

Fragebogen zu deiner Auszeit

Dieser Fragebogen soll dir dienen, dich und deine Bedürfnisse, Wünsche, Fähigkeiten besser und tiefer zu erkennen; es gibt kein richtig oder falsch. Spiele wie ein Kind mit den Fragen. Gib dir Zeit, vielleicht gibt es Fragen die du sofort beantworten kannst, andere benötigen Zeit; Tage oder vielleicht Wochen, sei geduldig und ausdauernd, du wirst belohnt - mit DIR! Sei es dir also wert, Zeit und Disziplin (ausdauerndes dranbleiben) in dich zu investieren, es wird dir ein ganzes Restleben von Nutzen sein!

Lege dir ein Tagebuch zu, falls du nicht schon eines hast; es lohnt sich. Sollten die vorgegebenen Linien nicht reichen, nimm unbedingt zusätzliches Papier zur Hilfe, schreiben ersetzt dir einen guten Therapeuten ;-)

Fragen:

Was nährt/stärkt dich auf der körperlichen Ebene?

Auf der emotionalen Ebene?

Auf der mentalen Ebene?

Auf der seelischen Ebene?

Was kommt zu kurz in deinem Alltag?

Wenn du an deinen Alltag denkst, deine Augen kurz schliesst, wie fühlt sich dein Körper an?

Was macht dich richtig richtig glücklich?

Was sind deine Ressourcen, auf was greifst du zurück, wenn es dir nicht gut geht?

Lebens-Bilanz

0 ist der tiefste/schlechteste Wert, 10 der beste/höchste Wert, kreuze den momentan Stimmigsten an.

- | | |
|--|------------------------|
| Auf einer Skala von 0-10 wie glücklich bist du jetzt in diesem Moment? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Wie glücklich warst du im Durchschnitt in der vergangenen Woche? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Wie glücklich warst du im Durchschnitt im vergangenen Jahr? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Wie glücklich warst du im Durchschnitt Jahrzehnt? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Wie körperlich gesund bist du zurzeit? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Bewegst du deinen Körper genügend? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Wie gut/gesund ernährst du dich? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Achtest du auf saisonalen, regionalen Einkauf?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bist du emotional ausgeglichen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du deine Gefühle ausdrücken?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft erfährst du positive Gefühle in deinem Alltag?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie mental gesund bist du zurzeit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie zufrieden bist du mit deinem Sexualleben?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut schläfst du?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft bist du durchschnittlich mit Sorgen beschäftigt?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr hörst du auf deine innere Stimme/Intuition?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft erlebst du Stille-Momente im Alltag?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr lebst du die Veränderung, die du dir von der Welt/Gesellschaft wünschst? (Gandhi inspiriert ;-)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie altruistisch bist du? (Selbstlose Hilfsbereitschaft)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich auf etwas konzentrieren?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie stressfrei fühlt sich dein Alltag an?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wieviel Zeit/Raum hast/gibst/nimmst du dir, für dich im Alltag?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie ausgeglichen ist deine Work-Life-Balance?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr lebst du dein eigenes Leben, und nicht das was andere erwarten, oder sich wünschen von dir?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie selbstverantwortlich fühlst du dich für dich und deine Lebensumstände, Krisen und Schwierigkeiten?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie frei bist du von Reue, Schuldgefühlen, Gram?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft fühlst du Dankbarkeit für Alltägliches?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr achtest du auf deinen ökologischen Fussabdruck?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft tust du an einem normalen Tag gar nichts?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr erfüllt dich dein Beruf?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr erfüllen dich deine Beziehungen? (Familie, Freunde)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kannst du Hilfe und Unterstützung annehmen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr erfüllt dich deine Partnerschaft? (Wenn vorhanden)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr erfüllt es dich mit dir/ du zu sein?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr magst du dich selber?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie selbstwertschätzend bist du?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wenn es drunter und drüber geht, wie klar und zentriert bleibst du?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie verbunden fühlst du dich mit etwas Grösserem? (Seele, Gott...)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hast du starke/gute Gründe um morgens aufzustehen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie zufrieden bist du mit deinen Finanzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bist du frei von Existenzängsten?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut fühlst du dich in deinem Zuhause?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie erfolgreich bist du? (Zufrieden mit Zielen und deren Erreichen)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut ist deine Verbindung zur Natur?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie leicht kannst du andere Menschen mit all ihren Ecken und Kanten annehmen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich erholen, wenn du alleine mit dir bist?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie authentisch bist du, wenn du in einer Gruppe bist?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich annehmen, wenn es nicht gut läuft im Leben?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich wertfrei reflektieren?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fühlt sich dein Leben grundsätzlich erfüllt an?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie wohl und frei fühlst du dich als Mann/Frau?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie wohl und selbstwertschätzend als Vater/Mutter?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut und frei als Tochter/Sohn?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schau dir mit offenem, neugierigem und sanftem Geist deine Bilanz an, was ist der Durchschnitt und wie fühlst du dich damit? Notiere dir Gedanken und Gefühle dazu:

Kreuze die Jenigen Fragen an, mit deren Wert du unzufrieden bist und etwas daran ändern möchtest. Notiere dir Ideen dazu:

Fragen die tiefer gehen, forsche damit, meditiere darüber, gib dir Zeit!

Wogegen kämpfst du, in dir, an dir, in deinem Leben?

Gibt es Menschen wo es an der Zeit wäre Vergebung zuzulassen, vielleicht auch dir?

Was findest du wertvoll an dir, in dir, deinem Leben?

Was kannst du besonders gut?

Was kannst du, hältst es aber für selbstverständlich? (Lesen, Sprechen, Sehen, etc.)

Schreibe deine 5 wichtigsten Werte in deinem Leben auf:

Lebst du sie? Gibt es faule Kompromisse? Sei ehrlich mit dir!

Welche Bedürfnisse erfüllst du dir?

Welche Bedürfnisse kommen zu kurz oder du unterdrückst sie gar?

Was würdest du gerne tun, hast aber Ausreden, es nicht zu tun?

Welche Themen in deinem Leben belasten dich, schreibe ALLE Probleme ungeschminkt und ehrlich auf?

Wenn du an deine schwierigste Zeit im Leben denkst, was hat dir geholfen, dich durch diese Krise getragen?

Wenn du die Essenz deines bisherigen Lebens in drei Weisheiten oder Ratschlägen zusammenfassen würdest, wie würden diese lauten?

Wenn du dich wirklich richtig gut mögen würdest, was würdest du dir für DICH wünschen?

Was ist der Sinn deines Lebens? Wofür lebst du, gehst du, kämpfst du?

Wenn du auf dem Sterbebett liegen würdest, welchen Rat würdest du dir jetzt geben?

Was ist dein Wort/Begriff für die höchste, alles erhaltende und erschaffende Kraft?

Angenommen du hättest genügend Geld, um nie mehr arbeiten zu müssen: was würdest du tun mit deiner Zeit?

Wie bist du mit dir, wenn es gerade rundum gut läuft im Leben?

Belohnst du dich? Wenn ja womit?

Wie bist du mit dir, wenn es gerade super schwierig und ausweglos scheint in deinem Leben?

Bestrafst du dich? Wenn ja, wie? Tröstest du dich? Wenn ja, wie?

Schreibe 5 bis 10 Personen auf, die dich besonders inspirieren. Beschreibe was dir an ihnen so gefällt.

Wenn du an dich in 2 Jahren denkst, was möchtest du bis dahin an Fähigkeiten, Möglichkeiten, Themen, Zielen entwickelt, erreicht, gelöst haben?

Schreibe deine kühnste, dich am meisten erfüllende, frechste Vision deines Lebens auf:

Um dies zu erreichen kann dir ein Wort/Satz der Inspiration und Kraft helfen. Was könnte DEIN Wort/Satz sein?

Auszeiten umsetzen und handeln!

Auszeit-Handlungen, die dir guttun, die dich dir und deiner Vision näherbringen:

5 Minuten Handlungen:

15 Minuten Handlungen:

30 Minuten Handlungen:

Eine Stunde Handlungen:

Längere Handlungen:

Menschen, die mich inspiriert haben, durch ihre Schriften, Reden, Handlungen, etc.

- Amma Mata Amritanandamayi, YouTube Science of Compassion (oder jeden Herbst in Winterthur, amma.ch)
- Yogananda, Autobiographie eines Yogi
- Joe Dispenza, Bücher und Meditationen, Wissenschaft und Spiritualität
- Gregg Braden, YouTube Diverses, Wissenschaft und Spiritualität
- Viktor Frankl, Buch: Trotzdem Ja zum Leben sagen, Auschwitz dank Sinn/Vision überlebt
- Baird Spalding, Buch: Leben und Lehren der Meister im fernen Osten
- Krishna Das, Film: One Track Heart, die Kraft vom Mantrasingen
- Ram Dass, YouTube Diverses, Bewusstwerdung, wer bin ich
- Pema Chödrön, Buch: Wenn alles zusammenbricht, Buddhistische Hilfe in Krisen
- Veit Lindau, YouTube Diverses, Bücher: Heirate dich Selbst, online Kurse zu Berufung, Erfolg, etc.
- Teal Swan, YouTube, Buch: the completion process, Bewusstwerdung und Integration
- Uwe Albrecht, Innerwise, Heilsystem, Selbstermächtigung
- Gerald Hüther, YouTube Diverses, Hirnforschung, Lebenssinn und Schule
- Ein Kurs in Wundern, das Buch fürs Leben! Bewusstwerdung
- Anita Moorjani, Buch: Dying to be me
- Dalai Lama, Rumi, Ramana Maharshi, Anandamayi Ma, Babaji, Ramesh Balsekar, Jesus, Bruno Gröning, Ghandi, Byron Katie, etc.

Ich war ein Suchender und bin es immer noch, ich habe aufgehört, die Bücher zu fragen und die Sterne, und angefangen, auf die Lehren meiner Seele zu hören.

Rumi

Made by: Heidi Brunner, deineauszeit.ch