

	Fragestellungen	Wenig Nein				viel ja			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Ich habe für all mein Handeln selbst die volle Verantwortung übernommen. Ich führe ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben.								
2	Ich bin materiell/ finanziell meinen Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechend ausgestattet.								
3	Wie stark beeinflussen mich die Geschehnisse um mich herum (Mitmenschen, Kollegen, . . .) und auf der Erde (politische Situation, Globalisierung, Armut, . . .)?								
4	Ich bin in der Lage einen längeren Zeitraum alleine und unabhängig zu leben.								
5	Ich bin in der Lage einen längeren Zeitraum in einer Gruppe, WG, oder Partnerschaft zu leben.								
6	Ich fühle mich körperlich gesund und ausgeglichen?								
7	Ich fühle mich geistig, spirituell (gesunder Schlaf, stabile Stimmungslagen, Belastbarkeit, . . .) wohl und ausgeglichen.								
8	Ich finde Entspannung, Ausgleich, Kraft und Ablenkung in der Natur, mit Tieren, im Sport oder anderen Betätigungen.								
	Ich lebe meine Aggressionen und meine Wut, die sich durch frühere oder heutige Einschränkungen oder Unterdrückungen entwickeln.								
	Ich lebe meine Gefühle und Emotionen wenn ich mich über etwas freue oder wenn ich traurig bin								
9	Ich habe mich emotional und räumlich von meinen Eltern gelöst, ihnen verziehen und gedankt.								
10	Ich habe ein bis zwei sehr enge Freunde/ Freundinnen.								
11	Meine Kinder finden in meiner Umgebung eine vertrauensvolle Atmosphäre. Erziehung, Fröhlichkeit, Spielen, Lernen und Arbeiten und Verantwortung übernehmen stehen in einem gesunden Verhältnis.								
12	Ich habe meine Kinder in die Selbstverantwortung entlassen. Ich unterhalte eine unabhängige und ungezwungene Beziehung zu ihnen.								
13	In meiner Partnerschaft stehen „Nähe erleben“ und „Freiräume geben und nehmen“ in einem für mich guten Verhältnis.								
14	Ich habe ein gesundes, für mich passendes Erotik- und Sexualleben.								
15	Mein Beruf entspricht meiner Berufung. Mein berufliches Umfeld ist so, dass ich überwiegend gerne dort hingehe.								
16	Ich bin, was Weltanschauungen, Dogmen, Religionen betrifft, unabhängig und offen.								
17	Welche Persönlichkeitsstruktur ist bei mir wie ausgeprägt? Der Freude-Teil in mir Der Mut-Teil in mir Der Sicherheits-Teil in mir Der Kreativitäts-Teil in mir								
18	Ich weis wo ich herkomme, wer ich bin und wo ich hin möchte?								