

# Advents

## W O R K B O O K

### Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 2 0

**Wer ist der wichtigste Mensch?**

## Deine wichtigste Beziehung ist die mit dir selbst!

Die Qualität all deiner Beziehungen hängt davon ab, wie du zu dir selbst stehst. Alle Beziehungen in deinem Leben sind ein Spiegel dafür wie du mit dir umgehst, und was du über dich glaubst. Wie im Innen- so im Außen! Worauf hast du mehr Einfluss?

- Wie gut kümmerst du dich um dich selbst wenn es dir nicht gut geht? Wie gut kümmerst du dich um andere, denen es nicht gut geht?

- Wie sprichst du (laut oder in Gedanken) mit dir selbst wenn es nicht gut läuft? Sprichst du so auch mit anderen?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie sehr liebst du dich? Wen liebst du mehr? Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie sehr vertraust du dir? Wem vertraust du mehr? Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie stolz bist du auf dich und auf deine Leistungen? Wen respektierst du mehr? Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie wertvoll bist du? Wer ist wertvoller als du? Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie wichtig ist es, wie es dir geht, oder was du zu sagen hast? Wem willst du das nicht zumuten? Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie liebenswert bist du wenn du nichts dafür tust? Und wie liebenswert bist du, wenn du dich verbiegst, um geliebt zu werden Warum?

- Auf einer Skala von 0-10 - Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Warum? Wessen Meinung ist dafür maßgeblich?

- Was musst du tun bzw. verbergen, oder wie musst du sein, um liebenswert zu sein, dazu zu gehören, oder Anerkennung zu bekommen? Ist das wirklich wahr?

- Bist du dein bester Freund, oder dein fiesester Feind? Unterstützt du dich konstruktiv, oder urteilst du dich gnadenlos ab? Warum?

- Wer ist dafür verantwortlich, dass es dir gut geht, und dass du glücklich bist? Warum?

## Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema: [Der Mensch der dir fehlt bist du selbst](#) (im PDF anklickbar)

## Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...