Name der wichtigsten Bezugsperson und ihre Rolle für mich (z. B. meine Mutter, mein Leichtathletiktrainer, …)	Positive Erfahrungen, die ich mit der Person gemacht habe, positive Sätze, welche die Person zu mir gesagt hat	Negative Erfahrungen, die ich mit der Person gemacht habe, negative oder abwertende Sätze, welche die Person über mich oder „die Welt“ gesagt hat	Was hätte ich mir von dieser Person gewünscht?	Wie stark beeinflussen mich die Erfahrungen mit dieser Person noch heute? 0 bis 100 %	Welche negativen oder positiven Lebensbotschaften habe ich dadurch gelernt/ mitgenommen?