

Meine Bestandsaufnahme

1. Mein Körper

Bin ich zufrieden/im Frieden mit meinem Körper? Ist mein Körper gepflegt und gesund?

2. Mein Zuhause

Fühle ich mich wohl in meinem Zuhause? In dem Ort, dem Gebäude in dem ich lebe? Mit den Menschen, die bei mir wohnen oder genieße ich es, alleine zu wohnen? Möbel, Stoffe, Farben?

3. Partnerschaft

Bin ich gerne alleine? Bin ich glücklich in meiner Partnerschaft? Sind wir beide auf Augenhöhe? Kann ich leben, wie ich es mir wünsche? Leben wir ein erfülltes Miteinander?

4. Freunde/Familie

Wie ist es mit den näheren Menschen um mich herum? Sind sie mir wohlgesonnen? Fühle ich mich gestärkt und leichter oder eher ausgesaugt und erschöpft nach einem Treffen? Fühle ich mich bereichert mit diesen Menschen oder einfach nur nicht alleine und „bespaßt“? Werde ich oft enttäuscht?

5. Meine Arbeit

Gefällt mir meine Arbeit, macht sie mir Freude? Oder ist sie nur Mittel zum Zweck? Wie sind die Menschen dort? Ist der Ort und die Räumlichkeiten so, dass ich mich wohlfühle? Wird meine Leistung wertgeschätzt? Gibt es ein faires Miteinander?

6. Geld

Geht es mir finanziell gut? Komme ich gerade so über die Runden oder kann ich mir das Leben leisten, das ich mir wünsche? Bin ich finanziell unabhängig?

Weitere Fragen an Dich

6. Hobby/Sinnhaftigkeit

Hast du ein Hobby, ein Interessengebiet was dir Freude macht? Wo du dein Gehirn, deinen Körper oder deine Sinnhaftigkeit förderst und forderst? Was hast du vielleicht noch Verrücktes oder ganz Banales auf deiner „Bucket-List“ (eine Liste, was du gerne mal erleben, sehen oder ausprobieren möchtest). Machst du davon immer wieder einmal was?

7. Spiritualität

Fragst du dich manchmal, WARUM? Fehlt dir manchmal der Blick von oben, der dich verstehen lässt? Und wenn ja, wie beginnst du mit deinem Erwachen? Mit dem Lesen von Büchern und Räucherstäbchen anzünden? Bist du immer wieder bereit, dich ehrlich anzuschauen, dich und dein Leben neu auszurichten, in dem du die Verantwortung übernimmst und in die Veränderung gehst?