Fühlst Du Dich erschöpft, wenn Du unter/mit Menschen gewesen bist, auch wenn es Dir gefallen hat? Wenn ja, wie erklärst Du Dir diese Erschöpfung?
12. Wie gehst Du mit Konflikten um?
13. Bist Du gern allein und wie lange kannst Du allein sein? Wenn nicht, weisst Du, warum Du nicht allein sein kannst?
14. Interessierst Du Dich mehr für Dinge (Konsumgüter/Waren) oder für Ideen (Geistiges)?
15. Kannst Du Dich gut verkaufen – und findest Du das eine gute Eigenschaft?
16. Würdest Du sagen, dass Du psychisch gesund bist? Wenn nicht, warum nicht?
17. Hältst Du alles psychische Leiden für eine Krankheit? Welche Ursachen siehst Du in ihnen?
18. Wie denkst Du über Suizid (Selbstmordgedanken und –absichten)? Hast Du eigene Erfahrungen oder kennst Du andere Menschen, die solche gemacht haben?

19. **Bist Du physisch gesund? Wenn nicht, warum nicht?**
20. **Was beschäftigt Dich am meisten in Deinem Leben? Wovon handeln Deine häufigsten Gedanken?**
21. **Wie siehst Du die menschliche Gesellschaft (privat und beruflich | ethisch und sozial)?**
22. **Was möchtest Du den Menschen aus Deiner Zeit und aus Deinem Umfeld mitteilen?**
23. **Welche Themen sollten in unserer Welt häufiger, genauer und besser angegangen werden?**
24. **Gibt es Dinge, die niemand ausser Dir weiss, oder die nur ganz wenige wissen (Geheimnisse)?**
25. **Beeinträchtigen Dich Deine Geheimnisse im Leben? Müssen sie geheim bleiben?**
26. **Wenn Du Dein Leben für Dich zusammenfasst, welches Fazit machst Du Dir dann?**
27. **Wie fühlst Du Dich in Deinem Leben? In dem Land, in dem Du lebst und mit den Menschen aus Deinem Umfeld (privat und beruflich)?**
28. **Was gefällt Dir am meisten am menschlichen Zusammenleben (privat und beruflich)?**
29. **Was missfällt Dir und/oder was vermisst Du am menschlichen Zusammenleben (privat und beruflich)?**
30. **Wo glaubst Du, Deinen persönlichen Beitrag zur Harmonie im Sozialleben leisten zu können?**
31. **Wo denkst Du, hat der Einzelne keinen Einfluss oder ist machtlos gegenüber den Verhältnissen?**
32. **Wie siehst Du Dich selbst als Mensch, als Frau/Mann, als Berufsperson?**
33. **Bist Du im Alltag DU SELBST oder passt Du Dich oft an und wenn ja, warum?**
34. **Worin glaubst Du, liegt das menschliche Glück? Welche Voraussetzungen müssten aus Deiner Sicht erfüllt sein für ein Leben in dieser Welt, in der man sich auch wohl- und aufgehoben fühlen kann?**
35. **Was bedeuten für Dich Liebe und Partnerschaft?**
36. **Welchen Stellenwert gibst Du der Sexualität? Wie sieht sie in idealer Form für Dich aus?**

37. Was bedeuten für Dich Kinder und Familie?
38. Was bedeutet für Dich Freundschaft?
39. Was bedeutet für Dich Kollegialität und Wertschätzung am Arbeitsplatz?
40. Glaubst Du, dass bedingungslose und lebenslange Liebe, Freundschaft und familiärer Zusammenhalt reine Illusion sind? Begründe Deine Antwort.
41. Kennst Du Beispiele von Menschen, die für einander (aus Liebe und/oder Freundschaft) durchs Feuer gehen würden?
42. Liebe und Partnerschaft – Kinder und Familie – Freundschaft – Kollegialität – Wertschätzung im Berufsleben... Wo siehst Du Handlungs- und Umdenkensbedarf zur Optimierung dieser wichtigen Säulen des sozialen Lebens?
43. Was bedeuten für Dich (Haus)Tiere? Was unterscheidet sie von Menschen?
44. Geld, Besitz, Image, Status und gutes Aussehen werden in der Gesellschaft sehr hochgehalten. Wo siehst Du die Gründe dafür? Hältst Du diese Anforderungen für gerechtfertigt?
45. Hast Du besondere Talente und Stärken, die niemand kennt und die Du nicht nutzt? Wenn ja, warum nicht?
46. Hast Du irgendwelche Handicaps?
47. Hast Du besondere Ausprägungen in Deiner Persönlichkeit (Laster | Extreme)?
48. Gibt es häufige Gedanken und Gefühle, die Dich – still für Dich allein – durch Deinen Alltag immer wieder begleiten? Teilst Du sie mit jemandem? Willst Du sie teilen? Wenn nicht, warum nicht?
49. Träume sind Illustrationen der Seele. Sie drücken oft aus, was uns nicht bewusst ist – oder was wir bewusst verdrängen wollen. Achtest Du auf Deine Träume? Haben Sie besondere Merkmale, die sich wiederholen? Was sagen Dir Deine Träume über Dich?
50. Glaubst Du an Schicksal? Oder glaubst Du, dass jeder immer Einfluss auf den Verlauf seines Lebens hat und parallel sozusagen an der Welt „mitbaut“?
51. Religion: Was bedeutete „Glaube“ für Dich – in Bezug auf Dich selbst und auf alle Menschen?

52. **Wenn Du in den nächsten Tagen eine tödliche Diagnose bekommen würdest, die Dir nur noch wenige Monate zu leben gibt, was würdest Du beklagen in Deinem Leben? Was würdest Du bereuen? Woran würdest Du Dich am liebsten zurückerinnern? Was würde Dir besonders viel bedeuten?**
53. **Wovor fürchtest Du Dich beim Gedanken an das Alter?**
54. **Wovor fürchtest Du Dich beim Gedanken an eine schwere Krankheit (ausser vor den Schmerzen)?**
55. **Wie denkst Du über den Tod? Glaubst Du, dass ‚danach‘ noch etwas kommt? Ist die Seele sterblich?**
56. **Wenn Du den Wunsch frei hättest, eine übersinnliche Fähigkeit zu haben, welche würdest Du wählen? Und warum gerade diese?**
57. **Wenn Du Dich selbst neu erfinden könntest, was für ein Mensch würdest Du sein wollen? Und warum so ein Mensch?**
58. **Welchen verrückten Wunsch bzw. Traum (ob realistisch oder unrealistisch) hegst Du schon lange in Dir und woran ist die Umsetzung bisher gescheitert?**
59. **Welche Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, haben für Dich Vorbildfunktion? Gibt es dort überhaupt welche? Oder sind Deine Vorbilder im privaten Umfeld?**
60. **Brauchen wir Vorbilder und Inspiration? Begründe Deine Antwort.**
61. **Kennst, akzeptierst und liebst Du Dich selbst? (Selbstwahrnehmung)**
62. **Kennst, akzeptierst und liebst Du die anderen? (Fremdwahrnehmung)**
63. **Womit kommst Du bei Dir und bei anderen gar nicht klar? (Selbst- und Fremdwahrnehmung)**
64. **Tiefpunkt(e) Deines Lebens?**
65. **Höhepunkt(e) Deines Lebens?**
66. **Ausblicke auf Dein Leben? (Ziele, Träume, Hoffnungen, Bemühungen)**
67. **Ausblicke auf das Leben aller Menschen, Tiere und die Zukunft der Natur? (Bestreben für die Welt)**
68. **Welche Macht hältst Du für stärker in der Welt: Das Gute oder das Böse? Und warum?**

69. **Interessieren Dich die Leben und Schicksale anderer Menschen?**
70. **Wie gut kennst Du die Geschichten der Menschen, die Dir nahestehen?**
71. **Hältst Du ein Interesse für andere Menschen und deren Geschichten für wichtig? Begründe Deine Antwort.**
72. **Was denkst Du, worauf die meisten Menschen in der Begegnung mit anderen im Besonderen achten? Was interessiert sie und warum?**
73. **Reden – Zuhören – Denken – Fühlen – Berühren – Verstehen – Bestärken – Lieben: Welche Haltung hast Du zu diesen sozialen Interaktionsformen?**
74. **Nach welchen Veränderungen im sozialen Leben sehnst Du Dich?**
75. **Nach welchen Veränderungen (oder Verbesserungen) in Dir selbst sehnst Du Dich?**
76. **Wofür kämpfst Du? Oder wofür bist Du bereit zu kämpfen – und wofür nicht?**
77. **Welches ist für Dich das sozial wichtigste Buch (oder gibt es mehrere)?**
78. **Welchen Film oder welches Theaterstück hältst Du für sozial besonders wichtig und wertvoll (oder gibt es mehrere)?**
79. **Helfen Kunst und Kultur an der Optimierung des sozialen Lebens mit? Prägen sie das Weltgeschehen (oder beschreiben es zumindest treffend)?**
80. **Ist Deine Wahrnehmung stärker, wenn Du etwas direkt von einer Person hörst (auditiv) oder wenn Du es liest (visuell, schriftlich)? Wann fühlst Du mehr und warum?**
81. **Redest Du lieber über persönliche Dinge mit anderen oder schreibst Du sie lieber? (E-Mail, SMS) Redest überhaupt über persönliche Dinge und mit wem?**
82. **Schreibe jemand einen Song oder ein Buch über Dich, wie könnte der Titel lauten?**
83. **Würde jemand ein Bild malen/zeichnen, das Dich als Mensch ausdrücken soll (aber kein Porträt), welche Symbole und Farben müsste es enthalten? Wie sähe das Bild aus? Warum gerade so?**
84. **Welches Thema oder welche Themen erreichen bei Dir die grösste Aufmerksamkeit?**
85. **Glaubst Du, dass bewusste und geförderte EMPATHIE eine inspirierende Bewegung werden könnte, die den Zeitgeist weltweit prägen und verändern könnte? Oder hältst Du diese Erwartung für naiv oder gar unmöglich? Wenn ja, warum?**

86. Welche Fragen/Themen waren gerade für Dich persönlich besonderes unangenehm oder schwierig?
87. Gäbe es noch weitere wichtige Fragen, die unbedingt gestellt werden müssten?
88. Heute arbeiten die meisten Menschen stärker am Äusseren als am Inneren ihrer Selbst und sie schauen auch mehr aufs Äussere als aufs Innere von anderen (meistens, um sich zu vergleichen). **Der Aufwand an Energie für unsere „Hülle“ scheint stärker zu sein als für unseren „Kern“.** Warum denkst Du, wirkt Arbeit am Inneren, also am Unsichtbaren (aber Spürbaren und Wirkungsvollen) so abschreckend auf viele modernen Menschen?
89. Wie definierst DU persönlich „Empathie“ unter den Menschen und wie stehst Du dazu?