



Fragen, um deine Gefühle zu hinterfragen und Klarheit zu gewinnen

Für alle, denen es gerade schlecht geht, aber die nicht genau wissen, warum

Manchmal fühlen wir uns schlecht, ohne genau zu wissen, warum. Wir spüren eine innere Unruhe, vielleicht Traurigkeit, Angst oder Frustration, können aber den Ursprung dieser Emotionen nicht klar benennen.

Diese Fragen sollen dir helfen, tiefer in deine Gefühle einzutauchen, sie zu verstehen und mögliche Ursachen zu erkennen. Es geht darum, Bewusstsein für deine innere Welt zu schaffen, ohne sofort Antworten finden zu müssen. Manchmal bringt das bloße Erkennen der Fragen allein schon mehr Klarheit in dein Leben.

Fragen zur Klärung deiner Gefühle:

Was fühle ich gerade körperlich?

- Wie reagiert mein Körper? Gibt es Anspannung, Druck, Unruhe? Der Körper spiegelt oft Emotionen wider.

Was will ich jetzt gerade?

- Was wünschst du dir in diesem Moment? Diese Frage hilft, deine aktuellen Bedürfnisse zu erkennen.

Wovon habe ich gerade viel zu viel? So viel, dass es mir absolut auf die Nerven geht, mich belastet oder schwächt?

- Finde heraus, was zu viel Raum in deinem Leben einnimmt und dir Energie raubt.

Worunter leide ich jetzt gerade?

- Gibt es etwas, das dir Schmerz oder Stress bereitet, sei es emotional, physisch oder mental?

Was brauche ich gerade?

- Was würde dir jetzt helfen, dich besser zu fühlen? Erkenne deine Bedürfnisse, sei es Ruhe, Unterstützung oder Abstand.

Was fehlt mir jetzt gerade?

- Gibt es etwas, das dir gerade fehlt und dich unzufrieden oder unausgeglichen fühlen lässt?

Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24



Was stört mich?

- Welche Situationen, Menschen oder Dinge bringen dich gerade aus dem Gleichgewicht?

Wenn ich meinem Gefühl eine Farbe geben müsste, welche wäre das?

- Farben können eine Brücke schlagen, um Gefühle auf eine kreative Weise zu verstehen.

Welches Wort beschreibt mein aktuelles Gefühl am besten (z. B. überwältigt, leer, frustriert)?

- Benenne dein Gefühl, um es greifbarer zu machen.

Gab es in letzter Zeit etwas, das mich unerwartet verletzt oder gestresst hat?

- Kleine Vorfälle können große Auswirkungen haben, selbst wenn sie nicht bewusst wahrgenommen wurden.

Habe ich mir in letzter Zeit zu viel zugemutet oder bin ich an meinen Grenzen angekommen?

- Überlastung kann oft der Auslöser für negative Gefühle sein.

Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich gut gefühlt, und was hat dazu beigetragen?

- Suche nach positiven Momenten, um herauszufinden, was dir derzeit fehlt.

Welche Bedürfnisse habe ich in letzter Zeit ignoriert (Ruhe, soziale Kontakte, Kreativität)?

- Identifiziere, welche Aspekte deines Lebens zu kurz gekommen sind.

Mit welchen Personen oder Situationen verbinde ich negative Gefühle, wenn ich daran denke?

- Menschen oder Umstände, die dir nicht guttun, können dich belasten.

Habe ich mich in letzter Zeit oft mit anderen verglichen, und hat mich das unzufrieden gemacht?

- Selbstvergleich kann oft unbewusst zu Frustration und Niedergeschlagenheit führen.

Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24



Was würde mir jetzt in diesem Moment guttun?

- Manchmal reicht schon eine kleine Veränderung, um dein Wohlbefinden zu verbessern.

Wenn ich mir selbst in diesem Moment etwas sagen könnte, was wäre das?

- Gib dir selbst Mitgefühl und Trost in Form von Worten.

Fühle ich mich in meiner aktuellen Lebenssituation sicher und unterstützt, oder habe ich das Gefühl, alleine zu sein?

- Emotionale Unsicherheit kann starke negative Gefühle hervorrufen.

Welche Entscheidung habe ich vielleicht aufgeschoben, die mir im Hinterkopf Stress bereitet?

- Unerledigte Dinge oder offene Entscheidungen können im Unterbewusstsein Unruhe stiften.

Was macht mir am meisten Angst, wenn ich an die Zukunft denke?

- Ängste über die Zukunft können deine Gefühle im Jetzt stark beeinflussen.

Wie gehe ich gerade mit meinen Gefühlen um – verdränge ich sie, betäube ich mich oder setze ich mich mit ihnen auseinander?

- Reflektiere über deine aktuelle Art, mit Emotionen umzugehen und ob diese dir hilft oder schadet.

Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24



Nimm dir Zeit für jede dieser Fragen, sei geduldig und liebevoll mit dir selbst. Gefühle zu verstehen braucht Zeit und oft auch Mut, sich mit unangenehmen Emotionen auseinanderzusetzen. Die Antworten auf diese Fragen werden dir helfen, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, was in dir vorgeht, und den ersten Schritt zu tun, um deine innere Balance wiederzufinden.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg, Stärke und vor allen Dingen Freude auf deiner Reise.

Du möchtest mehr über den Prozess der Selbstfindung und den Weg in ein erfülltes Leben in deiner Vernunft und deiner Natur erfahren? Buche gerne einen Termin für ein kostenfreies Erstgespräch - ich freue mich auf dich!

<https://calendly.com/motivationsmammut24>

Liebe Grüße aus Hamburg,

Michael

Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum

Webservices Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg
0173 911 847 1 | moin@weberl.com
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24