

Fragebogen	 <p>Melli Seedorf Herzkunst und Glückstraining</p>	Glückstraining mit Melanie Seedorf
Selbstliebe		<p>Selbstreflektion</p> <p>für mehr ♥ Selbstliebe ♥</p>

Wie sehr liebe ich mich selbst – was ist mein Ziel?

Lies dir die **Leitfragen** 1. bis 7. durch. Trage die Antworten durch Ankreuzen in die Tabelle auf der zweiten Seite ein. Die Antworten beziehen sich auf eine **Skala von 1** (liebe ich überhaupt nicht) **bis 10** (liebe ich voll und ganz).

Leitfragen

1. Allgemeine Liebe **zu mir selbst**

Fühle ich mich rundum also auf allen Ebenen pudelwohl mit mir selbst? (ja=10)

Kleiner Tipp: Wenn sich in deinem Außen immer wieder dieselben Herausforderungen und Dramen abspielen, ist das ein Zeichen dafür, dass du dich noch nicht vollkommen selbst liebst.

2. Liebe zu meinem **Körper**

Liebe ich alles an meinem Körper und fühle ich mich so wohl darin, dass ich ihn nicht verstecke? Kenne und fühle ich meinen gesamten Körper und alle meine körperlichen Bedürfnisse? Erfülle ich alle meine körperlichen Bedürfnisse? (ja=10)

3. Liebe zu meinen **Gefühlen**

Erlaube ich mir, alle meine Gefühle zu fühlen (=10)? Oder bewerte ich sie und verdränge unangenehme Gefühle (=1)? Nehme ich meine Gefühle nicht mal mehr wahr und funktioniere nur noch (=1)?

4. Liebe zu meinen **Tätigkeiten**

Liebe ich all die Dinge, die ich tue? Tue ich die Dinge, weil mein Herz darin aufgeht und sie meinen eigenen Werten entsprechen? (=10) Oder mag ich meine beruflichen und privaten Tätigkeiten gar nicht und tue ich sie nur, weil ich keine andere Wahl sehe (=1)?

5. Liebe zu meiner **Aussprache**

Liebe ich meine Stimme, meine Wortwahl, meine Aussprache? Rede ich so oft und in der Art und Weise, wie ich es möchte? (ja=10) Spreche ich alle Dinge aus, die ich zu sagen habe? Oder passe ich mich (vermeintlich) äußeren Erwartungen an?

6. Liebe zu meinen **Gedanken**

Werde dir durch Selbstbeobachtung bewusst, wie du über dich selbst denkst.

Sind meine Gedanken über mich selbst liebevoll und positiv? (ja=10) Oder kritisiere ich mich oft selbst und denke ich oft negativ? (ja=1)

Fragebogen	 Melli Seedorf Herzkunst und Glückstraining	Glückstraining mit Melanie Seedorf
Selbstliebe		Selbstreflektion für mehr ♥ Selbstliebe ♥

Einzelauswertung

Thema Selbstliebe		Bewerte auf eine Skala von 1-10 1 = keine Liebe, 10 = endlose Liebe Auswertung: 1=1 Punkt, 10=10 Punkte										Welcher Bereich ist dir aktuell am wichtigsten? Lege deine Reihenfolge durch Ankreuzen fest!					
Wie stark ausgeprägt ist meine Liebe ...		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7. zu mir selbst insgesamt?	aktuell																
	Ziel																
8. zu meinem Körper?	aktuell																
	Ziel																
9. zu meinen Gefühlen?	aktuell																
	Ziel																
10. zu meinen Tätigkeiten?	aktuell																
	Ziel																
11. zu meiner Aussprache?	aktuell																
	Ziel																
12. zu meinen Gedanken?	aktuell																
	Ziel																
Summe Punktzahl 1. bis 6.	aktuell	+	+	+	+	+	+	=									
Summe Punktzahl 1. bis 6.	Ziel	+	+	+	+	+	+	=									

Punktzahl in **Noten**: 55-60=1, 47-54=2, 33-46=3, 19-32=4, 12-18=5, 11 Punkte = **Note 6**

Wie geht's weiter?

Erste Tipps zur Stärkung deiner Eigenliebe findest du auf meiner Webseite:

www.wiegehtliebe.de/selbstliebe/

Wünschst du dir eine persönliche, liebe- und verständnisvolle Führung, dann kontaktiere mich für ein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch.

Kontaktanfrage

Mein Name ist: Ausfülldatum:

Mein Selbstliebe-Testergebnis ist: Heute: Punkte Ziel: Punkte

Hallo Melli, bitte kontaktiere mich: um Fragen zu klären zur Terminabsprache

per Telefon: per E-Mail:

Bei Bedarf scanne diesen ausgefüllten Abschnitt oder fotografiere ihn und schick ihn mir per E-Mail an:

melli@wiegehtliebe.de ♥ Ich freue mich über **jede** einzelne Nachricht. 😊