



LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

☀️ Fragebogen: Was bedeutet Freiheit für mich?

Dieser Fragebogen möchte Dir als ein Werkzeug dienen, um selbst reflektieren zu können, was Freiheit für Dich bedeutet – wie eine Art Selbstcoaching-Instrument. Du kannst ihn schriftlich beantworten oder ihn als (inneren) Gesprächsleitfaden nutzen. Am stärksten wirkt er, wenn Du Dir Zeit nimmst und in Ruhe in die Antworten hineinspürst.

🦋 Teil 1 – Intuitive Reflexion

✌️ Wenn ich das Wort „Freiheit“ höre, welche drei Begriffe oder Bilder tauchen spontan in mir auf?

-
-
-

✌️ In welchen Momenten meines Lebens habe ich mich bisher wirklich frei gefühlt?

- Beschreibe eine konkrete Situation:

✌️ Wenn ich an mein Leben jetzt denke: In welchen Bereichen fühle ich mich am freisten?

-

✌️ In welchen Bereichen fühle ich mich am wenigsten frei?

-

🦋 Teil 2 – Freiheit im Alltag

✌️ Freiheit bedeutet für mich vor allem ... *(bitte kreuze an)*

- unabhängig sein
 - mich ausdrücken können
 - Zeit für mich haben
-





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

weiter mit Teil 2 – Freiheit im Alltag

- eigene Entscheidungen treffen
- Verbundenheit ohne Abhängigkeit
- etwas anderes:

 Auf einer Skala von 1–10: *(bitte Zahl einfügen)*

- Wie frei fühle ich mich äußerlich (in meinen Lebensumständen)?
- Wie frei fühle ich mich innerlich (in meinen Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen)?

 Wenn ich an mein Umfeld (Familie, Freunde, Gesellschaft, Arbeit) denke: Wo habe ich das Gefühl, dass meine Freiheit unterstützt wird – und wo eher nicht?

- Unterstützt:
- Einschränkung:

Teil 3 – Freiheit und Beziehungen

 Welche Rolle spielt Freiheit in meinen Beziehungen?

-

 Habe ich manchmal Angst, durch Nähe oder Bindung meine Freiheit zu verlieren? *(bitte ankreuzen)*

- Ja, oft
- Manchmal
- Selten
- Nein, gar nicht





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

✌ Wie könnte ich meine Beziehungen so gestalten, dass Freiheit und Verbundenheit gleichzeitig möglich sind?

•

Teil 4 – Spirituelle Dimension

✌ Wenn Freiheit ein innerer, spiritueller Zustand ist: Wie fühlt er sich für mich an?

•

✌ Was hindert mich innerlich daran, frei zu sein?

•

✌ Was könnte mir helfen, mehr innere Freiheit zu erleben (z.B. Meditation, Reiki, Natur, Kreativität)?

•

Teil 5 – Zukunftsvision

✌ Angenommen, ich wäre vollkommen frei – wie würde mein Leben aussehen?

•

✌ Welche kleinen Schritte könnte ich heute gehen, um dieser Version von mir näherzukommen?

•

Viel Freude, Inspiration, Freiheit und Erfolg wünsche ich Dir!

HERZliche Grüße



