

Beziehungsfragebogen

Wieviel Wissen hast Du schon aufgebaut, wie sehr hast Du Deine Fähigkeiten schon trainiert?

1	Wie gut kennst Du Dein Gehirn, das Krokodilgehirn (alter Teil) und den neuen, kooperativen Teil?				
	Noch nie gehört	Mal gehört	War da nicht was mit Hirnstamm und Amygdala?	Ich weiß Bescheid: unter Stress oder Bedrohung können wir nicht mehr klar denken.	Meinen Alarmmodus bemerke ich sofort.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Wie gut kannst Du Deinen Gehirnzustand selbst gestalten? Also z. B. von Angriff/Verteidigung auf freundlich und wohlwollend umschalten?				
	Ööh, gar nicht?	Bei Sonne oder mit Musik geht es mir besser.	Bei Stress atme ich bewusst oder gehe joggen.	Außer Bewegung und gesunder Ernährung kenne ich noch mehr Ressourcen.	Mache ich täglich mehrfach.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Wie schnell bemerkst und bestätigst Du Deine Gefühle?				
	Keine Ahnung	Hinterher ahne ich was	Bemerken geht. Was soll „bestätigen“ heißen?	Hab mal ausprobiert, ein Gefühl zu bemerken und zu erlauben, dass es da ist.	Schneller als Du singen kannst 😊, Lutz!
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Wie leicht fällt es Dir, Dich daran zu erinnern, dass es ganz normal ist, was Du fühlst, und dass Du ok bist?				
	Das soll normal sein?!?	Kann ich noch nicht alleine	Manchmal, eher wenn es mir gut geht.	Teilweise klappt es sogar schon unter Stress.	Sehr leicht, ich habe mich lieb ❤️
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Wie oft pro Tag denkst Du bewusst und machst Dir klar, worüber Du gerade nachdenkst?				
	0x	1x	5x	15x	30+
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6 Wie wohlwollend bist Du mit Dir selbst?

Schön wär's!	Es gibt Tage, an denen ich mich weniger fertig mache.	Wenn andere mich daran erinnern: ein bißchen.	Rückblickend immer wieder mal.	Sehr! Auch unter Stress.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7 Wie oft pro Tag gibst Du Dir selbst Anerkennung, Bestätigung, Komplimente? Für kleine oder große Errungenschaften.

0x	0,2x	0,5x	2x	5+
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 Wieviel Wissen hast Du über Deinen Energiehaushalt, ganz konkret: wieviele Tricks, Übungen, Ressourcen kennst Du, um innerhalb von Sekunden oder Minuten mehr Energie zu haben?

Das geht?!	Habe gehört, dass frische Luft gut sein soll.	Schlaf, gesundes Essen, Bewegung, sagen wir mal drei.	Etwa 10, und 2-5 nutze ich täglich.	Ich erfinde immer wieder welche.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 Wie viele Gewohnheiten hast Du, die Dir auf Dauer schaden? Wie viele, die Dir gut tun? Schätze das Verhältnis von negativen zu positiven Gewohnheiten.

Höher als 3:1	Etwa doppelt so viele Negative 2:1	Etwa ausgeglichen 1:1	Etwa doppelt so viele Positive 1:2	Höher als 1:3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 Was glaubst Du, wie sehr Deine Beziehung zu Dir selbst Deine Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst?

Sehe keinen Zusammenhang	Hm, so gesehen...	Ziemlich stark, nur: wie ändern?	Sehr, deswegen mache ich was dafür.	Volle Möhre, ist eh alles eins ☺
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lust auf eine Challenge, um Deine Beziehungsfähigkeiten zu trainieren?

<https://fragensagen.com/beziehungsfragebogen-challenge>

Viel Spaß! Lutz Lowis, Beziehungstrainer

