

Fragebogen 1	 <p>Melli Seedorf Herzkunst und Glückstraining</p>	Glückstraining mit ♥ Melli Seedorf ♥
Ist-Stand und Ziele Verbundenheit zu mir selbst		Ziel: Verbundenheit zu sich selbst stärken

Wie verbunden fühle ich mich aktuell – was ist mein Ziel?

1. Allgemeines Verbundenheitsgefühl **zu mir selbst**. Fühle ich mich wohl mit mir selbst?

Wie verbunden mit mir selbst fühle ich mich insgesamt? Kreuze je Zeile 1 Feld an!

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

2. Verbundenheitsgefühl zu meinem **Körper**. Fühle ich mich wohl in meinem Körper?

Fühle ich meinen Körper und alle meine körperlichen Bedürfnisse? (ja=f, nein=a)

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

3. Gutes Verbundenheitsgefühl zu meinen **Gefühlen**. Erlaube ich mir, alle meine Gefühle zu fühlen (f)? Oder bewerte ich sie und verdränge unangenehme Gefühle (a)? Nehme ich meine Gefühle nicht mal mehr wahr und funktioniere nur noch (a)?

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

4. Gutes Verbundenheitsgefühl zu meinen **Tätigkeiten**.

Tue ich die Dinge, weil ich sie tun möchte (f) oder weil ich keine andere Wahl sehe (a)?

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

5. Verbundenheitsgefühl zu meiner **(Aus)sprache**. (Umfang, Inhalte, Wortwahl, Tonart)

Rede ich so, wie ich reden möchte (f) oder passe ich mich äußeren Erwartungen an (a)?

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

6. Gutes Verbundenheitsgefühl zu meinen **Gedanken**.

Fühle ich mich wohl und verbunden mit meinen Gedanken, sodass sie mir guttun (f) oder ziehen mich meine Gedanken oft herunter und schränken mich sehr ein (a)?

aktuell: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f
mein Ziel: <input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	<input type="checkbox"/> f

Fragebogen 1	 <p>Melli Seedorf Herzkunst und Glückstraining</p>	Glückstraining mit ♥ Melli Seedorf ♥
Ist-Stand und Ziele Verbundenheit zu mir selbst		Ziel: Verbundenheit zu sich selbst stärken

Einzelauswertung

Zähle nun die Punkte aus Deinem ausgefüllten Fragebogen zusammen:

- a = 1 Punkt
- b = 2 Punkte
- c = 3 Punkte
- d = 4 Punkte
- e = 5 Punkte
- f = 6 Punkte

Mein Name: _____

Thema Verbundenheit zu mir selbst	Punktzahl aktuell Datum:	Punktzahl Ziel	Welches Thema ist dir am wichtigsten? Lege deine Reihenfolge fest! (ankreuzen)						
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	
1. zu mir selbst insgesamt									
2. zu meinem Körper									
3. zu meinen Gefühlen									
4. zu meinen Tätigkeiten									
5. zu meiner Aussprache									
6. zu meinen Gedanken									
Summe meiner Punktzahl									

Wie geht's jetzt weiter?

Mit dem wohlüberlegten Ausfüllen des Fragebogens hast Du Dir selbst und Deiner aktuellen und gewünschten Lebensweise mehr Aufmerksamkeit geschenkt. BRAVO!

1. Klopf Dir dafür auf Deine Schulter und lobe Dich dafür! Das ist nämlich ein enorm wichtiger Schritt für mehr Glück und Wohlbefinden in Deinem Leben! Tu es jetzt!
 2. Wähle das Dir wichtigste Thema aus und überlege Dir, wie Du die Selbstverbundenheit in diesem Bereich ganz konkret verbessern kannst. Notiere Dir Deine Lösungsansätze!
 3. Halte in Deinem Alltag zu festen Zeitpunkten inne und überprüfe, ob Du Deine Lösungsansätze heute umgesetzt hast. Stelle Dir eine Erinnerung oder lege Zettel zur Erinnerung in dein Portemonnaie, an den Bildschirm, Kühlschrank, Spiegel, Wasserhahn ...
- Brauchst du Unterstützung beim Finden der Lösungsansätze? In einem persönlichen Glücksgespräch kann ich Dir da gern behilflich sein. Kleine Schritte können große Wirkung auf Dein Glück und Dein Wohlbefinden haben. **Melli mobil:** +49 1514-0301386*

Kontaktanfrage

Hallo Melli, mein Name ist: _____ bitte kontaktiere mich:

- um Fragen zum Fragebogen zu klären
- per Telefon: _____
- zur Terminabsprache
- per E-Mail: _____