|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Achtsamkeit | * Für welche Aktivitäten möchtest du in Zukunft mehr Zeit haben? |
|  | Anerkennung | * Wer sagt dir oft: „Das hast du gut gemacht“? Wie fühlst du dich dabei? |
|  | Bauchgefühl | * Was entscheidest du ohne Nachdenken? Ist das dann eine gute Entscheidung? |
|  | Empathie | * In welchen Situationen kannst du mitfühlen, wie es anderen geht? |
|  | etwas bewirken | * Hast du im letzten Monat etwas Wichtiges und Gutes auch für andere Menschen gemacht? |
|  | Freiheit | * An welchem Tag in der Woche fühlst du dich frei? Was machst du dann? |
|  | Geduld | * Wann hast du viel Geduld? Wann hast du wenig Geduld? |
|  | Gerechtigkeit | * Ist das Leben in Bielefeld gerecht? Wo wünschst du dir mehr Gerechtigkeit? |
|  | Gesundheit | * Wie oft machst du Sport? * Achtest du immer auf gutes Essen? |
|  | Gleichheit | * Werden in deiner Heimat alle Menschen gleichbehandelt? |
|  | Hilfsbereitschaft | * Hilfst du anderen Menschen? Wann, wo und wie? |
|  | Humor | * Mit wem lachst du oft? Über was lacht ihr? |
|  | lebenslanges Lernen | * Was hast du in der letzten Zeit Neues gelernt? * Was möchtest du noch lernen? |
|  | Mut | * Wann warst du besonders mutig? Wie hast du dich dabei gefühlt? |
|  | offen Sprechen | * Muss man immer offen sprechen? Wenn ja, warum? |
|  | Selbstbestimmung | * In welchem Bereich deines Lebens möchtest du mehr Selbstbestimmung haben? |
|  | Selbstvertrauen | * Was kannst du sehr gut? * Welche schwierigen Situationen schaffst du alleine? |
|  | Sicherheit | * Wo in Bielefeld fühlst du dich sicher? Wo fühlst du dich nicht sicher? |
|  | Solidarität | * Warst du schon einmal bei einer Demonstration? Wann, wo und warum? |
|  | Toleranz | * Welche Dinge in Deutschland findest du komisch? Was denkst du darüber? * Welche Musik magst du gar nicht? Wo musst du diese Musik hören? |
|  | Vergebung | * Ärgerst du dich manchmal über andere Menschen? Wie lange bist du verärgert? |
|  | Vernunft | * Bist du in vielen Situationen vernünftig? Muss man immer vernünftig sein? |
|  | Vertrauen | * Wenn du ein persönliches Problem hast, wem erzählst du davon? |
|  | Vielfalt | * Welche Sprachen haben die Menschen in deiner Nachbarschaft? |
|  | Zielorientierung | * Welche Ziele hast du in den letzten Monaten erreicht? Welche möchtest du noch erreichen? |
|  | Zuhören | * Welchen Menschen hörst du gerne zu? Warum? |