

Fragebogen zur Lebenszufriedenheit

Diese Fragen schicke ich oft auch meinen KlientInnen in Vorbereitung auf ein therapeutisches Gespräch

Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben? Auf einer Skala von 1 (sehr wenig) bis 10 (sehr)?

Zu welchen Zeiten, in welchen Situationen und mit welchen Menschen war/ bin ich besonders zufrieden?

Zu welchen Zeiten, in welchen Situationen und mit welchen Menschen bin ich besonders unzufrieden?

Bin ich grundsätzlich ein zufriedener Mensch und bin ich nur im Moment, durch eine aktuelle Situation, unzufrieden?

Bin ich grundsätzlich unzufrieden mit mir und meinem Leben?

Kann ich mit mir selbst zufrieden sein oder brauche ich immer andere dazu?

Glaube ich, dass meine Unzufriedenheit mit meiner Kindheit zu tun hat bzw. schon in meiner Kindheit begann?

Durch welche Gefühle ist meine Unzufriedenheit bestimmt?
Verlassenheit, Angst, Scham, Wut, Ärger, Eifersucht, Neid...?

Was fehlt mir?
(Selbst-)Liebe, Nähe, Harmonie, Fülle, Geld, Erfolg, ein Partner, Kinder, Freunde, Familie, Spannung, Reisen, neue Aufgaben, Heimat, ...?

Was soll in mein Leben hineinkommen? Was ist mir wichtig? Wie kann ich zufriedener werden?

Welche Möglichkeiten und Begabungen habe ich, die meine Lebenszufriedenheit steigern könnten?

Was kann ich konkret tun, damit ich das Leben kann, was mir wichtig ist und was mich zufrieden macht?