



# LEBENSMEISTEREI

Fülle den Selbsttest-Bogen aus und erfahre, ob du Bedarf an **Lebensmeisterei** hast.

## Frage 1

Unser Leben gleicht einem Theaterstück und wir spielen darin die unterschiedlichsten Rollen. Wenn wir oder unser Umfeld mit unserer Inszenierung nicht mehr zufrieden sind, gilt es, die Regie zu übernehmen und Veränderungen vorzunehmen. In welchen Lebensbereichen bist du mit deiner Rolle unzufrieden?

*Beruf & Karriere – Beziehungen – Gesundheit & Fitness – Persönliche Weiterentwicklung – Selbstverwirklichung – Materielle Sicherheit – Glaubenssysteme*

Ist mindestens ein Bereich dabei, der einer Nachbesserung bedarf?

JA

NEIN

## Frage 2

Hast du schon konkrete Vorstellungen, was sich in deinem Leben verändern soll? Hast du schon einiges/vieles probiert, bist aber mit dem Erfolg noch nicht ganz zufrieden oder gar unzufrieden?

JA

NEIN

## Frage 3

Mit unseren Gedanken gestalten wir unsere Welt. Oftmals machen wir ein kleines Problem nur dadurch groß, dass wir ständig darüber nachdenken und uns immer negativere Konsequenzen ausmalen. Verfängst du dich häufig in Gedankenkarussellen aus denen du schwer wieder herausfindest?

JA

NEIN

## Frage 4

Veränderungen im Leben brauchen Zeit. Sind wir verliebt, wünschen wir uns, die Schmetterlinge im Bauch würden uns nie mehr verlassen. Doch nicht alle Neuerungen begrüßen wir so freudig. Lebensveränderung braucht ihre Zeit. Wir müssen mit unserer inneren Weisheit in Kontakt treten, um sie zunächst zu aktivieren und danach wachsen und gedeihen zu lassen. Freiräume und Ruhepausen im Tagesablauf sind hierfür eine wichtige Voraussetzung. Andernfalls fühlen wir uns ungeduldig, fahrig, antriebs- und kraftlos. Überkommen dich öfter solche Gefühle?

JA

NEIN

## Frage 5

Du hast erkannt, dass sich nichts ändert, wenn du nicht damit anfängst. Wir haben nicht die Macht, Menschen oder Situationen nach unserer Vorstellung zu beeinflussen. Aber wir haben die Macht, uns selbst zu verändern und unser Leben selbstbestimmt zu gestalten. Du bist dazu bereit, hast aber noch keine klare Idee, wie du vorgehen sollst?

JA

NEIN

Wenn du auch nur eine der Fragen mit **JA** beantwortet hast, ist es für dich an der Zeit, dich für den Lebensmeister(innen)-Weg zu entscheiden. Informiere dich unverbindlich und wähle aus unserem Leistungsspektrum das, was am besten zu dir und deiner Lebenssituation passt - [www.lebensmeisterei.org](http://www.lebensmeisterei.org)