

# 26 Fragen zum Fühlen

Diese Fragen sind ein für dich persönlicher Test, wie gut du mit deinem eigenen Fühlen verbunden bist, wie bewusst du dein Fühlen in dir erlebst.

Wenn du magst: Drucke dir die Seiten aus, fülle sie ohne groß Nachdenken aus und notiere dir das Datum. Mache diesen Test in 6 Wochen erneut und prüfe die Unterschiede.

Viel Freude beim Forschen in dir selbst! Gebe diesen Test gerne weiter und forscht gemeinsam ♡

1. Was fühlst du in diesem Augenblick? .....
2. Was hast du eben gerade gedacht? .....
3. Wie hoch ist in diesem Augenblick deine Stimmung? (Auf einer Skala von -5 = sehr tief, -3 = tief, 0 = mittel, 1 = leicht erhöht, 3 = hoch, 5 = sehr hoch) .....
4. Wann hast du das letzte Mal Angst in dir gefühlt? .....
5. Fühlst du in diesem Augenblick (ein wenig) Angst in dir? .....
6. Wann hast du das letzte Mal wenig bis gar keine Freude in dir gehabt? .....
7. Wie viel Freude war heute Morgen im Aufwachen in dir? .....
8. Kannst du in diesem Augenblick beim Einatmen bewusst das Weiten deiner Lungen empfinden? .....
9. Welches Gefühl hat der Mensch, der gerade physisch in deiner Nähe ist, in diesem Augenblick in sich? .....
10. Wann hast du das letzte Mal Wut in dir gefühlt? .....
11. Kannst du Wut in dir fühlen, ohne sogleich etwas tun zu müssen, ohne die Wut gedanklich, verbal oder tätig an jemanden oder an dich selbst zu richten? .....
12. Wann hast du das letzte Mal Traurigsein in dir gefühlt? .....
13. Was ist für dich der Unterschied zwischen «traurig sein» und «trauern»? .....



## 26 Fragen zum Fühlen – Ratgeber Fühlen

14. Hast du schon einmal bewusst bemerkt, wie sich in einem lebendigen Gespräch mit einem dir nahen Menschen deine Stimmung verändert hat? .....
15. Wie war der Verlauf deiner Stimmung am heutigen Tag bisher seit dem Aufwachen? (Wann war deine Stimmung hoch, wann tief, wann mittel?) .....  
.....
16. Gelingt es dir, tiefe Stimmung in dir zu fühlen, ohne dich sogleich mit etwas abzulenken oder etwas zu essen oder zu trinken? .....
17. Wann hast du das letzte Mal Liebe in dir gefühlt? .....
18. Hast du schon einmal Liebe in dir gefühlt, ohne dabei an einen anderen Menschen oder ein anderes Wesen zu denken? .....
19. Hast du schon einmal bewusst Stille in deinem Denken erlebt? .....
20. Hast du schon einmal Traurigkeit in leichter, freudiger Stimmung in dir gefühlt? .....
21. Hast du schon einmal Wut in leichter, freudiger Stimmung in dir gefühlt? .....
22. Was ist für dich der Unterschied zwischen Denken und Fühlen? .....  
.....
23. Was ist für dich der Unterschied zwischen einem Kribbeln in deinen Fingern (oder einer Verspannung in deinem Nacken) und deinem Fühlen? .....  
.....
24. Was ist für dich der Unterschied zwischen einem gespürten Eindruck und einem Gefühl? .....
25. Wie verbunden erlebst du dich in diesem Augenblick mit deinem Fühlen? .....
26. Wie sicher bist du dir in den Antworten? (Bei wie vielen Antworten hast du geraten oder dir etwas spontan ausgedacht?) .....

