



## **ANFRAGE Helferin werden**

### **Personalien**

---

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ / Ort: .....

Geburtsdatum: ..... Telefon: .....

Beruf: ..... E-Mail: .....

Familienstand/Situation/Kinder: .....

.....

Sind Sie in ärztlicher und/oder therapeutischer Behandlung?  Ja  Nein

Bemerkungen: .....

.....

.....

Ich bestätige, dass ich den untenstehenden Fragebogen gelesen bzw. für mich ausgefüllt habe:

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

Den Fragebogen (Seite 2 ff.) müssen Sie NICHT einsenden.

Anfrage (Seite 1) senden an:

info@opisal.ch

oder per Post an: Verein Opisal, Bahnhofstrasse 26, 8880 Walenstadt

Nach Erhalt Ihrer Anfrage werden wir uns gerne bei Ihnen melden.



## Fragebogen

---

Liebe Frau

Wenn Sie sich den folgenden Fragebogen anschauen, dann ist dies weder ein Verhör, noch eine Prüfung, sondern eine Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Wir sind der festen Überzeugung, dass helfende Hände immer dann eine wirklich gute Wirkung haben, wenn wir Frauen wissen, wo wir selbst stehen und wie wir im Leben „weiter-schreiten“ möchten.

Wenn diese Fragen Ihr Herz berühren, dann hat es Sie beschenkt. Egal ob es sich positiv oder negativ anfühlt, ist es ein Gewinn. Mehr mit sich in Kontakt zu kommen, lässt uns liebender werden zu unseren Mitmenschen. Genau das ist es, was die Welt und die Menschen dringend brauchen.

1. Möchten Sie einen Beitrag leisten für Menschen in Schwierigkeiten?

.....  
.....  
.....

2. Was stellen Sie sich darunter vor?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Wie sehen Sie Ihre eigene innere Stabilität?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Aus welchem Berufsfeld kommen Sie? Waren Sie bereits im sozialen Feld tätig?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Sind Ihnen Mitmenschlichkeit, Zugewandtheit und Güte «wichtig»? Was verstehen Sie darunter?

.....  
.....  
.....  
.....



6. Worin liegt Ihrer Meinung nach der Unterschied zwischen einer «hilflosen» Helferin und einer starken Helferin am Leben?

.....  
.....  
.....  
.....

7. Was bedeutet für Sie «Würde» am Weiblichen? Hingabe?

.....  
.....  
.....  
.....

8. Was verstehen Sie unter «Spaltung» & «Trennung»? «Verbindung» & «Verbundenheit»?

.....  
.....  
.....  
.....

9. «Wahrgenommen werden» ist in Not oft das Erste, das zählt. Was sollten wir demnach im Gespräch können als Helferin?

.....  
.....  
.....  
.....

10. Wie können wir Mitleid von Mit-Empfinden unterscheiden?

.....  
.....  
.....  
.....

11. Was glauben Sie, wie heilende Kraft entstehen kann?

.....  
.....  
.....  
.....



12. Wieso werden viele helfende Menschen ausgenutzt? Was glauben Sie, woran das liegt?

.....  
.....  
.....  
.....

13. Traumata und schwierige Prägungen manifestieren sich oft schon mit dem Beginn des Lebens. Meist hat dabei vieles mit der Mutterbeziehung zu tun. Was fällt Ihnen dazu ein?

.....  
.....  
.....  
.....

14. Eigenverantwortung und Eigenwirksamkeit. Was glauben Sie, was diese mit unserem persönlichen Schicksal zu tun haben?

.....  
.....  
.....  
.....

15. Hingabe und Liebe sind «weibliche Kräfte», welche die Frau in sich trägt. Was bedeuten sie für Ihr Leben?

.....  
.....  
.....  
.....

16. Heutzutage wird die verbindende, zugewandte «Herzkraft» weniger wichtig genommen, als der persönliche, ich-hafte Vorteil (Narzissmus). Haben Sie damit Erfahrungen gemacht?

.....  
.....  
.....  
.....

17. Können Sie sich vorstellen, dass «gütiges Dasein» und Präsenz das Wesentliche ist und die Verantwortung eines Menschen für sein Leben trotzdem immer bei diesem selbst bleibt?

.....  
.....  
.....  
.....

18. Haben Sie sich in Ihrem Leben bewusst einmal ganz für die Liebe entschieden? Oder ist Ihnen das fremd?

.....  
.....  
.....  
.....

19. Was bedeutet Ihnen Demut?

.....  
.....  
.....  
.....

20. Das wirkliche «Wollen» ist in Wahrheit ein «Lassen». Was löst dieses alte Sprichwort in Ihnen aus?

.....  
.....  
.....  
.....

21. Mitmenschlichkeit setzt voraus, dass wir als Menschen unsere «Defizite» erkennen dürfen und nicht perfekt sein müssen. Dass wir Schwächen haben, verletzbar sind und diese auch zugeben können, ist die Basis für Mitmenschlichkeit. Macht Ihnen dies Sinn? Was fällt Ihnen dazu ein?

.....  
.....  
.....  
.....

22. 100 % JA zu sagen zum Leben, hat eine heilende Kraft für jeden von uns. Es hilft uns, uns mit dem Leben zu versöhnen und Dankbarkeit zu erfahren. Wie stehen Sie dazu?

.....  
.....  
.....  
.....

23. Last but not least: Wir, liebe Menschen (Frauen), müssen «Gott sei Lob und Dank» nicht immer gleicher Meinung sein, sondern werden stark durch «die, die wir sind». Durch die individuelle Art im Sein ergänzen wir uns und werden gemeinsam «mehr».

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....