

Energie-Profil Fragebogen

Lesen Sie die unten stehenden Aussagen aufmerksam durch. Bewerten Sie, wie weit Sie einer Aussage zustimmen:

- 1 = völlig ausgeschlossen
- 2 = trifft nicht zu
- 3 = mal so, mal so
- 4 = trifft ziemlich zu
- 5 = stimmt haargenau

Tragen Sie Ihre Bewertungszahl neben jeder Frage ein. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie die Zahl, die am ehesten entspricht. Wichtig sind rasche Antworten. Denken Sie nicht lange nach!

	Bewertung (1-5)	Summe (3-15)
Zone 1:		
• Ich bin mit meinem Leben und meinen Entscheidungen auf dem richtigen Weg.		
• Was ich anpacke, entwickelt sich leicht und mühelos.		
• Ich liebe meinen Beruf und könnte mir keine bessere Stelle vorstellen.		
Zone 2:		
• Ich führe eine harmonische und glückliche Partnerschaft.		
• Ich habe eine gute und positive Beziehung zu meinen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden.		
• Ich lerne immer wieder sympathische, interessante Menschen kennen.		
Zone 3:		
• Meine Eltern sind (waren) tolle Menschen. Ich verbringe (verbrachte) gerne Zeit mit ihnen.		
• Ich habe meist großes Glück mit Vorgesetzten. Sie fördern und unterstützen mich. Sie sind für mich wertvolle Vorbilder.		
• Mir sind bei neuen Dingen im Leben auch dessen Hintergrund und Entstehungsgeschichte wichtig.		
Zone 4:		
• Ich erlebe immer wieder Momente, in denen ich mich so richtig glücklich fühle.		
• Ich habe ein gesundes Wohlstandsbewusstsein und verdiene entsprechend gut.		
• Mein Leben ist reich an bedeutsamen Erfahrungen, die ich nicht missen möchte. Jeder Tag erscheint mir zu kurz. Es gibt so viel zu erleben und zu genießen.		
Zone 5:		
• Ich fühle mich gesund und energiegeladen.		
• Egal was geschieht, mich bringt nichts so schnell aus der Ruhe.		
• Ich lebe meine Talente. Ich entfalte mich so, wie es mir gefällt.		

	Bewertung (1-5)	Summe (3-15)
Zone 6:		
• Wenn ich Hilfe brauche, ist immer jemand für mich da.		
• Ich gebe großzügig und helfe gerne. Ich weiß, dass man gemeinsam mehr erreicht als allein.		
• Ich fördere gerne interessante Ideen, Menschen und Projekte.		
Zone 7:		
• Es hat mir noch nie an kreativen Ideen gemangelt.		
• Ich gestalte gerne Räume um. Ich interessiere mich für schöne Musik, Kunst und Design und reise gerne zu neuen, interessanten Plätzen.		
• Ich bin stolz auf meine Kinder und meine geistigen Projekte. Sie entwickeln sich so, dass es eine Freude ist.		
Zone 8:		
• Ich gönne mir regelmäßig stille Momente, um nachzudenken, zu lesen oder zu meditieren. Ich besuche immer wieder Seminare, die mir gut tun. Ich umgebe mich gerne mit Menschen, die mich weiterbringen und meine Entwicklung zum Positiven beeinflussen.		
• Ich kann mich auf mein Gespür für Menschen und Situationen verlassen.		
• Ich „weiß“, dass in meinem Leben alles seinen Sinn hat – auch wenn ich ihn nicht immer sofort erkenne.		
Zone 9:		
• Andere Menschen achten mich für mein Tun und Handeln. Ich gelte für manche als Vorbild, ich bin mir dieser Verantwortung bewusst.		
• Ich nutze mein Leben, um meine Persönlichkeit und Ausstrahlung weiter zu entwickeln.		
• Ich halte mich an meine Ideale und Werte. Ich empfinde mein Leben als erfüllend und glücklich – auch wenn es mich manchmal vor große Herausforderungen stellt.		

Bei welchen Fragen haben Sie besonders intensiv nachgedacht? Wo sind Ihre Gedanken oder Gefühle gleich «angesprungen»: Wo hatten Sie eine belastende Situation aus der Vergangenheit vor Augen?

Da sich immer wieder einiges verändern wird, sollten Sie wenigstens zweimal pro Jahr ein neues Energie-Profil erstellen. Archivieren Sie alle Protokolle – Sie werden es später interessant finden, Ihre neuen Auswertungen mit älteren zu vergleichen.