

Erkundungsmerkmale Persönlichkeitsanteile



Dieses Dokument kannst du für das Erkennen der Persönlichkeitsanteile nutzen.

Wie du dir die Gestalt, die Energie, die Emotionen und das Wesen deiner Persönlichkeitsanteile bewusst machst:

Gestalt:	
Ist die Gestalt eher hell oder dunkel?	
Ist die Gestalt eher groß oder klein?	
Welche Gestalt hat der Persönlichkeitsanteil?	
Welche Farbe hat die Gestalt?	
Wie ist die Konsistenz der Gestalt? Hart oder weich?	
Energie:	
Wie ist die Energie, eng oder weit?	
Ist sie ausdehnend oder zusammenziehend?	
Ist sie fließend oder starr?	
Ist sie Kraft gebend oder Kraft raubend?	
Gefühl:	
Ist es eher berührend oder beklemmend?	
Ist da Freude/Angst/Traurigkeit oder Wut?	
Ist da eine Mischung der Gefühle?	
Das Wesen:	
Was ist die Essenz, das Wesen, der Kern des Persönlichkeitsanteils?	
Welchen Namen würdest du ihm/ihr geben?	