

# Reflexion

## Ihrer Energiepotenziale aufgrund unangenehmer Gefühle

Bitte beachten Sie, dass dieser Test unter  
Copyright steht. Alle Rechte vorbehalten.

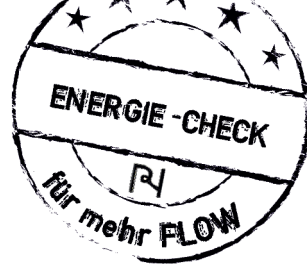
© 2024 Ralf Heinish



**RALF HEINISCH**  
Beratung und  
Coaching

**MINDFLOW**  
EXPERT





# Reflexionsbogen

## Energiepotenziale aufgrund unangenehmer Gefühle

Los geht's!

Dieser Reflexionsbogen ist eine wertvolle Sammlung gezielter Fragen und anregender Aussagen, die Ihnen bewusst machen können, wo Sie gerade in Bezug auf unangenehme Gefühle stehen. Dieser Check bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion und vor allem zum Selbstspüren. Ja, dieser Bogen führt Sie ins Spüren. Vielleicht möchten Sie danach etwas ändern in Ihrem Leben, weil Sie etwas Neues entdeckt oder etwas Bekanntes bewusst wiederentdeckt haben. Vielleicht ist auch alles für Sie so in Ordnung wie es ist.

Es geht nicht darum, Ihre Persönlichkeit zu verändern, sondern Ihnen bewusst zu machen, wo Ihre Blockaden - zur Zeit - liegen könnten und Sie sich die Frage stellen können, ob Sie diese Blockaden los werden möchten.

Unangenehme Gefühle sind Blockaden und somit aufgestaute Energie, die Sie für sich umwandeln können in mehr Lebensenergie und in mehr Power für die Gestaltung Ihres Lebens. Oder einfach nur für mehr Genuss!

Lernen Sie sich besser kennen und ziehen Sie es in Erwägung, dass Sie negative oder unangenehme Emotionen nicht nur überwinden können, sondern die darin steckende Energie nutzen können.

Die Fragen und Aussagen haben sich in meiner langjährigen Arbeit als Berater bewährt und sich als nützlich erwiesen. Sie sind in der Du-Form gestellt, damit Sie besseren Zugang finden und sich besser berühren lassen können. Sie sind bewusst nicht mit einer bewertenden Skala versehen. Jeder Mensch hat sein eigenes Lernfeld. Die Freizeilen dienen Ihnen daher dazu, tiefer einzusteigen. Wann war es? Wie äußerte es sich? Wie intensiv habe ich es erlebt? Wo in meinem Körper habe ich es gespürt? Erkenne ich ein Muster? Was wiederholt sich immer wieder?

Also, nutzen Sie die Energie, die in Stress und negativen Gefühlen liegt, für mehr Freude, Entschlossenheit, Selbstermächtigung und Tatkraft.

Ich wünsche Ihnen anregende und viele Erkenntnisse!

Ihr  
Ralf Heinisch

PS Wenn Sie Fragen haben, oder es genauer wissen wollen, wie Sie solche Energien für sich nutzbar machen, dann melden Sie sich einfach. Flow your life!



1

Empfindest du oft Groll, Ärger oder Hass?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

2

Fühlst du dich oft unglücklich - ohne guten oder schlüssigen Grund?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

3

Hast du Schmerzen, die dich stören?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

4

Hast Du öfter das Gefühl, nicht ok zu sein?

JA  NEIN

---

---

---

---

---



5

Es es leicht dich zu verletzen?

JA

NEIN

---

---

---

---

---

6

Hast du oft das Gefühl von Traurigkeit, Trübsal oder Melancholie?

JA

NEIN

---

---

---

---

---

7

Fühlst du dich oft unglücklich - ohne besonderen Grund?

JA

NEIN

---

---

---

---

---

8

Wirst Du schnell wütend?

JA

NEIN

---

---

---

---

---



9

Hast du Einschlafschwierigkeiten, weil dir viele Gedanken durch den Kopf gehen?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

10

Spürst du oft Verbitterung?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

11

Du ertappst dich öfter dabei, wie du schmollst.

JA  NEIN

---

---

---

---

---

12

Bist du oft nervös?

JA  NEIN

---

---

---

---

---

