



# Fragebogen „3 Themen - 3 Fragen“

**Thema: Sei neugierig**

Neugierig sein auf die Welt da draussen ist eine wichtige Voraussetzung, um Dich in aller Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Neugier erfordert zunächst einmal die Bereitschaft, sich mit Dingen, Menschen und Situationen genauer zu beschäftigen. Eben auch mit solchen, vor denen andere Menschen einen grossen Bogen machen oder Scheu davor haben genau diesen Stein umzudrehen. Es könnte ja etwas darunter hervorkriechen, was nicht so toll ist.

Aber meistens werden neugierige Menschen gemocht. Sie kommen weltoffen rüber – wenn es denn authentisch ist.

**Frage Dich:**

Bin ich selbst neugierig genug? Sind für mich die verschiedenen Aspekte einer Situation, der ich begegne wichtig – wie etwa die guten Absichten meines Gegenübers oder meine eigene Verantwortlichkeit innerhalb eines bestimmten Ereignisses?

.....

.....

## Thema: Bewerte nicht im Voraus

Vielleicht ist es Dir auch schon passiert, dass Du etwas wahnsinnig gerne getan hättest, aber es dann gelassen hast, weil Du dachtest: „wenn mich dabei jemand beobachtet, was wird dieser Mensch dann bloss von mir denken“.

Vielleicht weil es etwas Kindliches war, wie zum Beispiel als Erwachsener zu schaukeln oder laut auf der Straße ein Liedchen zu trällern... Neulich ging ich im Park spazieren und genau das hat eine Frau, die mir mit dem Rad entgegenkam getan: Sie hat lauthals gesungen und sie hat sich einen Teufel drum geschert, ob mir das passt oder nicht. Und was soll ich sagen: es war für mich wunderbar. Gleich war der Sommertag noch ein wenig bunter geworden.

Also, was andere denken ist eine reine Annahme – richtig? Klar, denn Du weißt nie, was andere Menschen gerade von Dir denken.

Und überhaupt: ist das wichtig? Klar, wirst Du jetzt rufen, logisch ist das wichtig, ich möchte schließlich ernst genommen werden mit meinem Business und mit meiner Sichtbarkeit.

### Frage Dich:

Wie authentisch und leidenschaftlich bin ich in meinem Business unterwegs? Habe ich das Gefühl, dass andere immer noch einen Tick besser sind als ich selbst?

Bin ich aus diesem Grund noch zurückhaltend, was die Sichtbarkeit meines Business angeht?

.....

.....

## Thema: Suche ab und an Deinen „sicheren Ort“ auf

Gerade wenn Du beschließt, richtig sichtbar zu werden mit Deinem Business, dann baue Dir im Gegenzug einen „sicheren Ort“ auf.

Das können wohlige und schöne Orte sein, wie zum Beispiel Dein kuscheliges Bett oder Dein Sofa, auf das Du Dich mit einer schönen Tasse Tee verkriechen kannst.

Es können aber auch liebe Menschen sein, die Zuflucht bieten, weil jeder ab und an mal erschöpft ist von den täglichen Aufgaben und dem ewigen Perfekt-sein.

Alles was stärkt, tröstet, unterstützt und zuverlässig als Schutzschild agieren kann.

Du selbst kannst Dein eigener „sicherer Ort“ sein. Zum Beispiel weil Du der Stärke Deines Körpers vertraust, dass Du darauf vertraust, dass Du Dir selbst immer wieder Mut machen kannst und Du Deiner Resilienzfähigkeit vertraust.

### **Frage Dich:**

Wo oder was genau ist Dein „sicherer Ort“?

.....

Hole ihn Dir richtig ins Gewahrsein und fühle im Herzen die Sicherheit, die er Dir gibt, gerade in Zeiten, wenn Du Dich ausgelaugt oder missverstanden fühlst und andere den Kopf über Dich schütteln.

### **Fühl bist perfekt, so wie Du bist – In Herzensliebe Jeannette**

Autorin: Jeannette Akermann im Mai 2018  
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/  
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode  
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung  
nur nach vorheriger Rücksprache

