



FEEL-GOOD SPICKER SELF CARE SCHUMMELZETTEL

5 + Fragen, die dich
(nicht nur im Business)
sofort aufrichten:
gerader Rücken &
erhobener Kopf



Frage 1

Aus der Kategorie Angriff / Abgrenzen / schlechte Energie:

IST DAS* IN FÜNF JAHREN NOCH
WICHTIG FÜR MICH UND MEIN
LEBEN?

(*) Diese Situation, dieser Angriff, diese Person,...

IN DEN MEISTEN FÄLLEN:
NEIN!
SOMIT, LÄCHLE UND LASS ES
AN DIR VORBEI GEHEN



Frage 2

Aus der Kategorie schlechte Energie:

WARUM MACHT MIR DIESE
SITUATION SO ZU SCHAFFEN?

WERDE DIR KLAR ÜBER DEINE
WERTE, DEINE "ROTEN
PUNKTE"

Frage 3

Aus der Kategorie Grenzen setzen:

GEBE ICH DIESER PERSON HIER JETZT
WIRKLICH DAS RECHT, IN DIESEM
TON MIT MIR ZU REDEN / MICH
ANZUGREIFEN?!

NEIN



Frage 4

Aus der Kategorie Zeit-/Druck:

WARUM GEHT DER SCHXXX NICHT?!

oder alternativ:

WARUM LÄUFT ALLES SCHIEF?

BIST DU SICHER, DASS DU AUF
DEM RICHTIGEN WEG BIST?
DU HAST IMMER EINE WAHL



Frage 5

Aus der Kategorie Leben:

WAS WILL **ICH** WIRKLICH?!

WILL ICH **DAS** WIRKLICH?

Bonusfrage:

**BIN ICH AUF DEM
RICHTIGEN WEG?**

IST DAS MEIN WEG?