

## Themen zur Selbstorientierung

Hier können Sie Ihr Anliegen formulieren:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Die folgenden Aussagen können Ihnen als Orientierungshilfe dienen. Gerne dürfen Sie alternativ zur eigenen Formulierung die für Sie relevanten Punkte aus der folgenden Aufstellung auswählen und Ihre persönliche Shortlist erstellen. Wenn Sie möchten, können Sie diese ausdrucken und vertraulich an [praxis@chemelli.org](mailto:praxis@chemelli.org) weiterleiten.

1. «Ich glaube, mir kann eh niemand mehr helfen.»
2. «Ich weiss nicht mehr, wann ich das letzte Mal herzlich gelacht habe.»
3. «Ich will mehr Lebensqualität.»
4. «Ich habe überhaupt keinen Plan.»
5. «Ich stehe neben den Schuhen.»
6. «Ich trete im Hamsterrad.»
7. «Ich passe einfach nicht ins System.»
8. «Ich möchte mehr über mich herausfinden.»
9. «Ich kann nicht mehr recht atmen.»
10. «Ich habe keine Kraft mehr.»
11. «Ich möchte eigentlich schon eine Beziehung...»
12. «Ich bin alleine.»
13. «Ich fühle mich ungerecht behandelt.»
14. «Ich fühle mich einsam.»
15. «Ich habe ein schlechtes Gewissen.»
16. «Ich belüge mich selbst.»
17. «Ich bin unsicher.»
18. «Ich fühle mich verlassen.»
19. «Ich habe einen Hang zur Selbstzerstörung.»
20. «Ich will mehr Ehrlichkeit.»
21. «Ich will Klarheit.»
22. «Ich zweifle an mir selbst.»
23. «Ich zweifle an der Welt.»
24. «Ich wollte schon lange mal drüber reden.»
25. «Ich habe Mühe im Job.»
26. «Ich will mich verändern.»
27. «Ich komme nicht zurecht.»
28. «Ich fühle mich überfordert.»
29. «Ich bin ein Couchpotato.»
30. «Ich falle nach Affären ungebremst in die Unzufriedenheit zurück.»
31. «Ich fühle mich unterfordert.»
32. «Ich habe vom Leben etwas mehr erwartet.»
33. «Ich brauche jetzt eine Entscheidung.»
34. «Ich komme nicht aus dem Loch heraus.»
35. «Ich verschiebe meine Pflichten.»
36. «Ich lebe in den Tag hinein.»
37. «Ich habe kein System.»
38. «Ich habe den Glauben verloren.»
39. «Ich sehne mich nach Liebe.»
40. «Ich blicke nicht mehr durch.»
41. «Ich glaube, ich bin ein Freak.»
42. «Ich bin anders.»
43. «Ich stecke in einer Krise.»
44. «Ich werde nicht verstanden.»
45. «Ich fühle mich nicht wohl.»
46. «Ich habe Herzklopfen, aber eigentlich bin ich gesund.»
47. «Ich will nicht mehr warten.»
48. «Ich weiss nicht, was ich habe.»
49. «Ich weiss nicht recht, wer ich bin.»
50. «Ich möchte jemandem helfen.»
51. «Ich bin faul.»
52. «Ich kann ohne Sex nicht sein.»
53. «Ich kann mir selbst einfach nicht helfen.»
54. «Ich glaube, ich spinne schon ein wenig.»
55. «Ich sehe ein, dass es so nicht weiter geht.»
56. «Ich bin schuld.»
57. «Ich habe mich überschätzt.»

58. «Ich habe das Gefühl verloren.»
59. «Ich habe keine wahren Freunde.»
60. «Ich trinke.»
61. «Ich habe keinen Sex, möchte aber welchen.»
62. «Ich bin abgelenkt.»
63. «Ich fühle mich gestresst.»
64. «Ich will jetzt endlich zum Wesentlichen kommen.»
65. «Ich finde, es wird immer schlimmer.»
66. «Ich habe Panik.»
67. «Ich möchte ein Gespräch mit jemandem, dem ich vertrauen kann.»
68. «Ich schlage mich selber.»
69. «Ich will mehr denken und handeln statt zu jammern.»
70. «Ich habe keine Energie mehr.»
71. «Ich bin zufrieden und möchte, dass es so bleibt.»
72. «Ich habe Skrupel.»
73. «Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper.»
74. «Ich werfe den Bettel hin.»
75. «Ich habe keine Geduld mehr.»
76. «Ich fühle mich ausgenutzt.»
77. «Ich möcht allen gefallen.»
78. «Ich bin ein Aussenseiter.»
79. «Ich möchte im Mittelpunkt stehen.»
80. «Ich habe Prüfungsangst.»
81. «Ich bin ein Versager.»
82. «Ich kann nicht performen, wenn's drauf an kommt.»
83. «Ich kann nicht locker und cool sein.»
84. «Ich bin ständig müde.»
85. «Ich bin ein Hypochonder.»
86. «Ich will kein Narzisst mehr sein.»
87. «Ich bleibe meist alleine zuhause.»
88. «Ich komme mit meinem Partner nicht zurecht.»
89. «Ich trauere meiner Liebe nach.»
90. «Ich bin halt ein Loser.»
91. «Ich bin immer zu spät.»
92. «Ich ziehe nichts durch.»
93. «Ich kann es einfach nicht lassen.»
94. «Ich rege mich zu sehr auf.»
95. «Ich habe es verpasst.»
96. «Ich ritze mich.»
97. «Ich will wieder Freude haben.»
98. «Ich weiss, dass es etwas Besseres gibt.»
99. «Ich will keinen Sex.»
100. «Ich habe hundert Fragen und keine Antwort.»
101. «Ich habe Angst.»
102. «Ich kann nicht gut einschlafen.»
103. «Ich wache nachts auf.»
104. «Ich bin voller Sehnsucht.»
105. «Ich bin einfach nicht zufrieden.»
106. «Ich baue körperlich oder geistig ab.»
107. «Ich kann schlecht loslassen.»
108. «Ich glaube, ich habe ein Syndrom.»
109. «Ich glaube, bei mir stimmt etwas nicht.»
110. «Ich will mich weiter entwickeln.»
111. «Ich möchte mich selbst verwirklichen.»
112. «Ich konsumiere wie blöd.»
113. «Ich kann das nie mehr gut machen.»
114. «Ich suche Fehler immer zu erst bei andern.»
115. «Ich lasse mir nicht helfen.»
116. «Ich will mehr.»
117. «Ich will weniger.»
118. «Ich habe ein Geheimnis, das heraus will.»
119. «Ich möchte einfach mich selbst sein.»
120. «Ich habe starke Stimmungsschwankungen..»
121. «Ich bin halt der Sündenbock.»
122. «Ich möchte studieren.»
123. «Ich getraue mich nicht.»
124. «Ich kann meine Talente nicht ausleben.»
125. «Ich hab's wirklich schwer.»
126. «Ich habe ein Burnout.»
127. «Ich habe irgend so eine Art von ADHS.»
128. «Ich traue meinem Partner nicht so recht.»
129. «Ich probiere schon, aber es gelingt mir wenig.»
130. «Ich komme einfach nicht gut an.»
131. «Ich möchte meditieren, aber irgendwie schaffe ich es nicht.»
132. «Ich werde nicht gesehen.»
133. «Ich gehe unter.»
134. «Ich kann nicht aufhören zu denken.»
135. «Ich werde nicht geschätzt.»
136. «Ich werde nicht akzeptiert.»

137. «Ich wälze mich im Bett und kann nicht schlafen.»
138. «Ich habe Mühe das zu akzeptieren.»
139. «Ich bin nicht ausgefüllt.»
140. «Ich bin zu dumm.»
141. «Ich bin lustlos.»
142. «Ich schlage.»
143. «Ich fühle mich oft schuldig.»
144. «Ich werde mehr und mehr asozial.»
145. «Ich werde betrogen.»
146. «Ich habe keine Freude an meiner Arbeit.»
147. «Ich werde zu wenig unterstützt.»
148. «Ich schaue die ganze Zeit in den Bildschirm.»
149. «Ich spüre mich nicht mehr.»
150. «Ich bin aggressiv.»
151. «Ich möchte ehrlich sein.»
152. «Ich bin im Grunde genommen ein Geizkragen.»
153. «Ich kann nicht anders, obwohl ich weiss, dass das nicht gut ist.»
154. «Ich habe Schmerzen.»
155. «Ich will endlich die Sache ausdiskutieren.»
156. «Ich will mein Leben in den Griff bekommen.»
157. «Ich sehe Dinge, die es nicht gibt.»
158. «Ich bin nicht beziehungsfähig.»
159. «Ich bin im freien Fall.»
160. «Ich kaufe Sex.»
161. «Ich verstehe mein Umfeld nicht mehr.»
162. «Ich brauche mentale Unterstützung.»
163. «Ich will mich von Abhängigkeiten befreien.»
164. «Ich weiss nicht weiter.»
165. «Ich brauche eine Vision.»
166. «Ich renne mit dem Kopf durch die Wand.»
167. «Ich mache mich kaputt.»
168. «Ich bin kaufsüchtig.»
169. «Ich mache andere kaputt.»
170. «Ich will keine Medikamente.»
171. «Ich bin pornosüchtig.»
172. «Ich bin ein Genie.»
173. «Ich habe zu viele Ideen.»
174. «Ich drehe mich im Kreis.»
175. «Ich kann nicht ohne mein Handy sein.»
176. «Ich habe meinen Job verloren.»
177. «Ich will selbstständiger werden.»
178. «Ich stehe am Abgrund.»
179. «Ich bin voller Hass.»
180. «Ich bin kompliziert.»
181. «Ich kiffe.»
182. «Ich bin nicht mehr kreativ.»
183. «Ich weiss weder ein noch aus.»
184. «Ich beisse Fingernägel.»
185. «Ich stehe immer unter Strom.»
186. «Ich könnte nur noch kotzen.»
187. «Ich bin wie ein Tiger im Käfig.»
188. «Ich komme nicht mehr herunter.»
189. «Ich habe die Schnauze voll.»
190. «Ich könnte jeden verhauen.»
191. «Ich fühle mich provoziert.»
192. «Ich kann nichts dafür.»
193. «Ich mache immer alles falsch.»
194. «Ich habe Alpträume.»
195. «Ich höre Stimmen.»
196. «Ich bin spielsüchtig.»
197. «Ich kann mich nicht recht ausdrücken.»
198. «Ich darf nicht mehr Auto fahren.»
199. «Ich bin hässlich.»
200. «Ich komme nicht in die Gänge.»
201. «Ich isoliere mich.»
202. «Ich will nur noch meine Ruhe.»
203. «Ich habe meinen Partner betrogen.»
204. «Ich suche Liebe, bekomme aber nur Sex.»
205. «Ich kann sexuelle Erwartungen nicht erfüllen.»
206. «Ich will sexuelle Erwartungen nicht erfüllen.»
207. «Ich glaube, ich lasse mich missbrauchen.»
208. «Ich bin meist unzufrieden.»
209. «Ich flüchte in die Krankheit.»
210. «Ich verdränge.»
211. «Ich bin eine Rabenmutter / ein Rabenvater.»
212. «Ich fühle mich von der eigenen Familie ausgestossen.»
213. «Ich bin zu impulsiv.»
214. «Ich werde geschlagen.»
215. «Ich bin frustriert.»
216. «Ich habe Ideen und brauche Unterstützung.»
217. «Ich bin ein Träumer.»
218. «Ich bin ein Egoist.»