



LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Fragebogen: Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Bitte nimm Dir ein Blatt Papier, Schreibzeug sowie etwas Zeit und beantworte jede Frage ganz ehrlich für Dich selbst. Es geht nicht um „richtige“ Antworten – sondern um Klarheit.

Was gibt mir Energie und was raubt sie mir? Denke an Menschen, Tätigkeiten, Situationen...

Wenn ich heute keine Rücksicht nehmen müsste – was würde ich tun (oder lassen)?

Wofür bin ich bereit, mich anzustrengen, auch wenn es anstrengend ist?

Was fehlt mir, wenn ich unzufrieden bin?

Welche Werte sind mir wichtig im Leben? (z. B. Freiheit, Ehrlichkeit, Verbindung, Sicherheit, ...)

In welchen Momenten fühle ich mich *echt*, verbunden oder lebendig?





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Was würde ich bereuen, wenn ich morgen nicht mehr aufwachen würde?

Was tue ich nur, um Erwartungen zu erfüllen – und nicht, weil ich es wirklich will?

Auswertung

Gehe Deine Antworten noch einmal durch und achte besonders auf:

Wiederholungen oder Muster

- Tauchen bestimmte Werte oder Themen mehrfach auf?
- Gibt es bestimmte Personen, Situationen oder Tätigkeiten, die Dir auffallend wichtig sind – oder die Dich auffallend mehr belasten als andere?

Konflikte

- Gibt es Spannungen zwischen dem, was Dir wichtig ist, und dem, was Du tatsächlich tust?
- Welche Antworten zeigen, wo Du Dich selbst vielleicht zurück nimmst?

Klarheit und Richtung

- Welche 3 Antworten haben dich am meisten berührt oder überrascht?
- Was würdest du am liebsten sofort verändern?

Tipp zur Umsetzung:

Notiere Dir ein bis zwei konkrete Schritte, wie Du in den nächsten Tagen mehr Raum für das schaffen kannst, was Dir wirklich wichtig ist. Klein anfangen reicht – Hauptsache echt.

Viel Freude und Erfolg wünsche ich Dir! HERZliche Grüße

