



Fragenkatalog Vorschläge zum guten Leben

Mit den hier formulierten Fragen kannst Du bewusst diese Deine Stimmigkeitsregulation immer wieder anregen, um Dein Leben in und mit deiner Umwelt möglichst gut zu gestalten

Du kannst Dir diese Fragen immer mal wieder selbst stellen oder sie mit einer vertrauten/ vertrauenswürdigen Person gegenseitig stellen und beantworten

Hilfreich ist, wenn Du dir gestattest und/oder auch übst, Deine Bedürfnisse und Anliegen wie auch Deine Antworten auf die Fragen mit anderen Menschen zu teilen – darüber zu sprechen. Mit Kommunizieren gestaltest Du Beziehungen und Deine Lebenswelten mit.



Fragenkatalog Vorschläge zum guten Leben

Zur Selbstfürsorge

Was tut mir nachhaltig gut? Und was tut mir nicht gut?

Was bereitet mir Freude?

Was ist zum Lernen gut?

Welche Bewegung mache ich gerne? Wie viel pro Tag und/oder Woche tut mir gut?

Welche Bewegung mache ich gerne? Wie viel pro Tag und/oder Woche tut mir gut?

Welche körperlichen Bedürfnisse spürst ich und wie häufig?

In meinen privaten nahen Beziehungen

Wo fühle ich mich am meisten zugehörig (in einer Familie, Gruppe oder Gemeinschaft)? Wo fühle ich mich auch ohne Worte angenommen und willkommen so wie ich bin? Kannst ich mich dabei entspannen?

Gibt es Menschen, denen ich voll vertrauen kann?

Wem möchte ich mehr vertrauen? Was brauche ich dazu?

Im öffentlichen, gesellschaftlichen/ kulturellen Leben - Leben in der Sprache

Wie wichtig ist es für mich, „normal“ zu sein?

Kannst ich meine Bedürfnisse und Anliegen passend in Worten ausdrücken?
Werden sie verstanden und gehört? Welche Resonanz bekomme ich?

Ist meine berufliche und ökonomische Situation passend / zufriedenstellend /
erfüllend für mich? Ist die wirtschaftliche Organisation in der Gesellschaft fair? Wie
wünschst ich mir die Teilhabe an der Wirtschaft?

Was ist mir am öffentlichen Leben wichtig? Wie möchte ich es mit gestalten? Was
möchte ich kultivieren?

Im globalen und geistigen Leben

Wie wichtig ist mir ein Bewusstsein, ein Teil der Menschheit zu sein? Ein Teil der Biosphäre?

Habe ich Anliegen / Visionen, die sich auf das globale Leben beziehen? Kenne ich Menschen mit ähnlichen Anliegen?

Kann ich eine geistige Verbundenheit spüren? Gibt es Worte dafür oder ist sie jenseits aller Worte?

Zur inneren vertikalen Stimmigkeit

Wie passen mein Bauch-/Körpergefühl, meine Liebe im Herzen, mein rationales Denken sowie meine Idealvorstellungen zusammen?

Was ist mir bedeutsam?

Was will und kann ich tun, damit Bauch, Herz und Kopf mehr / häufiger übereinstimmen?

Was will und kann ich aus den Erfahrungen und Inkohärenzen für die Zukunft lernen?