

- Selbsterforschung -

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/zufrieden bist du jetzt in diesem Moment?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie glücklich/zufrieden warst du in der vergangenen Woche?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie glücklich/zufrieden im vergangenen Jahr?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie glücklich/zufrieden in den letzten 5 Jahren?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie körperlich gesund bist du gerade?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hat dein Körper genug Bewegung?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft fühlt sich dein Körper entspannt an im Alltag?	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
Wie sehr magst du deinen Körper?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie ausgeglichen/gelassen bist du auf der Gefühlsebene?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kannst du deine Gefühle annehmen und ausdrücken?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du schwierige Gefühle zulassen und damit umgehen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kannst du Gefühle fühlen und im Körper wahrnehmen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie häufig erfährst du angenehme/positive Gefühle im Alltag?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie schätzt du zur Zeit deine mentale Gesundheit ein?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du mit Gedanken und Sorgen umgehen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du schwierige Gedanken hinterfragen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich konzentrieren/fokussieren?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr hörst du auf deine Intuition/innere Stimme/Bauchgefühl?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie oft erlebst du Stille Momente in deinem Alltag?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut ist dein Schlaf?	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 wohl fühlst du dich mit deinem Geschlecht als Frau/Mann?	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 (Ghandi inspiriert ☺)?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie altruistisch (selbstlose Hilfsbereitschaft) lebst du?	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/stimmig fühlt sich deine Work-Life Balance an?	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, deine Lebensumstände, Krisen und Schwierigkeiten?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gelingt es dir gut, frei von Selbstverurteilung zu sein und sogenannte Fehler, als Entwicklungschancen zu sehen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie frei fühlst du dich von Schuldgefühlen/Gram/Reue?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du die Geschenke(Erkenntnisse, Tiefe, Weiterentwicklungen) die in deinen Krisen (grch.Wendepunkt) lagen erkennen?	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 verbunden fühlst du dich mit der Erde/Natur und achtest sie?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr fühlst du dich als Teil der Natur?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kannst du für dich und deine Bedürfnisse und Wünsche eintreten?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du Grenzen setzen und diese kommunizieren?	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, falls vorhanden?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr erfüllt es dich mit dir allein zu sein?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr magst du dich mit all deinen Ecken und Kanten?	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
Wie gut schaust du dir, bist du selbstfürsorglich?	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/Quelle)?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hast du starke/gute Gründe 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
Wie frei bist du von Existenzängsten?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie wertvoll fühlst du dich, so wie du jetzt bist?	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 fühlst du dich? (Zufrieden mit dem Erreichen deiner Ziele)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie leicht kannst du andere Menschen mit ihren Ecken und Kanten annehmen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie authentisch bist du, wenn du in einer Gruppe Menschen bist?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du Verständnis für andere haben?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du Verständnis für dich haben?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du mit dir allein sein?	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
Wie erfüllt fühlt sich dein Leben im Großen Ganzen an?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Falls du Kinder hast, wie gut fühlst du dich als Mutter/Vater?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut und im Frieden als Tochter/Sohn?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut und im Frieden als Schwester/Bruder?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hast du nahe, tiefe, echte Freunde?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du dich in einer sicheren Beziehung/Freundschaft zeigen und mitteilen, mit allem was grad da ist?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie gut kannst du Intimität und Nähe zulassen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie stark ist dein Ja zum Leben?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie im Frieden bist du mit dem Tod?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr ist dir bewusst, dass dieses Leben in jedem Moment zu Ende sein könnte?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie sehr im Frieden fühlst du dich mit deiner Vergangenheit/Geschichte?	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 diejenigen 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? Wenn ja wie? Gibt es faule Kompromisse? Sei ehrlich mit dir!

Welche Bedürfnisse erfüllst du dir?

Welche Bedürfnisse kommen zu kurz oder du unterdrückst sie gar?

Hast du klare Grenzen und setzt du diese auch? Akzeptierst/respektierst du die Grenzen Anderer?

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?

Hast du eine Lebensaufgabe? Welche?

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?

Was weißt du über die Basis deines Lebens? Wie war die Schwangerschaft deiner Mutter mit dir? Warst du ein Wunschkind? Wie war die Reaktion deiner Eltern auf dich? Deiner Geschwister? Wie war deine Geburt? Und welche Glaubens- Lebensmuster sind daraus entstanden?

Wie war deine Zeit als Baby und Kleinkind? Wie warst du? Was durfte in deiner Familie gelebt werden, was war verboten? Wie hat dich das geprägt?

Wie war deine Zeit Im Kindergarten und der Unterstufe? Was hat dich da geprägt?

Wenn du deine ersten acht Lebensjahre betrachtest, welche inner Kindanteile stechen da besonders heraus, wollen gesehen, gehört, gefühlt, angenommen, geheilt werden? Wie könnte das aussehen? Welche Bedürfnisse haben diese Anteile von dir?

Welche Stärken/Fähigkeiten hast du dank den Schwierigkeiten in deiner Kindheit entwickelt?

Was magst du an dir überhaupt nicht? Was könnte die Stärke darin sein, die Sonnenseite des Schattens?

Arschengel Übung 😊:

Denk an einen Menschen der dich ganz besonders nervt/triggert, schreibe ungeschminkt und ehrlich alles auf was dich stört!

Was genau nervt dich daran? Welche Gefühle weckt das in dir?

Welches Bedürfnis(se) könnte hinter diesem Arschengelverhalten stecken?

Schau ehrlich auf dich, wo unterdrückst, verbietest, verurteilst du dir selber dieses Bedürfnis/Verhalten und warum?

Gibt es ein Kraftwort, einen Kraftsatz, ein Kraftsymbol, das dich hin zu deiner Vision begleiten und führen kann? Sei kreativ 😊

Auszeiten oder Für-dich-Zeiten umsetzen und handeln!

(Ziel ist es täglich mindestens eine davon zu tun)

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, amma.ch
- Yogananda, Autobiographie eines Yogi
- Teal Swan, YouTube, Buch: the completion process, Bewusstwerdung und Integration
- Joe Dispenza, Bücher und Meditationen, 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 , seine Musik
- Ram Dass, YouTube Diverses, Bewusstwerdung, wer bin ich
- 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
- Veit Lindau, YouTube Diverses, Bücher: Heirate dich Selbst, online Kurse zu Berufung, etc.
- Trauma Forscher: Gabor Mate, Peter Levine
- Andreas Krüger, YouTube, Homöopathie und Magie

Dalai Lama, Rumi, Ramana Maharshi, Anandamayi Ma, Babaji, Ramesh Balsekar, Jesus, Maria, Nikolaus von Flüe, Emma Kunz, Buddha, Krishna, Bruno Gröning, Ghandi, Byron Katie, Charlie Goldsmith, Mystica TV, Astrid Lindgren, Frida Kahlo, Niki de Saint Phalle, Pema Chödrön, Thich Nhat Hanh, und Viele mehr...

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