

### **„Going with (or against) the flow“!**

Diesen Titel hatte eines meiner Seminare, das sich mit unserem Umgang mit Zeiten der Transformation, des Umbruchs und der Veränderung - gewollt und erzwungen - beschäftigt hat. Vorrangig standen da natürlich die Transite von Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto im Vordergrund. Jedes dieser kosmischen Prinzipien stellt besondere Anforderungen an uns und beinhaltet spezifische Chancen. Jeder Umbruch trägt einen tiefen Sinn in sich, auch wenn er mit großen Erschütterungen einhergehen kann.

Als Anregung zur Selbsthilfe und zur begleitenden Selbsterfahrung sowie Bestandsaufnahme (auf was kann ich mich verlassen, auf was muss ich verzichten, was gilt es loszulassen und was gilt es perspektivisch zu überdenken) habe ich diese Fragebögen entwickelt, mit und an denen immer wieder neu gearbeitet werden kann.

**Nehmen Sie sich viel Zeit und gehen Sie furchtlos die Themen durch.**

**Viel Glück mit Ihrer spannenden “Umbruchs-Situation”!**

#### **Fragebogen zu vergangenen Umbruchs/Transformationszeiten:**

Haben Sie schon einige Zeit vor den eigentlichen Ereignissen gespürt, dass etwas auf Sie zukommt

Haben Sie sich gegen den Sog der Veränderungen gesträubt oder konnten Sie vertrauen

Haben Sie bereits vorher gespürt, wofür die Veränderungen gut sein könnten

Woran haben Sie festgehalten

Was konnten Sie loslassen

Welche Ängste haben Sie am deutlichsten gequält

Waren die Ängste im Nachhinein berechtigt

Was, aus der Rückschau, hat Sie an sich selbst am meisten überrascht

Was, aus der Rückschau, würden Sie jedem Anderen in ähnlichen Lebenssituationen raten

Was würden Sie gerne, aus der Rückschau, anders gemacht haben

Was würden Sie wieder genau so machen wollen

Wie konnten Sie mit Ohnmachtsgefühlen umgehen

Haben Sie versucht, die Situation zu steuern und zu kontrollieren

Was hat Ihnen am meisten Kraft genommen

Was hat Ihnen am meisten Kraft gegeben

Was hat sich, aus heutiger Sicht, durch diese Umbruchssituation verbessert

Was vermissen Sie in der Rückschau am meisten (z.B. Naivität, Vertrauen in Andere etca.)

Was möchten Sie nicht mehr missen

Was haben Sie aus heutiger Sicht dazugelernt, gezeigt bekommen

**Fragebogen zur aktuellen Situation:**

Wie empfinden Sie die aktuelle Lebenssituation aus innerpsychischer Sicht/seelischer Befindlichkeit heraus

Was tut sich im Außen

Welche Themen zeigen sich in Ihrer Psyche

Welche Themen zeigen sich im Außen(z.B. Beruf, Kinder, Älterwerden, Partnerschaft...)

Was macht Ihnen Angst

Was gibt Ihnen Kraft

Was erscheint Ihnen als festes Fundament

Was würden Sie gerne verabschieden

Was scheint sich zu bewegen

Was scheint still zu stehen

Sind Sie der Ansicht, dass Sie sich bereits gefunden haben, dass Ihr Platz im Leben der ist, an dem Sie sich gerade befinden

Wohin wollen Sie in Ihren Träumen

Wohin wollen Sie in Ihrer Realität

Welche Träume/Sehnsüchte ängstigen Sie

Welche Ziele formulieren Sie bewusst

Wo fühlen Sie sich ohnmächtig

Wo haben Sie (scheinbar) alles unter Kontrolle

Welche Stärken zeigen sich im Moment in der Lebensbewältigung am Meisten

Welche Schwächen bemerken Sie in der Lebensbewältigung am Meisten

**(Der Fragebogen ist nur für den privaten Gebrauch zugänglich. Copyright@Annette v. d. Bergh!)**