Erkenne deinen persönlichen Entwicklungsfortschritt

Achtung: Bevor du denkst „Oh weh, das ist mir zu viel Text. Das mache ich irgendwann später mal", kann ich dir versichern, dass dich schon alleine die Beschäftigung mit den folgenden Fragen, auf deinem Weg weiterbringen wird.
In der Tat muss man auch etwas dafür tun, um im Leben weiterzukommen. Dies muss aber keine Qual sein, sondern wird mit Freude und Leichtigkeit geschehen, wenn du es richtig angehst.

Oft sind Fortschritte in unserer Entwicklung, in unserem Leben nicht sofort erkennbar oder können zunächst auch sehr subtil sein.
Sowohl eine Behandlung, aber auch dein Umdenken, dein Bewerten bestimmter Situationen oder die Änderung deines Verhaltens bewirken immer Veränderungen auf tiefster Ebene. Wie innen so außen und so werden sich auch die Dinge im Äußeren ändern. Jedoch dauert es oft eine Zeit, bis sich diese Veränderungen an der Oberfläche zeigen. Selbst wenn sie sich zeigen, heißt es noch lange nicht, dass wir sie auch sofort wahrnehmen oder erkennen. Aus evolutionären Gründen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Negatives oder Dinge, die wir nicht haben. Das hat uns evolutionär vor Gefahren geschützt und unser Überleben gesichert. Doch in der heutigen Zeit ist dieses tiefsitzende Schema nicht mehr förderlich.
Wenn sich plötzlich negative Dinge zum positiven ändern, bemerken wir es oft gar nicht da unser Geist schon wieder mit neuen Problemen beschäftigt ist. Es ist jedoch extrem von Vorteil, wenn du deinen Fokus auf die positiven Veränderungen richtest und dankbar für alle Fortschritte in deinem Leben bist. Dies erfordert eine Bewusstseins- und Aufmerksamkeitserhöhung und eine Einsicht die es dir erlaubt, deinen Fokus auf positives zu richten, auch wenn es weiterhin noch Probleme zu geben scheint.
Dies zieht dann Dank dem Gesetz der Anziehung nicht nur neue positive Umstände in dein Leben, sondern du bist dir dieser Dinge dann auch wirklich bewusst. Richtest du weiterhin deinen Fokus auf Probleme und glaubst eher an vermeintliche Gefahren die eintreffen könnten, wirst du auch immer Bestätigungen deiner Glaubenssätze im Leben finden. Diese führen dann dazu, dass bei dir scheinbar weiterhin nichts funktioniert, du nie Fortschritte machst, keine Methode bei dir hilft. Du übersiehst so die positiven Wandlungen und Fortschritte. Und früher oder später, zieht dich deine fehlgerichtete Aufmerksamkeit, mental immer weiter runter.

Wenn du also wirklich wissen willst, ob eine oder mehrere Sitzungen bei dir Wirkungen zeigen, ist es sinnvoll einige Werte zu skalieren. Dazu fülle doch bitte die unten aufgeführten Fragen aus. Packe den Zettel dann beiseite und fülle nach 3 Monaten (oder auch schon früher, wenn du willst) diese Umfrage noch einmal aus.
Erst danach vergleichst du alle Ergebnisse. Du wirst überrascht sein, dass Ergebnisse der meisten Themengebiete eindeutig besser geworden sind, obwohl dir dies subjektiv zunächst nicht aufgefallen ist.

Denke daran, dass du wirklich mehr davon hast, die Fragen ehrlich zu beantworten und du nicht versuchst, sie zu verschönern.

1 entspricht im Folgendem übrigens immer dem schlechtesten Wert und 10 der bestmöglichen Aussage

Wie lautet dein Thema?

_____

In wie weit hat sich dein Thema in der letzten Zeit objektiv verbessert?

Gar nicht ist weg oder belastet mich nicht mehr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie sehr belastet dich dieses Thema zurzeit?

So gut wie gar nicht es schränkt mein Leben stark ein

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sind dir Personen, Ideen oder andere Hilfsmittel begegnet die dich auf dem Weg zur Lösung deines Themas weitergebracht haben?

Bisher noch nicht / Neue Zufälle und Personen haben mich in der Tat weitergebracht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ist es dir möglich, dein Thema in Vergleich zu früher auch aus einem vorteilhafteren Blickwinkel zu betrachten?

Ich wüsste nicht wie / kann es leicht aus einer vorteilhafteren Sicht betrachten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Glück und Zufriedenheit

Wie glücklich würdest du dich zurzeit einstufen?

absolut unglücklich ich zerplatze vor Glück

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie sehr bist du gerade mit deiner Gesamtsituation und deinem Leben im Einklang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie beschäftigst du dich am Tag mit DIngen, die dir wirklich Freude bereiten?

selten häufig sehr oft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie oft fühlst du wirklich Dankbarkeit für Situationen, Menschen und Dinge in deinem Leben? (Nicht nur wissen, sondern wirklich fühlen!)

selten häufig sehr oft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie stehst du zu diesem Satz?
„Ich habe Lust und Kraft mein Leben anzugehen und freue mich über das, was mir im Leben begegnet."

selten häufig sehr oft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie würdest zurzeit du dein Verhältnis von positiven zu negativen Gedanken am Tag einschätzen?

Ich gucke eher auf Probleme oder Hindernisse Sehe in allem das Gute

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beziehungen

Wie würdest du deine allgemeinen Beziehungen gerade bewerten?

Keine harmonischen Beziehungen — ich bin mit allen Menschen in Frieden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bewertung meiner momentan problematischen Beziehungen:

Belastet mich sehr — Belastet mich nicht mal mehr unbewusst

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Körper und Gesundheit

Wie bewertest du deine allgemeine gesundheitliche Situation? (Psychisch/körperlich)

Sehr belastend — So gut wie gar nicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie bewertest du deine spezielle gesundheitliche Beeinträchtigung (Wenn vorhanden)?

Sehr einschränkend — ich kann alles uneingeschränkt machen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie zufrieden bist du mit deinem Körper?

Ich hasse ihn ich liebe alles an ihm

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lebensenergie

Ich fühle mich voller Energie und Tatendrang.

Komplett Motivationslos ich weiß gar nicht wohin mit meiner Kraft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich fühle mich frei und im Gleichgewicht.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie empfindest du das Verhältnis deiner aktiven Phasen zu deinen Ruhepausen?

absolut überbelastet/zu wenig pausen oder unterfordert perfektes Verhältnis

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie kreativ fühlst du dich und wie sehr lebst du deine Kreativität aus?Zukunft

Wie zuversichtlich bist du, was Lösungen und Wege für deine Zukunft angeht?

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Authentizität

Ich habe den Mut mich so zu zeigen und auszudrücken wie ich wirklich bin. Dabei ist es mir nicht wichtig was die meisten anderen (außer gute Freunde/innen) von mir denken.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich verleihe meinen Gedanken und Gefühlen immer dann Ausdruck, wenn es nötig ist.
Meine Reaktionen sind angemessen.

Leider nie immer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Motivation

Ich bin motiviert meine alltäglichen Aufgaben zu erledigen und meine großen Ziele erreichen zu wollen.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Einklang

Ich bin im Einklang mit mir und meinem Leben. Ich erkenne einen Sinn in den Dingen die mir im Leben zurzeit begegnen und nehme sie dankbar an.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gefühl, dass es in deinem Leben vorangeht

Auch wenn vielleicht nicht immer alles bequem ist, habe ich deutlich das Gefühl, dass sich in meinem Leben etwas tut und es vorangeht
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Glück oder eher Pech in der letzten Zeit

in letzter Zeit habe ich eher Pech als Glück / Gute Dinge geschehen mir immer öfter

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hast du für dein Leben oder deine Tätigkeit einen übergeordneten Sinn gefunden oder hast du neuerdings zumindest das Bedürfnis nach etwas Höherem zu streben?
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie gewiss bist du dir in welche Richtung du in der nächsten Zeit gehen willst?
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie gewiss bist du dir, dass du deine gesetzten Ziele erreichen kannst?
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie verbunden fühlst du dich mit deiner Umwelt, deinen Mitmenschen und dem „Großen Ganzen“

Abgetrennt und einsam — Mit allem verbunden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstzufriedenheit und Bewusstsein

Ich weiß was ich tue und das was ich tue, ist auch das was ich tun will. Ich stehe voll hinter mir und meinen Handlungen.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich akzeptiere mich so wie ich bin, handle weitestgehend im Einklang. Ich vertraue meinen Entscheidungen.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich liebe mich, mein Handeln und meinen Körper immer mehr. Ich bin quasi mein bester Freund/in.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich schätze die Zeit in der ich alleine bin und genieße es dann auch wieder mit Freunden/innen zusammen zu sein.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich bin manchmal gerne alleine ohne mich dabei einsam zu fühlen.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ich kann es genießen, in Ruhe auch mal gar nichts zu tun.

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Level bewusste Aufmerksamkeit

Achtsam und Aufmerksam gehe ich durch das Leben. Ich lebe im hier und jetzt und nehme meine Umwelt und mein Handeln bewusst wahr. Selten verfange ich mich zu lange in Gedanken über Vergangenheit und Zukunft.

stehe oft neben mir — Ich lebe bewusst und achtsam im Moment

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Loslassen

Ich bin immer öfter bereit die Dinge, Situationen und Menschen loszulassen, die mir auf dem Weg zu meinem höchsten Wohl nicht mehr gut tun.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Erkennen

Ich erkenne und fühle intuitiv immer öfter was mir und meinem Körper gut tut oder ihm schadet.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Deiner Intuition vertrauen

Ich habe ein Gefühl für meine Intuition und vertraue meiner inneren Stimme. Immer öfter traue mich auch ihr ihnen zu folgen.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Deine Stimmung am Tag

Im Großen und Ganzen, im besten Fall im Verhältnis von 3:1, bin ich in einer positiven Stimmung, und nehme positive Gefühle und Situationen immer öfter bewusst wahr.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Resilienz

Ich kann auch, in negativen oder schwierigen Situationen etwas Sinnvolles sehen. Ich weiß, dass ich mich in jeder Situation weiterentwickeln kann, auch wenn mir das nicht immer sofort bewusst ist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Denken

Immer öfter am Tag denke ich positive und lebensbejahende Gedanken. Ich erwische mich kaum noch mich mit unschönen, belastenden Gedanken zu verhaken.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fokus

Immer öfter richte ich bewusst und unbewusst meinen Fokus auf die schönen und freudigen Dinge im Leben.
Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entscheidung

Es fällt mir immer einfacher die richtige Lösung zu erkennen und die richtigen Entscheidungen zu treffen

Wie ist hier die Antwort skaliert? Hoch/niedrig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10