

Schmerzen

Ein Fragebogen zum Einstieg in das Thema Schmerzen

Eigene Schmerzen

- ① Bisher habe ich folgende Schmerzen erlebt: Jahr / Art der Krankheit / Ende der Krankheit
- ② Hast du chronische Schmerzen? Welche sind das?
- ③ Wobei sind diese Schmerzen besonders störend? (z.B. im Betrieb, im Sport ...)
- ④ Was tue ich, wenn ich Schmerzen habe?
- ⑤ Welche Rolle spielte oder spielt im Umgang mit eigenen Schmerzen dein eigener Glaube?
- ⑥ Betest du? Erwartest du von Gott oder einer anderen Kraft Hilfe?
- ⑦ Wie reagieren andere, wenn du Schmerzen hast?
- ⑧ Was wünschst du dir, wie andere reagieren sollen?
- ⑨ Was ärgert dich an den Reaktionen anderer?
- ⑩ Was bedeutet Trost für dich?

Schmerzen bei anderen

- ① Ich habe bei anderen Menschen folgende Schmerzen erlebt ...
- ② Wie reagiere ich auf die Schmerzen anderer?
- ③ Wie ich anderen bei Schmerzen geholfen habe ...
- ④ Was möchte ich im Umgang mit den Schmerzen anderer besser können?
- ⑤ Wie kann ich das lernen – wer kann mir dabei helfen?
- ⑥ Was tröstet andere nach deinen Erfahrungen, was nicht?

Anderen Schmerzen zufügen

- ① Ich habe einem anderen Schmerzen zugefügt ...
- ② Meine Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe ...

Schmerzen sind schön ...

- ① Ich erprobe bei ... (z.B. beim Sport, beim Sex) gerne mal / immer meine Schmerzgrenze.
- ② Dabei mache ich folgende Erfahrungen ...

Andere Schmerzen, die ich erlebe ...

- ① Neben körperlichen Schmerzen gibt es auch seelische Schmerzen – welche kenne ich von mir und anderen?
- ② Wie gehe ich damit um?
- ③ Was hilft mir, was nicht?
- ④ Was will ich ändern? Wenn ja, wie?

