



## Wunschgefühle-Seelenziele

# Aufwärmfragen

### Zwei Perspektiven

**Perspektive 1:** Erinnerung dich an eine Situation, in der du dich kreativ, lebendig, sexy, offen, befreit oder Nervenkitzel gefühlt hast.

Wo warst du?

Was hast du getan?

Was waren die Gefühle?

Was ist das eine Wort, welches das Erlebnis beschreibt?

Atme einmal tief durch. Und lass die Bilder gehen.



**Wunschgefühle-Seelenziele**

## **Aufwärmfragen**

**Perspektive 2:** Das Gegenteil. Erinnerung dich an eine Situation, in der du dich eng, unterdrückt, eingeklemmt, eingeschränkt, übergangen, ängstlich oder zurückgezogen gefühlt hast.

Wo warst du?

Was hast du getan?

Was waren die Gefühle?

Was ist das eine Wort, welches das Erlebnis beschreibt?

Atme einmal tief durch. Und lass die Bilder gehen.



## **Wunschgefühle-Seelenziele**

# **Aufwärmfragen**

### **Frei fließende Fragen 1**

Welcher Bereich deines Lebens ist Schmerzhaft?

Was langweilt dich?

Was bereitet dir Vergnügen?

Was ist komfortabel in deinem Leben?

Was genießt du in deinem Leben? Was genießt du so sehr, dass du noch mehr davon willst?

Wann und wo fühlst du die meiste Freiheit?

Atme einmal tief durch. Und lass die Bilder gehen.



## **Wunschgefühle-Seelenziele**

# **Aufwärmfragen**

### **Frei fließende Fragen 2**

Nimm das erste, was als Antwort hochkommt:

Wonach sehnst du dich?

Wovon willst du mehr in deinem Leben?

Was wünschst du dir in deinem Leben?

Was wünschst du dir permanent in deinem Leben?

Was willst du mehr als alles andere?

Atme einmal tief durch. Und lass die Bilder gehen.