

# 1

## Themenkarte

### Kennst du dich selbst?

Die vier Elemente einer Matrioschka werden nebeneinandergestellt und benannt:

Hand – die äußere Erscheinung

Ähre – die Lebenskräfte

Stern – die seelischen Kräfte

Krone – das Ich

Wir versuchen die Figuren zu verstehen, als wären sie Fenster in die beschriebenen Schichten unseres Wesens.

- 1 Welche der Schichten sind dir aus der Eigenwahrnehmung vertraut?
- 2 Gibt es eine Puppe, die dir fremd ist oder unbekannt?
- 3 In welcher Figur fühlst du dich am meisten beheimatet?
- 4 In welcher Figur findest du dich am wenigsten zu Hause?
- 5 Auf welche bist du gelegentlich stolz?
- 6 Mit welcher haderst du manchmal?
- 7 An welcher Schicht willst du etwas ändern?
- 8 Von welcher Figur kann die Veränderung ausgehen?
- 9 Hast du schon einmal versucht, etwas zu ändern?
- 10 Braucht es viel Zeit, viel Kraft?