

Fragen zur Lebensrevision

Wenn ich mein Leben betrachte:

- Konnte ich meine Erwartungen und Vorstellungen verwirklichen?
- An welche Höhepunkte, die mich froh oder glücklich machten, kann ich mich erinnern?
- An welche Grenzen, die mich behinderten oder einengten, entsinne ich mich?

Welche Wünsche und Hoffnungen habe ich für die nächsten fünf bis zehn Jahre?

- Was müsste ich dafür tun?
- Was würde es mir ausmachen, darauf zu verzichten?
- Habe ich Angst, manchmal etwas zu versäumen?

Welche Bedeutung hat mein Partner / meine Partnerin für mich?

- Wie könnte ich unseren Austausch lebendiger gestalten, was möchte ich ansprechen?
- Was könnte geschehen, wenn ich ihm / ihr von meinen Sehnsüchten an das Leben erzählen würde?
- Was entmutigt mich, meine Bedürfnisse offen und direkt zu benennen?

Mit welchen Menschen wäre ich gerne häufiger zusammen?

- Gibt es noch ungeklärte Beziehungen in meinem Leben?
- Stehen noch Aussöhnungen und Versöhnungen mit anderen aus?

Wenn ich einmal sterbe:

- Gibt es Menschen, von denen ich schwer Abschied nehmen werde?
- Gibt es Menschen, die mich vermissen werden?
- Gibt es Menschen, für die ich vorher noch sorgen muss?