

Fragenkatalog zur Selbstanalyse

1. Klagst du oft, dass du dich schlecht fühlst? Wenn ja, warum?
2. Kritisierst du andere aus dem geringsten Anlass?
3. Machst du häufig Fehler bei der Arbeit, wenn ja, warum?
4. Bist du im Gespräch sarkastisch und aggressiv?
5. Meidest du den Umgang mit bestimmten Menschen, wenn ja, warum?
6. Leidest du häufig unter Verdauungsbeschwerden? Wenn ja, warum?
7. Kommt dir dein Leben sinnlos vor? Scheint dir die Zukunft aussichtslos? Wenn ja, warum?
8. Übst du deinen Beruf gerne aus? Wenn nicht, warum nicht?
9. Bemitleidest du dich häufig selbst, wenn ja, warum?
10. Bist du neidisch auf andere, die es besser haben als du?
11. Woran denkst du öfter? An Erfolg oder Misserfolg?
12. Lernst du aus jedem Fehler?
13. Lässt du zu, dass dir Verwandte oder Freunde Sorgen bereiten? Wenn ja, warum?
14. Bist du manchmal himmelhoch jauchzend und dann wieder zu Tode betrübt?
15. Wessen Einfluss motiviert dich am stärksten? Aus welchem Grund?
16. Achtest du nicht auf dein Äußeres? Wenn ja, wann und warum?
17. Hast du gelernt deine Probleme in Arbeit zu ertränken?
18. Würdest du dich selbst als rückhaltlosen Schwächling sehen?
19. Würdest du gerne anderen das Denken überlassen?
20. Vernachlässigst du geistige Reinigungsrituale, dass du oft schlecht gelaunt und reizbar bist?
21. Wie viele vermeidbare Störfaktoren nerven dich und warum findest du dich damit ab?
22. Hast du es schon mal mit Willenskraft probiert, statt mit Rauschmitteln oder Zigaretten?
23. Nörgelt irgendjemand an dir herum, wenn ja, aus welchem Grund?
24. Hast du ein klares Hauptziel, eine Mission, wenn ja, was ist das und wie willst du es erreichen?
25. Leidest du an einen oder mehreren der 6 Grundängste? 1. Angst vor Armut 2. Angst vor Kritik 3. Angst vor Krankheit 4. Angst vor Verlust einer Liebe 5. Die Angst vor dem Alter 6. Angst vor dem Tod – wenn ja – welche?
26. Kennst du eine Methode, um dich vor den negativen Einflüssen anderer zu schützen?
27. Setzt du Autosuggestion ein z. B. Autogenes Training, um dir eine positive Geisteshaltung anzueignen?
28. Was ist dir mehr wert – materielle Besitztümer oder das Privileg deine eigenen Gedanken zu kontrollieren?
29. Lässt du dich von anderen beeinflussen, obwohl du es besser weißt?
30. Hast du heute schon etwas dazugelernt und deinen Horizont erweitert?
31. Stellst du dich offen den Umständen, die dich unglücklich machen? Oder lügst du dir selbst in die Tasche?
32. Analysierst du alle Fehler und Misserfolge und versuchst du davon zu profitieren oder fühlst du dich dazu nicht verpflichtet?
33. Kannst du 3 deiner verheerendsten Schwächen aufzählen? Was unternimmst du dagegen?
34. Ermutigst du andere dazu, sich dir anzuvertrauen, um Anteilnahme zu erfahren?
35. Achtest du im Alltag auf Lektionen oder Einflüsse, die dich persönlich weiterbringen können?

36. Hat deine Anwesenheit in der Regel eine negative Ausstrahlung auf andere?
37. Welche Angewohnheiten anderer stören dich am meisten?
38. Bildest du dir eine eigene Meinung oder lässt du dich von anderen beeinflussen?
39. Weißt du, wie du dich in eine Geisteshaltung versetzen kannst, die dich vor allen entmutigenden Einflüssen schützt?
40. Bezieht du aus deinem Beruf Zuversicht und Hoffnung?
41. Ist dir bewusst, dass du geistige Kräfte besitzt, die in der Lage sind alle Formen der Angst aus deinem Kopf zu vertreiben?
42. Hilft dir deine Religion positiv zu denken?
43. Hältst du es für deine Pflicht sich die Sorgen anderer anzuhören? Wenn ja, warum?
44. Glaubst du gleich und gleich gesellt sich gerne? Was sagt dein Freundeskreis über dich aus?
45. Welchen Zusammenhang erkennst du zwischen den Menschen, wenn überhaupt, die dir am nächsten stehen und dem Gefühl unglücklich zu sein?
46. Könnte es sein, dass ein Mensch, den du für einen Freund hältst, in Wirklichkeit dein schlimmster Feind ist und er dich negativ beeinflusst?
47. Nach welchen Regeln entscheidest du, wer dir nützt und wer dir schadet?
48. Sind die Menschen in deinem persönlichen Umfeld dir geistig über- oder unterlegen?
49. Wie viel Zeit widmest du in 24 h a) deinem Beruf b) Schlaf c) Spiel, Spannung d) dem Erwerb nützlicher Kenntnisse e) der absoluten Zeitverschwendung?
50. Wer aus deinem Bekanntenkreis a) baut dich am meisten auf b) bremst dich am meisten c) entmutigt dich am meisten d) hilft dir anderwärtig am meisten?
51. Was ist deine größte Sorge? Warum erträgst du sie?
52. Wenn dir andere unaufgefordert kostenlose Ratschläge erteilen, nimmst du sie fraglos an oder analysierst du ihre Motive?
53. Was ist dein absolut dringendstes Anliegen? Möchtest du es erfüllen? Willst du es über alle Anliegen in deinem Kopf stellen?
54. Wie viel Zeit widmest du ihm täglich zu deiner Verwirklichung?
55. Änderst du oft deine Meinung? Wenn ja, warum?
56. Bringst du gewöhnlich zu Ende, was du anfängst?
57. Lässt du dich von den Positionen anderer, hohe Titel, akademische Grade leicht beeindrucken?
58. Lässt du dich von den Dingen gerne beeinflussen, was andere über dich denken oder sagen?
59. Gibst du dich mit Menschen wegen ihrem finanziellen Status ab?
60. Wer ist deiner Ansicht nach die größte lebende Persönlichkeit? In welcher Hinsicht ist dieser Mensch dir überlegen?
61. Wie viel Zeit hast du der Beantwortung dieser Fragen gewidmet?

Wenn du die Liste gut abgearbeitet hast, dann hat das bestimmt einen Tag gedauert. Wenn du diese Fragen ehrlich beantwortet hast, dann weißt du jetzt mehr über dich als die meisten Menschen.

Mache das jetzt mal mindestens einmal im Monat oder besser jede Woche einmal.

Wie viel Erkenntnisse du erhältst, ist GOLDWERT.

So wie du dich jetzt veränderst, so verändert sich nun die Außenwelt und du kommst leichter zu deinem Ziel.