

Arbeitsblätter: Mein Weltbild

120 Reflexionsfragen aus verschiedensten Lebensbereichen

Inhalt

Vorbereitung	Seite 2
Wie Du diese Arbeitsblätter für Dich nutzen kannst	Seite 3
Persönliche Identität und Selbstbild	Seite 3
Beziehungen	Seite 7
Arbeit und Geld	Seite 9
Gesellschaft und Kultur	Seite 12
Politik und Gesellschaftliche Verantwortung	Seite 15
Natur und Umwelt	Seite 17
Wissenschaft und Erkenntnis	Seite 20
Philosophie und Spiritualität	Seite 23
Technik und Digitalisierung	Seite 26
Zukunft und Perspektiven	Seite 28
Freiheit und Selbstverwirklichung	Seite 31
Liebe und Sexualität	Seite 34
Nachbereitung	Seite 38
Coaching: Denken oder gedacht werden?	Seite 38
Aussicht und Danksagung	Seite 39

Vorbereitung

Bitte reflektiere zunächst über nachfolgende Fragen, die Antworten bilden die Grundlage zur Auseinandersetzung mit dem Thema Weltbild:

Was beinhaltet mein Weltbild, woraus besteht es?

Was ist der Unterschied zwischen Weltbild und Weltanschauung?

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen meinen Gedanken, Gefühlen und meinem Weltbild?

Wann ist ein Weltbild unbrauchbar oder überholt?

Wie Du diese Arbeitsblätter für Dich nutzen kannst

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Weltbild kann sehr erhellend sein. Sie dient der Aufdeckung von Glaubenssätzen, Vorurteilen und ungeprüften Grundannahmen, welche Du über Dich selbst, über andere Menschen und über die Welt in Dir trägst.

Weltbildarbeit ist Bewusstseinsarbeit und ein ganz wichtiger Grundstein auf dem Weg zu Freiheit und Liebe. Sie liefert Dir wichtige Erkenntnisse über Dein Sein, Dein Denken, Fühlen und Handeln.

Es mag jedoch ermüdend und wenig zielführend sein, sämtliche der folgenden Fragen quasi „in einem Rutsch abzuarbeiten“. Picke Dir lieber immer mal eine Hand voll Fragen oder vielleicht auch nur ein Thema zur Reflexion heraus.

Und vor allem: **Nimm Dir Zeit.**

Noch ein Tipp: Widme Dich der Selbstbetrachtung unvoreingenommen und spielerisch, somit wird sie Dir nicht nur wertvolle Erkenntnisse sondern auch sehr viel **Freude** schenken.

Erkenntnisgewinn ist eine zuweilen sogar euphorisierende Tätigkeit. Das bedeutet: **Energie!!**

Persönliche Identität und Selbstbild

1. Wie hat sich mein Weltbild im Laufe meines Lebens verändert?
2. Welche Erfahrungen haben mein Weltbild am stärksten geprägt?
3. Welche Werte sind mir besonders wichtig, und woher kommen sie?

8. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Entscheidungen im Alltag?

9. In welchen Situationen merke ich, dass mein Weltbild mit anderen in Konflikt gerät?

10. Wie offen bin ich für neue Perspektiven und Veränderungen meines Weltbildes?

Beziehungen

11. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Erwartungen an andere Menschen?

12. Welche Werte sind mir in Beziehungen wichtig?

13. Wie reagiere ich auf Menschen mit völlig anderen Weltbildern?

14. Kann ich andere Meinungen stehen lassen oder will ich sie überzeugen?

15. Welche Bedürfnisse habe ich und wer ist für deren Erfüllung verantwortlich?

16. Welche Rolle spielen Vergebung und Dankbarkeit in meinem Weltbild?

17. Sehe ich Beziehungen als etwas Beständiges oder Wandelbares?

18. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Erziehung von Kindern?

19. Welche Vorstellungen habe ich über Freundschaft und Loyalität?

20. Wie stehe ich zu Konkurrenz und Zusammenarbeit?

Arbeit und Geld

21. Was bedeutet meine Arbeit / mein Beruf für mich?

22. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Berufswahl & Karriereentscheidungen?

23. Welche Bedeutung hat Erfolg für mich und von wovon ist Erfolg abhängig?

24. Welche Werte sind mir im Berufsleben wichtig?

25. Wie stehe ich zu Autorität und Hierarchie am Arbeitsplatz?

26. Welche Einstellung und Glaubenssätze habe ich zum Thema Geld?

27. Wie beeinflusst mein finanzieller Status mein Selbstwertgefühl?

28. Welche Rolle spielt Geld in meinen Beziehungen zu anderen Menschen?

29. Wie wichtig ist mir finanzielle Sicherheit im Verhältnis zur Selbstverwirklichung?

30. Gebe ich Geld eher leichtfertig aus oder spare ich übermäßig? Warum?

Gesellschaft und Kultur

31. Welche kulturellen Prägungen beeinflussen mein Weltbild?

32. Wie unterscheidet sich mein Weltbild von dem meiner Eltern oder Großeltern?

33. Welche gesellschaftlichen Normen akzeptiere ich unbewusst?

34. Wie beeinflussen Medien und soziale Netzwerke mein Weltbild?

35. Inwiefern sehe ich meine Kultur als überlegen oder unterlegen gegenüber anderen?

36. Welche gesellschaftlichen Entwicklungen finde ich besonders positiv oder negativ?

37. Wie stehe ich zu Themen wie Gleichberechtigung, soziale Gerechtigkeit oder Migration?

38. Welche gesellschaftlichen Rollenbilder nehme ich bewusst oder unbewusst an?

39. Wie beeinflusst die Sprache, die ich spreche, mein Weltbild?

40. Wie verändert sich mein Weltbild durch den Kontakt mit Menschen aus anderen Kulturen?

Politik und Gesellschaftliche Verantwortung

41. Wie beeinflusst mein Weltbild meine politischen Ansichten?

42. Welche gesellschaftlichen Veränderungen halte ich für notwendig?

43. Wie stehe ich zu Autorität und Hierarchie?

44. Welche Verantwortung trage ich als Individuum für die Gesellschaft?

45. Wie definiere ich Gerechtigkeit?

46. Inwieweit sehe ich mich als Teil einer Gemeinschaft?

47. Welche Rolle spielt Selbstlosigkeit in meinem Weltbild?

48. Wie denke ich über wirtschaftliche Systeme und soziale Gerechtigkeit?

49. Welche politischen oder gesellschaftlichen Themen berühren mich besonders?

50. Gibt es Bereiche, in denen mein Weltbild mit politischen Realitäten kollidiert?

Natur und Umwelt

51. Wie sehe ich die Beziehung zwischen Mensch und Natur?

52. Welche Verantwortung trage ich für die Umwelt?

53. Welchen Wert hat die Natur für den Menschen?

54. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Einstellung zu Klimawandel und Naturschutz?

55. In wie weit ist der Mensch Teil der Natur, in wie weit eigenständig?

56. Welche Rolle spielen Tiere und Pflanzen in meinem Weltbild?

57. Wie stehe ich zu mod. Technologien in der Landwirtschaft oder Gentechnik? Warum?

58. Welche Naturerfahrungen haben mein Denken besonders geprägt?

59. Wie wichtig ist mir Nachhaltigkeit im Alltag? Was setze ich davon um?



60. Kann ich mir eine Welt ohne Natur vorstellen?

Wissenschaft und Erkenntnis

61. Wie vertraue ich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, und warum?

62. Gibt es wissenschaftliche Theorien, die mein Weltbild erschüttert haben?

63. Welche Rolle spielen Logik und Vernunft in meinem Denken?



64. Inwieweit sehe ich Wissenschaft als absolut oder begrenzt?

65. Wie gehe ich mit ungeklärten und offenen Fragen in der Wissenschaft um?

66. Was bedeutet für mich Wahrheit, und wie erkenne ich sie?

67. Wie beeinflussen wissenschaftliche Fortschritte meine Sicht auf die Welt?

68. Gibt es wissenschaftliche Bereiche, die ich ablehne oder skeptisch sehe?

69. Inwieweit akzeptiere ich, dass mein Wissen begrenzt ist?

70. Wie stehe ich zu ethischen Fragen der Wissenschaft, z. B. Künstlicher Befruchtung oder Künstlicher Intelligenz? Warum?

Philosophie und Spiritualität

71. Glaube ich an eine höhere Ordnung oder Sinnhaftigkeit des Lebens?

72. Wie definiere ich Glück und Erfüllung?

73. Welche philosophischen Strömungen haben mein Weltbild beeinflusst? Warum?

74. Welche spirituellen Überzeugungen oder Erfahrungen prägen mein Denken?

75. Gibt es für mich eine objektive Wahrheit, oder ist alles relativ?

76. Wie denke ich über Leben nach dem Tod?

77. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Moral und Ethik?

78. Sehe ich das Leben als Zufall oder als geordneten Prozess?

79. Wie stehe ich zu den großen Fragen der Menschheit (Woher kommen wir, warum gibt es Leid, Krankheit und Tod, etc.)?

80. Welche Antwort hat mein Weltbild auf die Frage nach dem Sinn des Lebens?

Technik und Digitalisierung

81. Wie beeinflusst Technologie mein Weltbild?

82. Welche Chancen und Gefahren sehe ich in der Digitalisierung?

83. Wie verändert das Internet unser Denken und unsere Wahrnehmung?

84. Ist Technologie für mich neutral oder moralisch aufgeladen? Warum?

85. Welche Auswirkungen hat Künstliche Intelligenz auf mein Weltbild?

86. Wie stehe ich zu Social Media und dessen Einfluss auf Gesellschaft und Wahrheit?

87. Sehe ich Technologie als Fortschritt oder eher als Risiko?

88. Welche ethischen Fragen stellen sich für mich im digitalen Zeitalter?

89. Wie beeinflussen Algorithmen meine Sicht auf die Welt?

90. Kann Technik unser Bewusstsein oder unser Denken fundamental verändern?

Zukunft und Perspektiven

91. Wie stelle ich mir die Zukunft der Menschheit vor?



92. Welche Ängste und Hoffnungen verbinde ich mit der Zukunft?

93. Wie stehe ich zu Optimismus und Pessimismus? Warum?

94. Welche Rolle spielt der Einzelne in der Gestaltung der Zukunft?

95. Sehe ich die Zukunft als vorherbestimmt oder gestaltbar?



96. Was verstehe ich unter Entwicklung?

97. Welche technologischen oder gesellschaftlichen Entwicklungen erwarte ich?

98. Welche Utopien oder Dystopien prägen meine Vorstellung von Zukunft?

99. Wie stehe ich zur Idee von Fortschritt?

100. In welcher Welt würde ich gerne leben?

Freiheit und Selbstverwirklichung

101. Was bedeutet Freiheit für mich?

102. In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich wirklich frei?

103. Wo schränke ich mich selbst durch meine Ängste oder Glaubenssätze ein?

104. Inwiefern hängt meine Freiheit von äußeren Umständen oder von meiner inneren Haltung ab?

105. Was hindert mich daran, mein volles Potenzial zu entfalten?

106. Wie gehe ich mit gesellschaftlichen oder familiären Erwartungen um, die meine Freiheit begrenzen könnten?

107. Welche Entscheidungen habe ich in meinem Leben aus wahrer innerer Freiheit getroffen?

108. Kann echte Selbstentfaltung ohne Verantwortung für andere existieren?

109. In welchen Momenten fühle ich mich am meisten mit mir selbst verbunden und authentisch?

110. Wie kann ich meine persönliche Freiheit nutzen, um anderen Menschen mehr Raum für ihre eigene Entfaltung zu geben?

Liebe und Sexualität

111. Wie definiere ich Liebe, wie Sexualität?

112. Welche Erfahrungen haben mein Verständnis von Liebe geprägt?

113. Wie beeinflussen meine Erziehung und kulturellen Werte meine Sicht auf Sexualität?

114. Gibt es Unterschiede zwischen meiner Vorstellung von romantischer Liebe und meiner gelebten Realität?

115. Inwiefern sind Liebe und Sexualität für mich miteinander verbunden oder getrennt?

116. Welche Rolle hat die Frau, welche der Mann in Beziehung und Sexualität?

117. Welche Ängste oder Unsicherheiten habe ich in Bezug auf Beziehungen und Sexualität?

118. Wie kann ich eine gesunde Balance zwischen Selbstliebe und Liebe zu einem anderen Menschen finden?

119. Welche Partnerschaftsformen befürworte ich, welche lehne ich ab? Warum?

120. Wo in der Gesellschaft nehme ich Sexualisierungen wahr? Wie reagiere ich darauf?

Nachbereitung

Nun gilt es zu prüfen, in wie weit die Aussagen Deines Weltbildes überhaupt zutreffend sind. Selbstverständlich gehst Du davon aus, dass sie wahr sind. Aber wie Du schon beim Beantworten der Fragen festgestellt haben wirst gibt es unzählige Faktoren, die Dein Weltbild geprägt haben. Familie, Freunde, Kultur und Politik beeinflussen sehr stark, was Du über die Welt aber auch über Dich selbst denkst.

Wann ist es ratsam das eigene Weltbild zu hinterfragen?

Jederzeit! Glaubenssätze unserer Eltern oder im Arbeitsalltag zum Beispiel sind oft nicht brauchbar für unser eigenes Leben. Meist machen sie sich erst bemerkbar, wenn wir im Leben scheitern, auf Widerstände oder Grenzen treffen, schwere Krisen oder Krankheiten erfahren. Dein Weltbild ist kein starres Konstrukt, sondern wächst mit Dir mit. Verändert sich. Und je mehr Dir Dein Weltbild bewusst ist, um so leichter kannst Du Ungeprüftes, Übernommenes und Irrtümer aufspüren.

Doch wie kannst Du zwischen Irrtum und **Wahrheit** unterscheiden?
Was ist Wahrheit und wie kommst Du zu wahren Erkenntnissen?

Coaching: Denken oder gedacht werden?

Der Schlüssel zur Wahrheit und zu wahren Erkenntnissen liegt in der Art unseres Denkens. Wenn Du Dein Weltbild tiefer verstehen und auf den Prüfstand stellen möchtest, schafft das Erkenntnis- und Freiheitscoaching die Basis überhaupt.

Wir widmen uns dem Wesen des Denkens und ich führe Dich zu einem vorurteilsfreien, aktiven und lebendigen Denken. Das ist Deine Selbstermächtigung!

<https://lebendiges-denken.de>

Aussicht

Ein vorurteilsfreies, aktives und lebendiges Denken öffnet Dir weit die Tore in die Freiheit und in die Liebe. Doch auch hier solltest Du Dich genauer mit dem Wesen der Beiden beschäftigen um zu verstehen was Freiheit und Liebe tatsächlich bedeuten. Und wo Du sie findest. Genauso wie Deine Würde.

Das alles ist Inhalt des Erkenntnis- und Freiheitscoachings. Übrigens auf Spendenbasis – auch das hat mit Freiheit und Liebe zu tun.

Danksagung

Ich danke all meinen Wegbegleitern und Freunden, die mich ermutigt und unterstützt haben mein Herzensprojekt in die Tat umzusetzen. Aber auch den Zweiflern und meinen Krisen, die mich mein Weltbild haben hinterfragen lassen. Ich danke Dir, dass Du diese Reflexionsfragen als Anregung genutzt hast **etwas für Dich** zu tun. Falls es Dir ein Bedürfnis ist hierfür etwas zurück zu schenken dann teile diese Arbeitsblätter gern mit anderen. Vielleicht gefällt Dir auch der Gedanke mein Projekt mit einer kleinen Spende zu unterstützen (Empfehlung 8,- bis 15,- Euro). Herzlichen Dank!

Kontakt & Paypal

lebendiges-denken@gmx.de

Silvio Süß

IBAN: DE80 1209 6597 0005 2330 28

Spardabank Berlin e.G.