



*Gut in Beziehung sein*

**Kornelia Pfeifer**

**Haben Sie sich in letzter Zeit eine der folgenden Fragen gestellt oder könnte einer dieser Aussagen von Ihnen stammen?**

	Ja	Öfters	Manchmal	Nein
Warum fühle ich mich leer und unglücklich?				
Ich habe das Gefühl, dass meine Beziehung mir nicht guttut!				
Warum schaffe ich es nicht, eine glückliche Beziehung zu führen bzw. finde ich keinen passenden Partner?				
Ich stoße immer wieder auf die gleichen Schwierigkeiten im Alltag und komme nicht voran!				
Ich habe das Gefühl in einer Sinn- und Lebenskrise zu sein!				
Hat mein Partner emotionale Defizite				
Warum habe ich so wenig Interesse oder Freude an meinen Tätigkeiten				
Ich fühle mich oft niedergeschlagen, schwermütig oder hoffnungslos				
Ich habe Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder benötige vermehrter Schlaf				
Ich verspüre eine starke Müdigkeit oder das Gefühl, keine Energie zu haben				
Mein Appetit ist vermindert oder ich habe das Bedürfnis übermäßiges zu essen				
Ich habe Schwierigkeiten, mich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen				
Ich habe eine schlechte Meinung von mir selbst; häufig das Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben				

	Ja	Öfters	Manchmal	Nein
Ich verspüre Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung				
Ich bin nicht in der Lage, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren				
Ich bin schnell verärgert oder gereizt				
Ich habe ständig das Gefühl, dass mir etwas Schlimmes passiert				
Ich mache mir übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten				
Ich hatte eine Angstattdacke (plötzliches Gefühl der Furcht oder Panik)?				

**Werden Sie von folgenden Aussagen berührt und könnten das Ihre Wünsche sein?**

	Ja	Nein
Ich möchte verstehen, was das alles mit mir zu tun hat		
Ich möchte selbstbewusster werden, lernen Grenzen zu setzen, innere Blockaden und Glaubenssätze auflösen		
Ich möchte Klarheit zu meiner Person gewinnen, möchte herausfinden, wer ich bin und was ich möchte		
Ich möchte wieder Selbstbewusster sein		
Ich möchte wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in meinem Leben		
Ich wünsche mir Stärkung und persönliche Weiterentwicklung		
Ich möchte die Dynamik meiner Beziehung verstehen und aus diesem (möglicherweise toxischem) Beziehung- Kreislauf aussteigen		
Ich möchte aus meinem seelischen Tief raus und meine Lebendigkeit wiedergewinnen		
Ich wünsche mir eine glückliche Beziehung		
Ich möchte die Schatten meiner Vergangenheit und die daraus resultierenden Folgen erkennen, verstehen und überwinden		
Ich möchte wieder wohlfühlen, in mir – meinem Körper – meinem Leben		

Haben Sie mehr als 5 Fragen mit Ja beantwortet? Dann haben Sie 5 Gründe, für die es sich lohnt ein erstes Gespräch zu führen. Diesen 5 Fragen können wir gemeinsam auf den Grund gehen. Bringen Sie den Fragebogen zu Ihrem Termin einfach mit.

**Kornelia Pfeifer [www.der-beziehungsraum.de](http://www.der-beziehungsraum.de)**

