



# Tag 1

**Hallo du lieber mutiger Mensch!**

Ich freue mich mega, dass du dich entschieden hast hier mitzumachen. Die nächsten 4 Tage lade ich dich herzlich zu einer kleinen Reise zu dir selber ein.

Mit gezielten **Fragen und Übungen** möchte ich dich immer mehr auf die Spur bringen, dass du erkennst, wo du dir vielleicht noch selbst im Wege stehst.

**Mein Ziel** ist es, dass du nach den 4 Tagen Klarheit darüber hast, was dich bisher gehindert hat UND du weißt, was deine nächsten Schritte in eine neue Richtung kennst.

Falls du zwischendurch eine Frage hast, oder irgendwas hochkommt, worüber du sprechen möchtest, dann nutz die LiveCalls in der Gruppe, oder schreib mich einfach an und wir klären es sofort.

Vielleicht brauchst du auch länger als vier Tage, dann nimm dir genau die Zeit, die du dafür brauchst. Du hast alle Zeit dieser Welt.

Okay, bist du soweit? Nimm dir am besten Zettel und Stift und lass uns starten 😊

Heute ist der **Fragetag** und ich bitte dich, dir die Fragen in Ruhe durchzulesen und ganz offen und ehrlich zu beantworten.

- Wie bist du, wenn du in Beziehung bist?
- Welche Gedanken zum Thema Beziehung hast du?
- Was bedeutet eine Partnerschaft für dich?
- Was dürfte besser werden?
- Was bist du bereit dafür zu tun?
- 

**Starten wir in deiner Kindheit**, denn dort entstehen unsere prägnantesten Verhaltensmuster.

- Warst du ein Wunschkind?
- Was weißt du über deine Geburt und die unmittelbare Zeit danach? (Frühgeburt, Brutkasten, Kaiserschnitt usw.)
- Was weißt du über die ersten 3 Jahre deines Lebens?
- Welche zuverlässigen Bindungspersonen gab es?
- Gab es Drogen, Alkohol, Gewalt oder andere schlimme Dinge in deiner Kindheit? (warst du eventuell Zeuge solcher Situationen?)
- Gab es Trennungen oder Todesfälle während der ersten Jahre?
- Gab es Beziehungsabbrüche?
- Wie würdest du dich als Kind beschreiben?

Gehen wir etwas weiter und zwar zu deiner **Jugendzeit**:

- Wie hast du dein Familienleben erlebt?
- Wie war das Verhältnis deiner Eltern/Geschwister zu dir und auch untereinander?
- Was für einen Erziehungsstil hast du erlebt?
- Wie hast du deine Schulzeit in Erinnerung?
- Hattest du Freunde, warst du beliebt, mochtest du die Schule?
- Bist du in der Schule gemobbt worden?
- Welche Menschen waren für dich wichtig in dieser Zeit?
- Wovon hast du geträumt?
- Was hat dir Angst gemacht?
- Wie war das erste Mal verliebt sein?
- Wie hast du dein „erstes Mal“ erlebt?
- An welchen Menschen hast du dich orientiert?
- Gab es Trennungen oder Todesfälle?
- Was für ein Teeny warst du?
- Wie gut konntest du auf andere Menschen zugehen?

Gehen wir noch einen Schritt weiter, zur **Altersphase von 20 – 40:**

- Wie haben sich deine ersten Beziehungsversuche gestaltet?
- Hast du dich schnell verliebt?
- Gab es längere Phasen von Zweisamkeit?
- Welche Träume hattest du/welche Ängste?
- Welches Männer/Frauenbild hast du dir kreiert?
- Hast du eine gute Streitkultur entwickeln können?
- Wie bist du mit Liebeskummer umgegangen?
- Wie sah Versöhnung bei dir aus?
- Wie hast du dich in deinen Beziehungen gefühlt?
- Woran erinnerst du dich gerne?
- Was tut dir heute noch weh?
- Bist du Opfer/oder Zeuge von Übergriffen gewesen?
- Wie würdest du dein Verhalten bei der Partnersuche beschreiben?
- Hast du die Partnerschaft geführt, die du dir vorgestellt hast?
- Warst du mit deiner Sexualität zufrieden?
- Welche tragischen Ereignisse gab es in deinem Beziehungsleben?
- Hast du eine Familie gegründet?
- Welche Gefühle lösen diese Fragen bei dir aus?

Kommen wir zum letzten Frageblock und ich hoffe du bist noch dabei ☺  
Deine Alterstphase **von 40 bis heute** (falls du überhaupt schon 40 bist ☺)

- Gab es gravierende Einschnitte und Erlebnisse in deinem Beziehungsleben?
- Mit welchem Gefühl denkst du heute noch daran?
- Wie ist dein Verhältnis zu deinen Kindern (falls vorhanden)?
- Wie ist das Verhältnis zu deiner Herkunftsfamilie?
- Welche Menschen oder Situationen lösen heute noch Unbehagen bei dir aus?
- Wo stehst du mit deinen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen?
- Was hat dir bisher immer gefehlt in einer Partnerschaft?
- Spürst du manchmal eine tiefe Traurigkeit in dir?
- Hast du häufiger Streit mit anderen Menschen?
- Bist du mit deiner Sexualität zufrieden?
- Was dürfte sich heute noch verbessern in Punkto Partnerschaft?
- Bist du gerne alleine?
- Kannst du gut alleine was unternehmen?
- Was vermisst du derzeit am meisten?
- Kannst du gut über deine Gefühle reden und sie zeigen?

- Leidest du aktuell unter Ängsten/Zwängen oder sonstigen psychischen Symptomen?
- Hast du derzeit körperliche Beschwerden, die du nicht in den Griff bekommst?
- Was sind deine Ziele für die Zukunft?
- Fühlst du dich wohl in deinem Umfeld?
- Bist du eher von Energiesaugern oder Energiespendern umgeben?
- Was läuft gerade nicht rund?

Oh wow, du hast es bis hierher geschafft. SUPER!!!!

Ich hoffe es war nicht zu schwer und du konntest die Fragen gut für dich beantworten. Vielleicht kam dir das ein oder andere in den Sinn, worüber du schon länger oder noch nie nachgedacht hast?

Am besten schreibst du dir dein Fazit auf damit du es jederzeit wieder griffbereit hast.

Jetzt hast du dir eine Pause redlich verdient und klopf dir bitte mal auf die Schulter, weil du gerade echt ganz viel gearbeitet hast. TOLL!

Wir lesen uns morgen wieder <3