Fragen zu meinem persönlichen (Lebens-)Rhythmus

- Wieviel Prozent meines Berufslebens bin ich fremdbestimmt?

- Wieviel Prozent meines Privatlebens bin ich fremdbestimmt?

- Wieviel „Zeit für mich" (NUR für mich) habe ich ?

- Wie viele Pausen gönne ich mir üblicherweise?

- Welche Menschen nerven oder inspirieren mich mit ihrem Tempo? Warum?

- Wenn ich ein Tier wäre, dann wäre ich …
  Welchen Rhythmus hat dieses Tier?
  Und wenn ich ein Auto wäre?
  Und wenn ich ein Musikstück oder eine Musikrichtung wäre?

- Wie ist mein Rhythmus, wenn ich im „Flow" bin?

- Wie ist der Rhythmus in meinen verschiedenen Rollen?
  (z. B. Partner/in, Mutter/Vater, Tochter/Sohn, Freund/in, Chef/in, Schwester/Bruder, Kolleg/in, …)

- Wo ist üblicherweise mein „Geduldspegel" auf einer Skala 1 - 10
  (1 = sehr ungeduldig, 10 = sehr geduldig)?

- Inwieweit entspricht mein Lebensrhythmus alles in allem meiner Persönlichkeit – in Prozent?
  Was fehlt auf 100 %
  Was kann ich konkret tun?

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com