

Das Fundament aller Weisheit: Selbsterkenntnis

A) Gefühle & Inneres Erleben

1. A)01. Umgang mit Stress
2. A)02. Umgang mit Misserfolgen & Rückschlägen
3. A)03. Umgang mit Trauer & Verlust
4. A)04. Umgang mit Wut
5. A)05. Perfektionismus & Leistungsdruck
6. A)06. Ängstlichkeit & Kontrolle
7. A)07. Erhöhtes Sicherheitsbedürfnis
8. A)08. Humor & Leichtigkeit
9. A)09. Selbstwert & Selbstmitgefühl
10. A)10. Selbstreflexion & Bewusstsein
11. A)11. Selbstdisziplin & Motivation
12. A)12. Selbstwirksamkeit & Glaube an die eigene Kraft
13. A)13. Körperwahrnehmung & Körperbild
14. A)14. Selbstfürsorge

B) Beziehungen & Kommunikation

15. B)01. Abgrenzung & Grenzen setzen
16. B)02. Bindungsmuster
17. B)03. Kommunikation & Konfliktverhalten
18. B)04. Empathiefähigkeit & Emotionale Intelligenz
19. B)05. Bin ich hartnäckig oder nachgiebig?
20. B)06. Parentifizierung
21. B)07. Vertrauen (zu sich selbst und anderen)
22. B)08. Umgang mit Kritik & Feedback
23. B)09. Sexualität & Intimität
24. B)10. Soziale Unterstützung & Netzwerke
25. B)11. Toleranz gegenüber anderen Menschen & Meinungen
26. B)12. Erwartungen an andere Menschen & mein Umfeld
27. B)13. Fühle ich mich einsam?

C) Verhalten & Lebenseinstellung

28. C)01. Umgang mit Verantwortung
29. C)02. Umgang mit Macht & Einfluss
30. C)03. Zeitmanagement & Produktivität
31. C)04. Finanzen & Wohlstand
32. C)05. Digitalisierung & Medienkompetenz
33. C)06. Kreativität & Selbstausdruck
34. C)07. Balance zwischen Arbeit & Erholung
35. C)08. Bin ich ein guter Leader?
36. C)09. Bin ich ein guter Angestellter?
37. C)10. Veränderung & Loslassen
38. C)11. Neugier versus Sicherheitsbedürfnis
39. C)12. Will ich krank oder gesund sterben?
40. C)13. Handle ich umweltbewusst?

D) Orientierung & Sinn

41. D)01. Lebenssinn & Orientierung
42. D)02. Lebensfreude & Genussfähigkeit
43. D)03. Spiritualität & Weltanschauung
44. D)04. Naturverbundenheit & Innere Ruhe
45. D)05. Achtsamkeit & Präsenz
46. D)06. Ziele & Lebensplanung
47. D)07. Zukunftsvisionen & Träume
48. D)08. Gefühl versus Verstand
49. D)09. Zufriedenheit & Glück
50. D)10. Vergangenheit & Heilung
51. D)11. Wissen versus Glauben

E) Charakter & Blinde Flecken

52. E)01. Bin ich ein Egoist?
53. E)02. Bin ich toxisch?
54. E)03. Bin ich ein Rassist?
55. E)04. Bin ich ein Kontroll-Freak?
56. E)05. Bin ich authentisch?
57. E)06. Bin ich emotional unreif?
58. E)07. Bin ich feige?
59. E)08. Bin ich starr in meinen Denkstrukturen?
60. E)09. Bin ich ein Besserwisser?
61. E)10. Bin ich ein Missionar?
62. E)11. Bin ich sprechdominant?
63. E)12. Bin ich schüchtern?
64. E)13. Bin ich ein Macher oder nur ein Redner?
65. E)14. Bin ich ein Messie?
66. E)15. Bin ich mediengeil?
67. E)16. Bin ich anfällig für Ideologien?
68. E)17. Bin ich ein People-Pleaser?
69. E)18. Wovor habe ich am meisten Angst?

F) Psychologie & Neurologie

70. F)01. Bin ich ein Narzisst?
71. F)02. Unterliege ich dem Dunning-Kruger-Effekt?
72. F)03. Bin ich süchtig?
73. F)04. Bin ich manisch?
74. F)05. Bin ich im Autismus-Spektrum?
75. F)06. Habe ich eine Erwachsenen-ADHS-Symptomatik?
76. F)07. Bin ich hypersensibel?
77. F)08. Bin ich hochbegabt?
78. F)09. Bin ich neurodivergent?
79. F)10. Habe ich eine Zwangsstörung?
80. F)11. Bin ich depressiv?
81. F)12. Höre ich schlecht oder verstehe ich schlecht?
82. F)13. Vergesslichkeit & Konzentration

Diese Kontroll-Liste ist für dich zum Markieren:

- Gelb** für die **Nummern**, die du bearbeiten möchtest.
- Grün** für die **bearbeiteten Fragebögen** (ev. mit Datum).
- Blau** für die Themen, bei denen du noch **Potenzial** hast!

Die **roten Nummern** sind die **Seitenzahlen**:

Drucke zum Beispiel Seite 16 für den Fragebogen B)02!

82 Fragebögen mit 2200 Fragen, damit du dich selbst besser kennen lernen kannst!