



## **Bachblüten-Fragebogen**

### **Anleitung zum Ausfüllen**

- Bitte beziehen Sie sich auf eine charakteristische Situation, die Ihr aktuelles/derzeitiges Problem widerspiegelt. Die Möglichkeit, diese aufzuschreiben, finden Sie in den ersten Fragen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund davon erzählen würden.
- Beantworten Sie die Fragen unter dem Aspekt:  
„Wie fühle ich mich in der Problemsituation?“  
„Wie reagiere ich seelisch auf meine Beschwerden, auf mein Problem?“  
„Welche negativen Gemütszustände lassen sich aktuell dazu erkennen?“  
Also, was kann ich aktuell bei mir beobachten, es geht nicht darum, wie Sie in der Vergangenheit mit diesem Thema umgegangen sind. Außerdem ist es keine Bewertung Ihres Charakters.
- Die meisten Fragen sind mit Ja/Nein zu beantworten, dennoch bitte ich Sie, wenn Sie das Gefühl haben, etwas anzumerken oder ausführlicher werden zu müssen, diese Dinge gleich direkt einzufügen. Das ist für eine umfassende und genaue Beratung von Vorteil.
- Bitte kreuzen Sie eine Frage auch dann mit „Ja“ an, wenn nur ein Begriff in der jeweiligen Zeile auf Sie zutrifft.
- Überlegen Sie nicht zu lange, sondern versuchen Sie, rasch zu antworten.

**Hinweise zum Datenschutz** finden Sie unter:

<https://energetische-harmonie-kreuzer.jimdo.com/wissenswertes/datenschutz/>

Mit dem Ausfüllen des Fragebogens, stimmen Sie zu, die Datenschutzbestimmungen gelesen zu haben und dass sie damit einverstanden sind.

### **Was ist eine Bachblütentherapie?**

Sie dient der seelischen Gesundheitsvorsorge. Ihr Ziel ist die seelische Harmonisierung und damit die größtmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit.

Ich kann nur gemeinsam mit Ihnen eine individuelle Bachblütenmischung erstellen, die Sie dabei unterstützt, die jetzige Situation besser zu bewältigen. Es ist ein geistiger Prozess mit dem Ziel, eine innere Veränderung in Gang zu setzen, die mit den passenden Bachblüten begleitet wird und so die nächsten „heilsamen“ Schritte getan werden können.

Es liegt an Ihnen selbst, in welche innere Richtung Ihr Leben geht.



## Energetische Harmonie Kreuzer

Fragebogen Bachblüten	Ja	Nein
1. Wenn Sie alle Baustellen Ihres Lebens zusammenfassen sollten, welches Problem würden Sie gern vordringlich gelöst haben? Wobei versprechen Sie sich durch die Bachblüten Hilfe?		
2. Gibt es ganz aktuell ein Problem oder ein Schockerlebnis, bzw. seit wann besteht dieses Problem?		
3. Wenn Sie an die Zeit denken, als die Schwierigkeiten zum ersten Mal aufgetreten sind, gab es da ein Ereignis, Emotionen, Ängste, Probleme. Vielleicht auch solche, die Sie mal schnell weggesteckt haben?		
a) Trennung von einem Menschen		
b) Tod eines Menschen		
c) Jobverlust		
d) Finanzielle Probleme		
e) Krankheit oder Operation		
f) Ja und zwar		
4. Wenn Ihnen nichts Besonderes einfällt, gehen Sie bitte vom Zeitpunkt der ersten Schwierigkeiten 2 Jahre zurück und versuchen Sie die Frage nochmals zu beantworten.		
5. Ich mache mir derzeit Vorwürfe. Ich habe ein schlechtes Gewissen.		
6. Ich fühle mich derzeit verunsichert, ich traue meinem eigenen Urteil nicht und frage andere um Rat.		
7. Ich fühle mich derzeit gekränkt und verletzt, ich reagiere misstrauisch, eifersüchtig, feindselig.		
8. Ich steige derzeit gedanklich aus der Realität aus und flüchte mich in eine Traumwelt.		
9. Ich fühle mich derzeit reinigungsbedürftig, beschmutzt, ekele mich. Ungeordnete Kleinigkeiten machen mich extrem nervös.		
10. Ich fühle mich derzeit machtlos, im Stich gelassen, vom Schicksal ungerecht behandelt.		
11. Ich kann derzeit nicht klein begeben und will unbedingt meinen Willen durchsetzen.		
12. Es fällt mir derzeit schwer, standhaft zu bleiben. Ich befürchte, mir selbst untreu zu werden, ich möchte mich endlich zur Tat durchringen.		
13. Ich fühle mich derzeit schwermütig, traurig, depressiv, ohne zu wissen, warum.		
14. Ich fühle mich derzeit minderwertig, unterlegen, unfähiger als andere, habe zu wenig Selbstvertrauen.		
15. Ich muss derzeit weitermachen, um jeden Preis und bis zum Ende durchhalten.		
16. Ich habe derzeit Angst vor einer bestimmten Situation. Innerlich sage ich mir: Wenn es doch schon vorbei wäre.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

17. Ich fühle mich derzeit zu weich, zu gutmütig. Ich schaffe es nicht, „Nein“ zu sagen. Ich kann nicht hart bleiben.		
18. Ich kann mit etwas in meiner Vergangenheit immer noch nicht abschließen (Beziehung/ Ereignis, ...).		
19. Derzeit fühle ich mich meiner Verantwortung nicht mehr gewachsen.		
20. Ich habe mich mit etwas abgefunden und nehme es apathisch hin, wie es kommt.		
21. Ich fühle mich derzeit innerlich unschlüssig und weiß nicht, was ich wirklich will.		
22. Ich fühle mich derzeit ungeduldig und gereizt, alles geht mir zu langsam.		
23. Ich fühle mich derzeit seelisch bedürftig, ich brauche viel Zuwendung und Anteilnahme und leide sehr, wenn ich niemanden zum Sprechen habe.		
24. Ich lasse mir nicht anmerken, wie es in mir aussieht, denn Harmonie ist mir wichtig.		
25. Ich möchte mich derzeit zurückziehen und in Ruhe gelassen werden. Ich bin der Meinung, andere können mir doch nicht helfen.		
26. Ich verstehe nicht, warum ich immer wieder den gleichen Fehler mache.		
27. Ich kann meine Gedanken nicht abstellen. Die Gedanken verfolgen mich Tag und Nacht.		
28. Ich habe derzeit das Gefühl, ich stehe mit dem Rücken zur Wand, bin völlig verzweifelt und weiß nicht mehr weiter.		
29. Ich übertreibe. Ich kann meinen Drang kaum noch zügeln und verliere das Maß.		
30. Ich bin schockiert, haben den Schlag noch nicht verkraftet.		
31. Ich fühle mich derzeit innerlich hin- und hergerissen, komme zu keiner Entscheidung.		
32. Ich fühle mich derzeit kraftlos, erschöpft, ausgelaugt. Alles ist zu viel.		
33. Ich zwinge mich derzeit zur Disziplin.		
34. Ich habe die Hoffnung aufgegeben und resigniert.		
35. Ich fühle mich derzeit unbehaglich und habe Ängste, die ich nicht greifen kann.		
36. Ich fühle mich derzeit nicht genügend gewürdigt, geschätzt. Nach allem, was ich investiert habe, hätte ich mehr erwartet.		
37. Ich fühle mich derzeit so stark mit anderen verbunden, dass ich nicht genug an mich selbst denken kann.		
38. Ich bin derzeit entmutigt, skeptisch, pessimistisch.		
39. Ich fühle mich innerlich gestaut, unter Druck, kann mich kaum noch beherrschen.		
40. Ich ertappe mich derzeit dabei, dass ich an allem etwas auszusetzen habe, auch an mir selbst.		
41. Ich gerate derzeit innerlich in Panik, verliere den Überblick, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.		
42. Ich fühle mich derzeit innerlich schlaff. Mir fehlt die Energie, um den Alltag zu bewältigen.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

43. Missstimmung und Streit bringen mich in seelische Bedrängnis, ich brauche unbedingt Frieden und Harmonie um mich.		
44. Ich möchte es allen recht machen.		
45. Um den Seelenfrieden aufrechtzuerhalten und Konfrontationen zu vermeiden, gebrauche ich kleine Notlügen oder bringe fast jedes Opfer. Ich gehe Streitigkeiten prinzipiell aus dem Weg.		
46. Mein Motto: „no problem“, „immer nur lächeln“, „bin immer gut drauf“. Ich verberge eigene Sorgen und innere Ruhelosigkeit gern hinter einer Maske von Witz.		
47. Ich bagatellisiere Probleme und spreche von selbst nicht darüber. Ich versuche, Probleme vor anderen zu verbergen.		
48. Ich suche Abwechslung und Aufregung in Form von Kino, Partys, Kurzreisen, Action, und kann damit sorgenvollen Gedanken entfliehen.		
49. Auch in unangenehmen Situationen setze ich die rosarote Brille.		
50. Ich möchte in einer heilen Welt leben und übersehe dabei mitunter eine Charakterschwäche des Partners.		
51. Ich bin stets der Friedensstifter, gute Kumpel, Stimmungsmacher auf jeder Party.		
52. Ich greife schon mal zu Alkohol, Zigaretten, Tabletten, um Schwierigkeiten in guter Stimmung durchstehen zu können und quälende Gedanken zu besänftigen.		
53. Ich muss immer in Bewegung sein, um nicht zum Nachdenken zu kommen.		
54. Wenn ich krank bin, überspiele ich die Beschwerden und mache sogar noch Witze mit dem Pflegepersonal.		
55. Ich blocke Gespräche ab, wenn es um schmerzliche Mitteilungen, Probleme geht mit den Worten: „Unkraut vergeht nicht oder Ähnliches.“		
56. Ich möchte mich abschotten oder ein dickes Fell haben.		
57. Ich habe grundlos Gefühle wie Angst oder Gefahr, vage, ohne diese genau benennen zu können.		
58. Es wirkt, als hätte ich eine „Haut zu wenig“.		
59. Ich erlebe plötzlich auftretende Angstzustände beim Alleinsein oder mitten unter Menschen.		
60. Ich kann die Atmosphäre an bestimmten Orten nicht ertragen.		
61. Ich fühle mich innerlich unbehaglich, wie verhext.		
62. Ich kann manchmal zwischen Einbildung und Realität nicht unterscheiden, die Phantasie läuft Amok.		
63. Ich bin abergläubisch, angsterfüllt, fasziniert von okkulten Phänomenen.		
64. Ich habe Verfolgungsängste, Angst vor einer unsichtbaren Macht oder Kraft. Ich habe Alpträume, wache mit panischen Angstgefühlen auf und traue mich nicht wieder einzuschlafen.		
65. Wenn ich an den neuen Job denke, steigt jetzt schon Angst in mir hoch.		
66. Ich habe „Angst vor der Angst“, und traue mich nicht mit jemandem darüber zu sprechen.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

67. Ich verspüre kollektive Ängste, wie Angst vor körperlicher Gewalt, Überfällen, Vergewaltigung, Misshandlung, Angst vor Schlangen, Spinnen, Geisteswesen oder Ähnliches.		
68. Ich habe Angst im Dunkeln, kann nicht im Dunkeln schlafen.		
69. Wenn ich von Krankheiten höre, wie zb die Grippewelle, habe ich kurz darauf Symptome.		
70. Ich sehe immer gleich, was nicht in Ordnung ist und sage das gleich.		
71. Ich stoße mich an kleinen Gesten oder Sprachgewohnheiten anderer Leute, die für andere Mitmenschen vielleicht nur leicht irritierend wirken.		
72. Ich suche gewohnheitsmäßig nach Schwachstellen.		
73. Ich bemerke sofort Fehler von anderen, fallen mir quasi ins Auge.		
74. Ich kann kein Verständnis oder Nachsicht für die menschlichen Unzulänglichkeiten aufbringen.		
75. Ich reagiere überkritisch, ohne Fingerspitzengefühl. Es fällt mir schwer, die Art des anderen zu akzeptieren.		
76. Ich halte beharrlich an Vorurteilen fest.		
77. Ich kann mich gefühlsmäßig nicht in andere Menschen hineinversetzen.		
78. Ich bin gerne wie ein Richter, der über die Fehler anderer urteilt.		
79. Meine überkritische Haltung isoliert mich von anderen Menschen.		
80. Ich leide unter der "Dummheit" der anderen Menschen; fühle mich genervt und kritisiere mehrmals.		
81. Ich bin mir selbst gegenüber viel zu kritisch.		
82. Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik und versuche, eine echte Auseinandersetzung zu verhindern.		
83. Ich vermeide angebrachte, konstruktive Kritik und reagiere übertrieben verständnisvoll, um nicht intolerant zu erscheinen.		
84. Ich finde immer alles „okay“, egal was passiert.		
85. Ich lasse mich leicht zu etwas überreden, was ich gar nicht will. Ich habe das Gefühl, der Diener von allen zu sein.		
86. Ich kann mich schlecht durchsetzen oder behaupten und gebe schnell nach.		
87. Ich empfinde die Wünsche der anderen stärker als die eigenen. Ich kann keinen Wunsch abschlagen, auch wenn ich es hinterher bereue.		
88. Ich spüre sofort, was andere von mir erwarten und komme nicht umhin, es auch zu tun.		
89. Ich erlebe immer wieder, dass meine Gutwilligkeit ausgenutzt wird, ich sollte mich mehr abgrenzen.		
90. Ich lasse mir lieber noch etwas aufladen, weil es anstrengender wäre, es abzulehnen, als es zu tun.		
91. Ich trete nicht für meine eigenen Interessen ein, sage nicht, was ich will.		
92. Ich verhalte mich passiv, angepasst, handle fremdbestimmt.		
93. Ich reagiere willig, fügsam, gehorsam und anspruchslos.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

94. Ich lasse mich bei Verhandlungen leicht über den Tisch ziehen und reagiere zu weich.		
95. Ich lasse mich bevormunden, verplanen, werden „überfahren“.		
96. Ich habe wenig Selbstbehauptungsgefühl und lasse mich unbewusst von anderen diktieren, was ich zu tun haben.		
97. Ich tanze nach der Pfeife einer anderen egoistischen Persönlichkeit. (Eltern, Partner, Vorgesetzte, ...)		
98. Ich nehme (unbewusst) Gesten, Formulierungen, Meinungen einer stärkeren Persönlichkeit an.		
99. Ich übernehme mich leicht, gebe mehr, als ich haben.		
100. Ich laufe Gefahr, den eigenen Lebensauftrag zu versäumen.		
101. Ich misstraue der eigenen Urteilsfähigkeit. Ich weiß in Grunde genommen, was ich will, frage jedoch immer wieder andere um Rat.		
102. Ich zweifle eine eben gefällte Entscheidung schon im nächsten Moment wieder an. Mir fehlt das Vertrauen, die Entscheidung selbst zu finden.		
103. Ich frage andere ständig um Rat, in der Hoffnung, vielleicht mit der Hoffnung, dass man mir die Entscheidung abnimmt.		
104. Ich lege übertriebenen Wert auf die Meinung anderer.		
105. Ich neige dazu, Entscheidungen anderer nachzuahmen.		
106. Ich suche Bestätigung durch Autoritäten.		
107. Ich traue mich nicht, spontan zu handeln.		
108. Ich rede viel und stelle viele Zwischenfragen.		
109. Ich will mich immer absichern, um nichts falsch zu machen.		
110. Ich handle gegen meine Überzeugung, weil ein anderer mir dazu geraten hat.		
111. Ich habe einen übersteigerten Informationshunger.		
112. Ich horte Wissen, ohne es anzuwenden.		
113. Ich habe viele Berater, und erwarte ein Patentrezept von jedem.		
114. Ich agiere instinktlos, zumindest empfinden es andere so.		
115. Ich wirke auf andere unselbstständig, einfältig.		
116. Ich habe Angst, über meine Gefühle zu sprechen.		
117. Ich glaube, dass ich meine Gefühle unbedingt kontrollieren müssen.		
118. Ich habe das Gefühl, auf einem Pulverfass zu sitzen. Ich bin kurz davor, zu explodieren.		
119. Ich fühle mich gefühlsmäßig gestaut oder blockiert.		
120. Ich kann mich kaum beherrschen.		
121. Ich bin innerlich aufgewühlt und ringe um Selbstbeherrschung.		
122. Ich befürchte, kurz vor einem Nervenzusammenbruch zu stehen.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

123.	Ich fürchte mich, etwas tun zu müssen, was ich sonst nie tun würde.		
124.	Entgegen der normalen Veranlagung kommen gewalttätige Impulse nach oben.		
125.	Ich habe unkontrollierte Wutausbrüche: Z.B. zerstöre ein Elektrogerät, weil es den Dienst verweigert hat, werfe mit Gegenständen, ...		
126.	Ich fürchte mich als Elternteil, dass mir die Hand ausrutscht – eine Kindesmisshandlung droht.		
127.	Ich habe Zwangsvorstellungen, Wahnideen, Angst vor unkontrollierbaren geistigen Kräften in meinem Inneren.		
128.	Ich spiele mit dem Gedanken, „Schluss zu machen“, um endlich erlöst zu werden.		
129.	Ich ver falle automatisch immer in dieselben Verhaltensweisen, mache dieselben Fehler, suche immer wieder das Gleiche (Thema, Partner, ...)		
130.	Ich gerate immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten, mit denselben Menschen Streit, baue die gleichen Unfälle, ...		
131.	Ich stürze mich lieber in neue Aktivitäten, anstatt die letzte Erfahrung erstmal in Ruhe auf sich wirken zu lassen.		
132.	Ich bin in meinen Gedanken schon immer zwei Schritte voraus und reagiere deshalb in der gegenwärtigen Situation oft unaufmerksam oder uninteressiert.		
133.	Ich höre im Gespräch nicht mehr richtig zu, weil ich mich innerlich schon auf die nächste Frage vorbereiten.		
134.	Ich denke, dass ich aus den Fehlern der anderen Menschen nichts lernen kann.		
135.	Ich bin schon zufrieden, ein Problem in der Vorstellung zu lösen, aber die Umsetzung ist uninteressant oder wird von mir zu oberflächlich betrieben.		
136.	Ich drücke wahllos Knöpfe, wenn ein Gerät nicht funktioniert, anstatt die Gebrauchsanweisung durchzulesen.		
137.	Ich lerne Dinge nur langsam dazu, da ich meist ungenau beobachte, es mich nicht interessiert oder ich innerlich in Eile bin.		
138.	Ich wirke auf andere sorglos oder mitunter naiv.		
139.	Ich verarbeite Erlebnisse zu wenig und kann dadurch nicht die gesamten Erfahrungen sammeln.		
140.	Ich wirke auf andere schwerfällig, scheine kaum Fortschritte zu machen.		
141.	Ich habe regelmäßig periodisch auftretende Krankheiten wie Migräneanfälle, Akneschübe, Anfallsleiden, ...		
142.	Wenn ich Dinge mache, überlege ich dabei, welchen Nutzen ich davon haben.		
143.	Ich fühle mich leicht zurückgesetzt, übergangen, beleidigt, gekränkt, enttäuscht, ungeliebt und bekomme keine Anerkennung.		
144.	Ich kann schwer/gar nicht vergeben.		
145.	Ich leide gekränkt, wenn ich nicht das bekommen, was ich erwartet hatte.		
146.	Ich bin fordernd, will sofort eine enge Gefühlsbeziehung mit anderen aufbauen.		
147.	Ich wache wie eine Glucke über die Bedürfnisse, Wünsche und Entwicklungen meiner Familie und des Freundeskreises.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

148. Ich bin immer für andere da, habe dabei aber ständig etwas anzumerken, vorzuschlagen oder richtigzustellen.		
149. Ich bin überfürsorglich, agiere mit sanfter Kontrolle, bringe dadurch andere in eine hilflose oder abhängige Position.		
150. Ich zwinge meine Wohltaten anderen auf.		
151. Ich mache mich unentbehrlich.		
152. Ich erwarte Dankbarkeit, auch wenn ich mich ohne Auftrag für die Interessen eines anderen eingesetzt haben.		
153. Ich knüpfne Liebe an Bedingungen: Ich liebe dich, wenn ...		
154. Ich breche über den Undank von anderen in Tränen aus.		
155. Ich spreche schon davon, was andere mir schuldig sind.		
156. Ich versuche, die Erfüllung meiner Wünsche auf indirekten Weg zu erreichen.		
157. Ich manipulierte, diplomatisiere, verhalte mich taktisch geschickt, um meinen Willen durchzusetzen oder Einfluss zu erhalten.		
158. Ich arbeite mit gefühlsmäßigen Erpressungen: Wenn du das nicht tust, bist du nicht mehr mein Freund ...		
159. Ich möchte alte Beziehungsmuster und Rituale unbedingt aufrechterhalten: Werfe z.B. Partner vor, dass er nicht mehr so oft die Liebe beteuert, oder Mutter wäscht noch immer die Wäsche des Sohns, obwohl er längst ausgezogen ist.		
160. Ich habe im Stillen Angst, Freunde, Beziehungen oder Besitz zu verlieren.		
161. Ich flüchte mich in Krankheiten, um Anteilnahme zu erwecken oder so Einfluss auszuüben.		
162. Ich wirke oft verträumt, verschlafen oder leicht verwirrt.		
163. Ich bin gedankenverloren, weggetreten oder selten ganz da.		
164. Ich bin unaufmerksam, zerstreut, träume mit offenen Augen, unkonzentriert, bin mit meinen Gedanken ganz woanders.		
165. Ich habe kein besonderes Interesse an der Gegenwart, lebe lieber in meiner Welt der Phantasie.		
166. Ich bin wie ein Wanderer zwischen den Welten und fühle mich in der Realität nicht oft zu Hause. Das Leben könnte so schön sein, wenn ich nicht in die Firma/zur Arbeit müsste.		
167. Ich habe ständig etwas verlegt und muss danach suchen.		
168. Ich verliere im Straßenverkehr leicht die Orientierung.		
169. Ich kann nur schwer Ordnung halten, das eigene Zimmer sieht chaotisch aus.		
170. Ich flüchte mich bei Schwierigkeiten in unrealistische oder illusionäre Spekulationen.		
171. Ich reagiere auf schlechte wie auf gute Nachrichten gleich unbestimmt.		
172. Ich habe wenig Aggressionen oder Ängste, da ich nicht voll in der Gegenwart bin.		
173. Ich bin blass und wirke vitalitätsarm.		
174. Ich habe häufig kalte Hände und Füße oder ein leeres Gefühl im Kopf.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

175.	Ich fühle mich manchmal wie benommen, wie unter einer leichten Narkose, wie ein schwebendes Gefühl.		
176.	Ich brauche viel Schlaf, döse gern, kann zu den unmöglichsten Zeiten einnicken.		
177.	„Trete leicht weg“ – ich habe eine Ohnmachtsneigung.		
178.	Ich habe ein schwaches Körpergefühl und Schmerzempfinden, stoße mich leicht.		
179.	Ich habe ein schlechtes Gedächtnis, keinen Sinn für Einzelheiten, da ich aus Desinteresse mir nicht die Mühe mache, hinzuhören.		
180.	Ich neige zu Seh-Hörstörungen, da Augen und Ohren mehr nach innen als nach außen gerichtet sind.		
181.	Ich zeige im Krankheitsfall wenig Antrieb, schnell wieder gesund zu werden, da der körperliche Selbsterhaltungstrieb schwach ist.		
182.	Ich habe eine vage Todessehnsucht ohne Selbstmordgedanken.		
183.	Ich kann zwischen Realität und Phantasie manchmal nicht genau unterscheiden, „schwindle“ als kleine Lebenslüge oder als Geschichtenerzähler.		
184.	Ich habe kreative Begabungen, die ich nicht auslebe.		
185.	Ich bin überreinerlich, seelisch-geistig (keine schmutzigen Gedanken) und/oder körperlich (Waschzwang, Putzwahn, ...)		
186.	Ich verabscheue Unordnung in der Öffentlichkeit und im privaten Lebensbereich.		
187.	Es irritiert mich, wenn die äußeren Lebensumstände nicht überschaubar sind oder nicht geordnet sind.		
188.	Ich halte zu sehr an Einzelheiten fest, lasse mich von Kleinigkeiten irritieren.		
189.	Ich besitze ein ausgeprägtes Gefühl für „seelische Hygiene“.		
190.	Ich verabscheue mich selbst, weil ich etwas getan habe, was nicht in Einklang mit den inneren Ordnungsregeln ist.		
191.	Ich habe das Gefühl, mich von unreinen Gedanken reinwaschen zu müssen. Fühle mich sündig, befleckt, ...		
192.	So wie ich aussehe, finde ich mich nicht schön.		
193.	Ich bleibe im Detail stecken und verliere das übergeordnete Ziel aus den Augen.		
194.	Ich habe Schwierigkeiten damit, einmal „fünf gerade sein zu lassen“.		
195.	Ich kann nicht mit einer Arbeit beginnen, ehe ich nicht alle Details herum geordnet habe.		
196.	Ich entspreche der musterhaften Hausfrau, alles ist genau und pedantisch.		
197.	Ich bin nur glücklich, wenn alles wie „aus dem Ei gepellt“ aussieht, es muss fast wie steril sein.		
198.	Ich habe Probleme mit sinnlichen und körperlichen Lebensäußerungen: Stillen, Küssen, Sex, ...		
199.	Ich ekle mich vor mir selbst bei Hautausschlägen, Schweißfüßen, Pickeln, Warzen, ... aber auch vor den eigenen Körperausscheidungen.		
200.	Ich bin innerlich wie allergisch auf Schmutz, Insekten, Bakterien, ...		



## Energetische Harmonie Kreuzer

201. Ich verspüre ein überstarkes Reinigungsbedürfnis bis zum Waschzwang. Komme nicht zur Ruhe, bevor alles sauber ist.		
202. Ich fürchte mich vor „verdorbenen“ Speisen, „unsauberen“ Toiletten, „giftigen“ Medikamenten, ...		
203. Ich möchte auch kleinere Krankheitserscheinungen rasch loswerden, und bin bedrückt, wenn das nicht gleich gelingt.		
204. Ich erziehe meine Kinder zu übertriebener Reinlichkeit.		
205. Ich fühle mich plötzlich von meinen Aufgaben überrollt. Fühle mich in letzter Zeit immer überfordert.		
206. Ich habe das Gefühl, dass mir die Verantwortung über den Kopf wächst.		
207. Ich fühle mich plötzlich zu schlapp, um das zu schaffen, was ich will oder muss. Ich halse mir so viel auf, dass ich es dann nicht schaffe.		
208. Ich kann auf einmal nicht mehr weiter, eine „Zusatzaufgabe“ ist plötzlich wie ein Tropfen auf dem heißen Stein.		
209. Ich zweifel vorübergehend an meinen eigenen Fähigkeiten oder an der Eignung für eine bestimmte Sache.		
210. Mein gutes Selbstvertrauen ist plötzlich wie weggeblasen.		
211. Ich erlebe vorübergehende Unzulänglichkeitsgefühle durch Erschöpfung.		
212. Ich weiß nicht mehr, wo ich anfangen soll, verzettle mich, statt zu delegieren.		
213. Ich bin in einer Situation, in der ich mich selbst hineinmanövriert habe und glaube, mich nun der Verantwortung nicht mehr entziehen zu können.		
214. Ich traue mich nicht grippekrank im Bett zu bleiben, weil ich nicht die Kollegen hängen lassen will.		
215. Ich leide unter folgenden Beschwerden: Mangelnde Abwehr, Pilzinfektionen, Sehnen-scheidenentzündungen, Hexenschuss, Reisefieber, Tennisarm, chronische Lungenerkrankungen, Infektionen aller Art, vor der Geburt, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Schluckbeschwerden, Nervenzusammenbruch, Ohnmachtsanfälle, Blackouts		
216. Ich bin bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten leicht entmutigt, bedrückt und enttäuscht und denke daran aufzugeben.		
217. Ich bin wegen einer bestimmten Begebenheit niedergeschlagen und deprimiert. Sehe schwarz.		
218. Für mich ist grundsätzlich das Glas halb leer, statt halb voll.		
219. Ich leide unter einem Mangel an Glauben und Vertrauen.		
220. Ich reagiere zuerst grundsätzlich skeptisch, um mir mögliche spätere Enttäuschungen zu ersparen.		
221. Ich melde in jeder neuen Situation erst einmal meine Zweifel an, ich bin der „Bedenken-träger“.		
222. Ich stelle mir vor, was alles Schlimmes hätte passieren können, auch wenn es noch einmal gut ausgegangen ist.		
223. Pessimismus gehört zu mir. Ich habe kein Vertrauen und habe ständig Zweifel, es fehlt der Glaube und der Mut.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

224.	Ich brauche auch bei kleinen Krisen sehr viel Zuspruch und Ermutigung.		
225.	Ich habe resigniert, bin innerlich müde geworden. Ich habe wenig, bis gar keine Hoffnung.		
226.	Ich kann mir eine positive Veränderung nicht mehr vorstellen.		
227.	Ich wage nicht mehr, auf die Änderung einer Situation zu hoffen.		
228.	Ich habe nicht mehr die seelische Kraft, noch einmal einen Anlauf zu versuchen.		
229.	Ich sehe keine Möglichkeit mehr, gebe innerlich auf, sehe keinen Ausweg.		
230.	Es stagniert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schicksal.		
231.	Ich lasse mich von den eigenen Angehörigen gegen eigene Überzeugung zu weiteren Therapievorsuchen überreden. Ich resigniere bei kleinen Rückschlägen.		
232.	Ich fixiere mich auf die eigene negative Entwicklung in einer Situation und sehe die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten nicht.		
233.	Ich hatte schon als Kind eine chronische Krankheit, oder bin mit einem chronisch Kranken (zb Herzkranken, ...) aufgewachsen.		
234.	Ich bin völlig von den eigenen Gedanken und Gefühlen in Anspruch genommen und habe keine Antenne für andere.		
235.	Ich fühle mich tief verletzt, brauche Zuwendung und habe den Drang, mit jedem über mich zu sprechen, mich mitzuteilen.		
236.	Ich nehme mich selbst sehr wichtig, die Gedanken kreisen fast nur um die eigenen Probleme.		
237.	Ich kann nicht allein sein, weil ich mich irgendwie verloren fühle.		
238.	Ich neige dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen, übertreibe gefühlsmäßig.		
239.	Ich gebe mich oft nach außen hin stärker, als ich bin. Ich erhalte weniger Anteilnahme als erhofft.		
240.	Ich reiße in einer Gesellschaft unwillkürlich das Gespräch an mich und lenke es auf die eigene Person.		
241.	Ich komme im Gespräch anderen immer näher, halte diese am Ärmel fest, lass sie nicht entkommen, ...		
242.	Ich wurde als Kind emotional vernachlässigt, fühle mich „seelisch unternährt“.		
243.	Ich bin als Baby seelisch nicht angenommen worden und suche diese Annahme und Selbstbestätigung heute noch (unbewusst) in meiner Umgebung.		
244.	Ich ärgere mich leicht, reagiere unfreundlich oder aggressiv.		
245.	Ich reagiere schlecht gelaunt, verärgert, irritiert, weiß aber nicht warum.		
246.	Ich reagiere cholerisch, hitzig, wütend oder jähzornig. Ich hasse mich und mein Leben.		
247.	Ich fühle mich häufig angegriffen oder verletzt.		
248.	Ich fühle mich in meinen Gefühlen missverstanden. Unterdrücke Hass, Wut oder Neid.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

249.	Ich wittere hinter vielen Äußerungen etwas Negatives.		
250.	Ich verdächtige andere.		
251.	Ich reagiere eifersüchtig und misstrauisch (in Beziehungen, Lebensgemeinschaften, ...)		
252.	Ich empfinde mich als hartherzig, die Gefühle sind wie vergiftet.		
253.	Ich bin neidisch, sinne auf Rache, bin schadenfroh.		
254.	Ich fürchte, hintergangen zu werden.		
255.	Ich halte andere für lieblos oder fürchte ihre Stimmungen. Ich kann nicht (leicht) lieben.		
256.	Ich setze andere herab, habe Feindbilder.		
257.	Ich reagiere auf gefühlsbetonte Mitteilungen anderer irritierend, z.B lache bei einem traurigen Ereignis		
258.	Mir gibt das offensichtliche Glück anderer einen „Stich“.		
259.	Ich kann mich mit einer Veränderung nicht abfinden.		
260.	Ich habe wenig Interesse an aktuellen Problemen, da ich gedanklich in der Vergangenheit bin. Ich bin glücklicher, wenn ich an die Vergangenheit denke.		
261.	Ich muss immer wieder an einen bestimmten Menschen denken, lässt mich nicht los.		
262.	Ich komme über den Verlust eines geliebten Menschen oder eines Haustiers oder Besitzes (z.B. Schmuckstück) nicht hinweg.		
263.	Ich erwarte nichts mehr von der Zukunft.		
264.	Ich beziehe mich ständig auf Vergangenes, innerlich und in der Unterhaltung mit anderen. Ich komme über vergangene Situationen nicht hinweg.		
265.	Ich erinnere mich an ein bestimmtes vergangenes Ereignis (angenehm sowie unangenehm) so plastisch vor Augen, als sei es gestern gewesen.		
266.	Ich denke mit Wehmut an vergangene schöne Zeiten zurück.		
267.	Ich glorifiziere die Vergangenheit und möchte am liebsten wieder alles so wie früher haben.		
268.	Ich bedauere eine verpasste, unwiederbringliche private Chance oder eine ungenutzte berufliche Möglichkeit.		
269.	Ich hege unerfüllbare Sehnsüchte, wie „noch einmal von vorne anfangen zu können“.		
270.	Ich hänge oft schönen Erinnerungen nach, z.B. an die erste Fahrt auf dem eigenen Motorrad, ...		
271.	Ich leide unter Heimweh.		
272.	Ich kann „Erinnerungsstücke“ noch nach Jahren nicht wegwerfen, z.B. alte, ausrangierte Schuhe oder unbrauchbare Urlaubsandenken, ...		
273.	Ich wirke auf andere ermüdend.		
274.	Ich habe kaum Erinnerungen an meine eigene Kindheit.		
275.	Ich habe das Gefühl, für die Bewältigung des Alltags nicht genügend Kraft zu haben; es fehlt mir diese, wenn ich an meine gesamte Arbeit denken.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

276.	Ich habe keinen Schwung mehr, fühle mich dauernd überfordert.		
277.	Ich habe ein inneres „Montagmorgengefühl“.		
278.	Ich fühle mich kopflastig, müde und erschlaft.		
279.	Ich fühle mich unmotiviert und geistig träge.		
280.	Ich erwarte, dass die vor mir liegende Arbeit sehr anstrengend wird.		
281.	Ich zweifle morgens im Bett daran, dass ich die Tageslast bewältigen werden – erst nach einer Dusche wird es besser.		
282.	Ich komme morgens schwer aus dem Bett, stehe müder auf, als ich mich abends hingelegt habe.		
283.	Ich spüre schon beim Gedanken an eine bestimmte Tätigkeit lähmende Müdigkeit.		
284.	Ich muss mich zu jeder täglichen Pflichterfüllung aufraffen, um diese zu überwinden.		
285.	Ich glaube ohne Stimulanzien wie Kaffee, Tee oder Stärkungsmittel nicht mit der Arbeit anfangen zu können.		
286.	Ich habe oft lange, sehr einseitig gearbeitet, zu viel gelesen, zu lange gelernt.		
287.	Ich leide an seelischer Ermüdung durch jahrzehntelanges Verrichten ungeliebter Tätigkeiten.		
288.	Ich glaube nach längerem Krankenlager, dass ich noch nicht wieder genug Kraft habe, um arbeiten zu können, obwohl es objektiv nicht stimmt.		
289.	Ich werde plötzlich munter, wenn ich durch interessante Aufgaben aus einer lähmenden Tätigkeit herausgeholt werde.		
290.	Ich bin ständig unter Zeitdruck.		
291.	Ich wünsche mir, dass alles schnell und reibungslos laufen soll.		
292.	Ich will immer alles sofort erledigen, kann schlecht abwarten, dass Dinge sich entwickeln.		
293.	Ich spreche, esse, arbeite stets schneller als andere.		
294.	Ich spreche Sätze oft nicht zu Ende.		
295.	Ich erlebe mentale Spannungen, fühle innere Getriebenheit, ein hohes inneres Tempo.		
296.	Ich treibe andere grundlos zur Eile an.		
297.	Ich werde durch Menschen, die langsamer sind, irritiert, frustriert, sie „machen mich wahnsinnig“.		
298.	Ich nehme anderen vor Ungeduld die Sachen aus der Hand. Es geht mir zu langsam, weshalb ich es lieber gleich selbst mache.		
299.	Ich beende die Sätze des Geschäftspartners.		
300.	Ich bin ungeduldig, undiplomatisch mit langsameren Mitmenschen.		
301.	Ich treffe hektisch Hals-über-Kopf-Entscheidungen.		
302.	Ich arbeite am liebsten allein im eigenen Tempo.		
303.	Ich gehe leicht hoch, reagiere dann schroff und brüsk, aber der Zorn ist schnell wieder verraucht.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

304.	Ich schließe noch nicht ganz fertige Arbeiten ab, nur um diese vom Tisch zu haben.		
305.	Ich reagiere ungnädig, wenn im Restaurant nicht sofort die Bedienung auf mich zukommt.		
306.	Ich erwarte bei einer Krankheit von mir, dass die Symptome sofort wieder verschwinden.		
307.	Ich fühle mich von vornherein anderen Menschen gegenüber unterlegen. Ich würde gerne etwas tun, glaube aber, es nicht zu können.		
308.	Ich vergleiche mich mit anderen immer zum eigenen Nachteil.		
309.	Ich traue mir selbst nicht zu, was ich an anderen bewundere.		
310.	Ich bin fest davon überzeugt, dass ich etwas nicht schaffen kann und versuche es deswegen gar nicht.		
311.	Ich verhalte mich passiv und zögernd, wenn ich eine Chance bekomme.		
312.	Ich schiebe eine Krankheit vor, um eine Sache nicht in Angriff nehmen zu müssen.		
313.	Ich verstecke einen Mangel an Selbstvertrauen hinter falscher Bescheidenheit. Ich habe keinen Selbstwert.		
314.	Ich fühle mich aufgrund der Herkunft, Sprache, Hautfarbe, Behinderung weniger wert oder zweitklassig.		
315.	Ich habe nicht die berufliche Stellung, die ich aufgrund meiner Fähigkeiten eigentlich haben könnte bzw. insgeheim möchte.		
316.	Ich habe Angst vor konkreten Situationen, behalte diese Befürchtungen aber für mich.		
317.	Ich durchlebe konkrete Ängste, wie die Angst vor kalten Füßen, dunklen Hausfluren, bestimmte Krankheiten und Schmerzen, schmerzhaftes Sterben, Geldverlust, Unfällen, Menschenmengen; Angst davor, Angehörige zu verlieren; Angst vor Pferden, Hunden, ... Angst vor dem Telefonieren, vor neuen Situationen, Angst davor, ins Krankenhaus zu kommen, Platzangst, Schwellenangst, Lampenfieber, Zahnarzt, eine Rede halten müssen ...		
318.	Ich reagiere schüchtern, zaghaft, vorsichtig.		
319.	Ich stelle mir alles schwieriger, gefährlicher vor, als es ist.		
320.	Ich schrecke vor Neuem zurück, brauche immer eine Anlaufzeit.		
321.	Ich hoffe, dass sich bestimmte Dinge von selbst erledigen.		
322.	Ich schiebe aus Ängstlichkeit unbewusste Dinge vor mir her.		
323.	Ich möchte in Ruhe gelassen, nicht angesprochen werden.		
324.	Ich bin aus Ängstlichkeit angespannt.		
325.	Ich werde leicht rot, bekomme feuchte Hände.		
326.	Ich leide zeitweise an Sprachschwierigkeiten, Stottern, nervösem Lachen, rede durch Nervosität besonders viel.		
327.	Ich werde ängstlich, wenn ich auf Widerstand stoße oder etwas nicht gleich klappt.		
328.	Ich habe Angst davor, allein zu sein, bin aber in Gesellschaft ebenso schüchtern und nervös.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

329.	Ich werde leicht krank, wenn Dinge bevorstehen, vor denen ich Angst haben.		
330.	Ich bin überempfindlich z.B. gegen Kälte, Lärm, grelles Licht, lautes Sprechen, starke Gerüche, Widerspruch ...		
331.	Ich bin übervorsichtig während der Genesung, z.B. traue mich nicht ein gebrochenes und nun geheiltes Bein wieder zu bewegen, ...		
332.	Ich fühle mich aus heiterem Himmel niedergeschlagen und bedrückt. Eine tiefe Traurigkeit hüllt mich plötzlich ein.		
333.	Ich habe plötzlich keinen Antrieb mehr, zu nichts mehr Lust.		
334.	Ich fühle mich, als wäre mir eine Laus über die Leber gelaufen.		
335.	Ich fühle eine Düsternis, die wie aus heiterem Himmel wie eine schwarze Wolke mich umhüllt, fühle mich depressiv.		
336.	Ich habe das Gefühl, etwas Schweres, Schwarzes, Unbekanntes senkt sich auf mich herab.		
337.	Ich erlebe tiefe Schwermut, Weltschmerz, die Seele trauert.		
338.	Ich weine leicht, muss oft Tränen vergießen. Ich habe das letzte Mal geweint: _____		
339.	Ich nehme Eindrücke nicht mehr auf.		
340.	Ich möchte mich nicht mehr bewegen.		
341.	Ich habe das Gefühl, dass die Zeit langsamer vergeht.		
342.	Ich kann mich nicht mehr freuen.		
343.	Ich fühle mich vom normalen Leben ausgeschlossen, alle Lichter sind ausgegangen, ein „inneres Totensonntagsgefühl“		
344.	Ich versinke in schwere Melancholie, in der die Gegenwart kaum zur Kenntnis genommen wird.		
345.	Ich bin völlig introvertiert, in meiner Trauer gefangen.		
346.	Ich kann meiner Stimmung nicht mit Vernunftargumenten beikommen.		
347.	Ich finde keinen logischen Zusammenhang zwischen diesem Zustand und dem sonstigen Leben.		
348.	Ich kann diese Stimmung anderen gegenüber nicht überspielen.		
349.	Ich bin diesem Gefühl ausgeliefert, so lange, bis es plötzlich von selbst verschwindet, dann fühle ich mich wie aus einer Gefangenschaft befreit.		
350.	Ich fürchte solche Zustände, da ich sie nicht in den Griff bekomme.		
351.	Ich bin unermüdlich und beharrlich in meinen Bemühungen, zwingt mich zum Durchhalten, auch wenn ich eigentlich nicht mehr kann. Obwohl ich keine Kraft mehr habe, muss ich weitermachen.		
352.	Ich zeige eine fast übermenschliche Ausdauer und Geduld, übergehe dabei die eigenen Bedürfnisse.		
353.	Ich neige dazu, mich zu überarbeiten, dann bin ich innerlich niedergeschlagen und verzagt.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

354.	Ich bin unter allen Umständen pflichttreu und zuverlässig – egal, ob ich daran zerbrechen.		
355.	Ich rackere mich ab, aber klage nie.		
356.	Ich ignoriere meinen natürlichen Ruheimpuls.		
357.	Ich verlange von mir, dass einmal begonnene Dinge unbedingt zum Abschluss gebracht werden müssen, auch wenn ich es kaum schaffe.		
358.	Ich arbeite oft nur noch aus Pflichtgefühl.		
359.	Ich bemühe mich, mir meine Müdigkeit und Schwäche nicht nach außen sichtbar werden zu lassen.		
360.	Ich kämpfe tapfer gegen alle Schwierigkeiten, auch wenn die Lage hoffnungslos erscheint.		
361.	Ich habe das Gefühl, alles in meinem Leben ist ein Kampf.		
362.	Ich trage die Bürde der anderen mit.		
363.	Ich werde von anderen bewundert, weil ich mich nicht unterkriegen lassen. „Super-Mama“ – „Super-Papa“, macht alles, fährt überall hin, ...		
364.	Ich fühle mich ausgelaugt, bin total am Ende, erschöpft, ohne Energie.		
365.	Ich will nichts mehr unternehmen, alles ist zu viel, bin extrem ermüdet, habe keine Kraft mehr.		
366.	Ich will nur noch eins: Ruhe		
367.	Ich bin selbst zum Telefonieren oder Lesen eines lieben Briefes zu müde.		
368.	Ich erlebe das Gefühl der Erschöpfung nach langanhaltender Überforderung oder langer körperlicher Krankheit.		
369.	Ich erlebe eine tiefe innere Müdigkeit nach Zeiten starker innerer Kämpfe und Wandlungen, in denen viel psychische Energie verbraucht wurde.		
370.	Ich habe mich von einer Strapaze zwar körperlich erholt, aber seelisch noch nicht.		
371.	Ich erlebe nach Phasen großer Leistungsfähigkeit immer wieder Phasen extremer Erschöpfung, weil ich mit der Energie nicht haushalten kann.		
372.	Ich bekomme sehr leicht ein schlechtes Gewissen, das ich lange nicht loswerde.		
373.	Ich entschuldige mich ständig für alles.		
374.	Ich fühle mich wertlos, minderwertig, als „Underdog“.		
375.	Ich warte unbewusst auf Tadel, zeige oft eine kindlich-ängstliche Grundhaltung.		
376.	Ich kann mir etwas nicht verzeihen, mache mir noch nach Jahren Selbstvorwürfe, auch wegen Kleinigkeiten.		
377.	Ich fühle mich für die Fehler der anderen verantwortlich. Was auch immer passiert, ich fühle mich sofort schuldig.		
378.	Ich fühle mich schuldig, wenn ich eine klärende Aussprache führen muss.		
379.	Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn es mir besser geht als anderen.		
380.	Ich muss mich vor mir selbst und anderen rechtfertigen, wenn ich mir etwas gegönnt haben.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

381. Ich werfe mir bei Erfolgen innerlich vor, dass ich diese oder jene Kleinigkeit nicht noch besser gemacht haben, und kann deshalb den Erfolg nicht aus vollem Herzen genießen.		
382. Ich entschuldige mich dafür, dass ich krank oder deprimiert oder erschöpft sind.		
383. Ich kann ein Geschenk schlecht annehmen, und denke (unbewusst), es nicht verdient zu haben.		
384. Ich verurteile mich, weil ich nicht so viel Geld verdiene wie andere Menschen.		
385. Ich werfe mir vor, in einer Gesellschaft zu leben, die die Umwelt zerstört und andere Menschen ausbeuten.		
386. Ich meine, dass ich keine Liebe verdient hätte, verweigere innerlich die Existenzberechtigung: „Entschuldigen Sie, dass ich geboren bin.“		
387. Ich lebe in einem masochistisch gefärbten Aufopferungsdrang, negativen Narzissmus.		
388. Ich erlebe selbst angebrachte Schuldgefühle so übersteigert, dass ich nicht damit umgehen kann.		
389. Ich gönne mir wenig.		
390. Ich stecke sofort zurück, wenn nicht genug für alle das ist.		
391. Ich kenne die Gefühle des anderen besser als die eigenen.		
392. Ich zeige besonders/überstarkes Mitleid.		
393. Ich fühle eine überstarke Verbundenheit mit anderen Personen.		
394. Ich erlebe das Leben eines anderen mit, als wäre es das eigene.		
395. Ich zerbreche mir den Kopf des anderen, lassen mich gefühlsmäßig zu stark in das Leben von anderen hineinziehen.		
396. Ich habe mich von bestimmten Menschen nie richtig abnabeln können – „komme nicht von ihm/ihr los“.		
397. Ich glaube, dass dem anderen etwas Schlimmes zugestoßen sein muss, wenn er sich verspätet.		
398. Ich habe Angst, dass sich hinter harmlosen Beschwerden des anderen (Familienmitglied, Freund ...) eine schlimme Krankheit verbergen könnte.		
399. Ich habe sofort die Krankheitssymptome, von denen der andere (am Telefon) erzählt.		
400. Ich bin überbesorgt um die Sicherheit von anderen (Kinder, Partner, Eltern, Geschwister), habe dabei keine Angst um mich.		
401. Ich ermahne meine Kinder und Enkel ständig zur Vorsicht.		
402. Meine übertriebene Sorge lässt mich manchmal besitzergreifend werden.		
403. Ich vermute (mein) Baby im Kinderwagen derart, dass es sich kaum mehr rühren kann, aus Sorge.		
404. Ich neige dazu, schnell in innere Panik zu geraten.		
405. Ich komme leicht ins Schleudern.		
406. Mein Solarplexus schmerzt oder fühlst sich wie ein Stein an.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

407.	Ich habe in körperlichen oder seelischen Angstzuständen plötzlich eskalierende Angstgefühle.		
408.	Meine Angst ist wie von Sinnen: Hören – sehen – sage nichts mehr, das Herz bleibt fast stehen.		
409.	Ich erlebe Terror, Horror, blankes Entsetzen, Panikattacken, das Nervensystem spielt verrückt, als würde ich ein durchlöcherteres Nervenkostüm tragen.		
410.	Ich habe extreme Angst bei Unfällen, Naturkatastrophen, (auch wenn es mich nicht unmittelbar betrifft).		
411.	Ich habe Angst, die mir noch in den Knochen steckt, wenn man gerade noch davongekommen ist. Panische Angst, der Schreck sitzt noch im Nacken ...		
412.	Ich strebe besonders stark nach Perfektion. Mich stören mein Perfektionismus selbst sowie meine selbstgemachten Zwänge.		
413.	Ich halte besonders viel auf Selbstdisziplin und rücke davon nicht ab.		
414.	Ich werde mit bestimmten Aufgaben nie fertig, weil ich es immer noch besser machen möchte. Ich komme aus alten Verhaltensmuster nicht heraus.		
415.	Ich orientiere mein Handeln – bisweilen unumstößlich – an Theorien und Idealvorstellungen.		
416.	Ich unterdrücke wesentliche körperliche und emotionale Bedürfnisse, z.B. Bewegung, Sexualität, Essen und Trinken ...		
417.	Ich tue alles, um ihn Höchstform zu kommen und zu bleiben		
418.	Ich habe höchste Maßstäbe gesetzt und zwingen mich – manchmal fast bis zur Selbstaufgabe – danach zu leben.		
419.	Ich mache mir Vorwürfe, wenn ich meine strenge Disziplin nicht durchhalten kann.		
420.	Ich versage mir Vieles, weil ich glaube, dass es sich mit den eigenen Lebensprinzipien nicht vereinbaren lässt.		
421.	Ich reagiere auf Verlockungen häufig mit dem Hinweis: Das darf ich mir nicht erlauben.		
422.	Ich strebe zwanghaft nach geistiger Höherentwicklung.		
423.	Ich glaube, dass „weltliche Gelüste“ die geistige Entwicklung behindern, will schon „auf Erden ein Heiliger“ sein.		
424.	Ich komme in der Meditation nicht weiter, weil ich zu stark „das Meditieren will“.		
425.	Ich belächle verspielte, kindliche Menschen insgeheim.		
426.	Ich halte eisen an bestimmten Lehren oder Vorschriften fest, z.B. veganer Ernährung, Alkoholabstinenz ...		
427.	Ich übe z.B. Klavier, bis die Finger absterben, trainieren an der Ballettstange, bis die Zehen bluten, ...		
428.	Für Frauen: Ich habe häufig schmerzhaftes Regelbeschwerden.		
429.	Ich komme schnell aus der Balance und reagiere zerfahren.		
430.	Ich bin gedanklich ständig zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen, weil ich beiden Seiten etwas abgewinnen kann.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

431. Ich erlebe starke Stimmungsschwankungen: Weinen und Lachen, himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt ...		
432. Ich nehme viele Impulse auf, hüpfte gedanklich hin und her wie ein Grashüpfer. Ich kann mich nicht entscheiden, bin unsicher und schwanke in meinen Gedanken.		
433. Ich gerate in Stress, wenn ich „Ja-oder-Nein-Fragen“ beantworten muss.		
434. Ich bin unkonzentriert und springe im Gespräch von Thema zu Thema.		
435. Ich frage bei einem inneren Konflikt andere nicht um Rat, sondern versuche selbst zu einem Entschluss zu kommen.		
436. Ich wirke wegen meiner wechselnden Entscheidungen auf andere unzuverlässig und launhaft.		
437. Ich ziehe Entscheidungen sehr lange hin und verpasse privat oder beruflich dadurch manch gute Gelegenheit.		
438. Ich bin durch ein unangenehmes Erlebnis oder durch eine Hiobsbotschaft schockiert oder traurig.		
439. Ich werde mit einer kränkenden Auseinandersetzung nicht fertig.		
440. Ich habe einen wunden Punkt im Leben, an den ich nicht erinnert werden möchte.		
441. Ich reagiere verlangsamt, wie betäubt.		
442. Ich fühle mich nach einem Unfall, Operation, ... oder Ähnliches seelisch nicht mehr wie früher; ich leide noch immer darunter.		
443. Es klingen unangenehme Gefühlserlebnisse sehr lange in mir nach.		
444. Ich kann keinen Trost annehmen. Ich finde in manchen Situationen keinen Trost und keinen Frieden.		
445. Ich bekomme seelisch und körperlich schnell blaue Flecken.		
446. Mir verschlägt es bei der Unverfrorenheit mancher Mitmenschen die Sprache.		
447. Ich lasse die Dinge zu nah an mich herankommen und kann dann diese nicht verkraften.		
448. Ich habe immer wieder dieselben Albträume.		
449. Ich leide unter folgenden Beschwerden: Gefühlslosigkeit, taumelnder Gang, belegte Stimme, Wasserstauungen, Verlust eines geliebten Menschen, nach Operationen, Geburtsschock – Neugeborene, Herzbeschwerden, Arthritis, Schluckbeschwerden, Sonnenbrand, Schock, Narben, Hysterie, Sexualprobleme, Depression		
450. Ich habe mich in eine extreme Situation hineinmanövriert, die ich kaum noch ertragen können; die Qualen sind unerträglich.		
451. Ich empfinde meine Lage als ausweglos und weiß Sie nicht weiter.		
452. Ich habe das Gefühl, den äußersten Grad der Belastbarkeit erreicht zu haben.		
453. Ich erlebe tiefste Verzweiflung – die dunkle Nacht der Seele, im dunkelsten Loch der Welt, spüre nur noch Leere.		
454. Ich sehe das Licht am Ende des Tunnels nicht mehr.		
455. Ich muss kapitulieren, will es mir aber nicht eingestehen.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

456.	Ich fühle mich verloren, in hilfloser Leere in totaler Isolation.		
457.	Ich fasse es nicht, dass ein Mensch so viel durchstehen muss und glaube, dass Gott mich vergessen hat.		
458.	Ich bin von einer Idee enthusiastisch begeistert.		
459.	Ich möchte andere Menschen mit meiner Energie/Idee mitreißen.		
460.	Ich habe Schwierigkeiten, das richtige Maß zu finden.		
461.	Ich sage andere im Übereifer, wie sie es machen sollen, handle für sie mit und versuche, sie zu ihrem Glück zu zwingen.		
462.	Ich möchte andere bekehren, überrolle diese mit meiner Energie, dadurch ermüde ich selbst und wirke auf andere letztlich abstoßend.		
463.	Ich weiß genau, was für andere gut ist, habe einen missionarischen Eifer.		
464.	Ich übertreibe gerne, überschlage mich, bin fanatisch.		
465.	Ich bin intensiv, überzentriert, möchte alles zu 150% machen.		
466.	Ich bin impulsiv, innerlich aufgedreht, immer im Einsatz.		
467.	Ich kann kein Ende finden, muss immer übertreiben, beim Essen, beim Sex, bei Arbeiten, beim Sport, ...		
468.	Ich nehme mutig Risiken in Kauf, bin bereit, für meine Ziele Opfer zu bringen.		
469.	Ungerechtigkeiten bringen mich auf die Palme.		
470.	Ich bin gereizt, nervös, „gehe auf dem Zahnfleisch“, wenn die Dinge nicht so vorankommen, wie ich es gerne möchte. Ich denke, wenn ich es selber mache, bin ich schneller.		
471.	Ich möchte auf keinen Fall krank werden, damit ich in meinem Arbeitsschwung nicht aufgehalten werde.		
472.	Ich bin innerlich so überdreht, dass ich fast nicht mehr entspannen kann, oft sind Muskeln, Augen, Kopf extrem angespannt. Ich habe das Gefühl, immer im Stress zu sein, das löst zum Teil Verkrampfungen aus.		
473.	Ich bin extrem ehrgeizig. Habe das Gefühl, meinen Willen durchsetzen zu müssen.		
474.	Ich habe Probleme mit dem Thema Autorität, wenn andere autoritär sind.		
475.	Ich verspüre den Drang, meine Kräfte zu messen und hierarchische Grenzen in Frage zu stellen.		
476.	Ich will mich um jeden Preis behaupten, kann nicht klein begeben.		
477.	Ich vertrage keinen Widerspruch. Ich fühle mich für andere verantwortlich und werde deren Entscheidung treffen.		
478.	Ich muss immer das letzte Wort haben.		
479.	Ich diskutiere nicht, ich habe ohnehin recht.		
480.	Ich lasse nur meine eigene Meinung gelten, setze mich über die Meinung anderer hinweg.		
481.	Ich zweifle nicht eine Sekunde an meiner Überlegenheit, drücke anderen meinen Willen auf.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

482.	Ich übernehme die Führung und spiele gern die Rolle des „Retters in der Not“.		
483.	Ich reagiere hart, mitleidlos, Kopf geht vor Herz.		
484.	Ich ignoriere Menschen, die das Machtspiel nicht mitspielen wollen.		
485.	Ich akzeptiere innerlich nur wenige Menschen, nehme die anderen nicht ernst.		
486.	Ich sage selbst auf dem Krankenbett dem Arzt, was er zu tun hat, und halte das Pflegepersonal auf Trab.		
487.	Ich beharre starrsinnig auf meinen Willen. (Besonders, seit ich älter geworden bin)		
488.	Ich habe Probleme, eine Führungsrolle auszufüllen, obgleich ich das Potenzial dazu hätte, um anderen zu sagen, was sie zu tun haben, denn ich „will nicht so werden wie mein Vater“.		
489.	Ich habe eine klare Zielvorstellung im Leben, weiß normalerweise genau, was ich will, habe aber im Moment Schwierigkeiten mir treu zu bleiben und diese Ziele umzusetzen.		
490.	Ich reagiere normalerweise eigenständig, lasse mich aber durch Familienrücksichten, gesellschaftliche Konventionen, sentimentale Erinnerungen oder wohlmeinende Warnungen vorübergehend in meinen Entscheidungen verunsichern.		
491.	Ich habe eine wichtige Lebensentscheidung gefällt, es fehlt aber noch der letzte Schritt zur Verwirklichung.		
492.	Ich möchte alle Beschränkungen und Beeinflussungen endgültig hinter mir lassen, aber es gelingt noch nicht ganz.		
493.	Ich kann mich bei eigenen Lebensentscheidungen schwer dem Einfluss einer faszinierenden starken Persönlichkeit entziehen: Vorbild, Partner, Lehrer, ...		
494.	Ich bin durch ein unerwartetes äußeres Ereignis gezwungen, meine ganze Lebensplanung neu zu überdenken.		
495.	Ich möchte mit einer äußerlichen Veränderung endlich auch innerlich ganz klarkommen. Ich kann schwer loslassen.		
496.	Ich fühle mich trotz neuer Entscheidungen immer noch von einer alten Gewohnheit festgehalten. Ich schaffe es nicht, das Muster zu durchbrechen, um neu zu beginnen.		
497.	Ich habe eine Partnerschaft beendet, fühle mich aber trotz räumlicher Trennung weiterhin „im Bann“ des Partners.		
498.	Es laufen Lebensveränderungen ab: Heirat, Geburt, Berufswechsel, Umzug in eine andere Stadt, Scheidung, Pensionierung, Umzug ins Altenheim, ...		
499.	Ich stehe vor entscheidenden biologischen Wandlungsphasen: Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre bei Männer und Frauen ...		
500.	Ich mache alles mit sich selbst ab, belaste andere nicht mit meinen Schwierigkeiten.		
501.	Ich möchte mich aus einer bestimmten Situation oder Beziehung zurückziehen.		
502.	Ich dulde nicht, dass sich andere in meine eigenen persönlichen Angelegenheiten einmischen		
503.	Ich fühle mich isoliert, „außen vor“.		
504.	Ich bin innerlich auf Distanz und werde daher von anderen für eingebildet, überheblich oder arrogant gehalten.		
505.	Ich wirke zeitweilig herablassend oder stolz.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

506. Ich habe Schwierigkeiten damit, von mir aus unbefangen auf die Menschen zuzugehen. Egal in welcher Gesellschaft, ich fühle mich nicht wohl.		
507. Ich möchte von meinem inneren Podest herunter, weiß aber nicht wie.		
508. Ich habe Schwierigkeiten mit Smalltalk oder mich in eine Diskussion einzubringen.		
509. Ich mache es anderen (unbewusst) schwer, meine innere Bannmeile zu überschreiten und in persönlichen Kontakt zu kommen.		
510. Ich gehe emotional geführten Auseinandersetzungen aus dem Weg, weil es mich erschöpft.		
511. Ich kann mich nicht gut entspannen.		
512. Ich weine selten, bemühe mich um innere Haltung.		
513. Ich ziehe mich räumlich zurück – my home is my castle. Ich bin am liebsten allein in den eigenen vier Wänden.		
514. Ich bearbeite gedanklich wieder und wieder dieselben Probleme, ohne zu einer Lösung zu kommen.		
515. Ich kann die Gedanken an eine Sorge oder ein Ereignis nicht abstellen.		
516. Ich denke wieder und wieder, was ich hätte sagen sollen oder was hätte ich sagen müssen.		
517. Ich habe kreisende Gedanken, als bliebe eine Schalplatte immer wieder an derselben Stelle hängen.		
518. Ich trete gedanklich ergebnislos auf der Stelle, fühle mich wie ein Hamster im Laufrad.		
519. Ich erlebe unaufhörliches Geplapper, Zwangsgedanken, Echohalle im Kopf ...		
520. Ich bin im Alltag wegen unkontrollierter Überaktivität des Denkapparates unkonzentriert, höre z.B. nicht mehr, dass ich angesprochen werde.		
521. Ich denke nicht mehr selbst, sondern es ist, als wird für mich gedacht.		
522. Ich bin wegen des quälenden Gedankenzudrangs schlaflos, besonders in den frühen Morgenstunden.		
523. Ich habe wegen mentaler Spannung unter Umständen Begleiterscheinungen wie Zähneknirschen, Mahlen mit dem Unterkiefer, Spannungsgefühl um Stirn und Augen ...		
524. Ich habe unklare Zielvorstellungen, kann meine Richtung im Leben nicht finden; das führt zu Unzufriedenheit, Frustration oder Langweile		
525. Ich möchte etwas Besonderes leisten, weiß aber nicht genau, was. Ich besitze viele Talente, aber finde trotzdem keinen Weg.		
526. Ich fühle mich immer wieder zu neuen Projekten gedrängt. Meine innere Unzufriedenheit und Zerrissenheit versperrt mir den Weg zum Ziel.		
527. Ich probiere Vieles aus, aber nichts bringt wirkliche Befriedigung.		
528. Ich bin niedergeschlagen, weil die Dinge bei mir selbst nicht so klar sind wie bei anderen Menschen.		
529. Ich springe zwischen verschiedenen Tätigkeiten und Themen hin und her, im Beruf, im Haushalt, im Gespräch ...		
530. Meine Kräfte zersplittern, ich tanze auf „zu vielen Hochzeiten“. Ich zweifle immer wieder an mir, ob ich es schaffen kann.		





## Energetische Harmonie Kreuzer

531. Ich will mich innerlich nicht festlegen, manövriere mich dadurch immer wieder in unbefriedigende Situationen hinein.		
532. Ich lebe häufig in unpassenden beruflichen oder privaten Verhältnissen.		
533. Ich kann mich nicht für eine Ausbildung/Arbeit entscheiden, verspüre trotz vieler Möglichkeiten keine Neigung zu einem bestimmten Beruf.		
534. Ich habe in einem bestimmten Lebensbereich innerlich aufgegeben, obwohl die äußeren Umstände gar nicht so negativ sind.		
535. Ich verspüre eine unterschwellige Traurigkeit, fühle mich ständig lustlos und träge.		
536. Ich fühle mich chronisch gelangweilt, gleichgültig oder innerlich leer.		
537. Ich klage nicht über meinen Zustand, da er für mich normal ist. Ich habe gar keine Freude am Leben und finde mich damit ab.		
538. Ich habe die Lebensfreude und die innere Motivation verloren.		
539. Ich finde mich mit allem ab; Teilnahmslosigkeit und Verdrängung sind meine Wegbegleiter.		
540. Ich selbst bin nicht wichtig.		
541. Ich unternehme keine Anstrengungen mehr, in meinem Leben etwas zum Positiven zu verändern.		
542. Ich füge mich meinem Schicksal, z.B. eine unglückliche Ehe, ein unbefriedigter Beruf, eine chronische Krankheit, ...		
543. Ich glaube, dass ich erblich negativ belastet bin.		
544. Ich bin/wirke apathisch, schlaff, völlig energielos.		
545. Meine Stimme ist matt und monoton.		
546. Ich fühle mich gegenwärtig machtlos.		
547. Ich fühle mich einer Situation hilflos ausgeliefert, im Stich gelassen und bin unzufrieden.		
548. Ich fühle mich für meine Lage nicht verantwortlich, schuld sind definitiv die Umstände oder andere.		
549. Ich „fordere“ es von meinem Schicksal, ohne selbst dafür etwas zu tun.		
550. Ich glaube, dass das Leben mir vieles vorenthalten hat, obwohl ich ein Anrecht darauf gehabt hätte.		
551. Ich bin verbittert, grolle dem Schicksal und fühle mich ungerecht behandelt.		
552. Ich sitze innerlich in einer Schmollecke, spiele die „beleidigte Leberwurst“, ziehe mich immer mehr aus dem Leben zurück.		
553. Ich glaube, dass das Schicksal meinen eigenen Einsatz im Leben nicht erkennt. Ich fühle mich ständig als Opfer.		
554. Hilfeleistungen von anderen sind für mich selbstverständlich.		
555. Ich reagiere vorwurfsvoll oder verteidigend.		
556. Ich versuch (unbewusst), die gute Stimmung und den Optimismus anderer herunterzuziehen und wirke als Miesmacher und Spielverderber.		



## Energetische Harmonie Kreuzer

557.	In mir schwelt eine stille Wut vor mich hin, aber ich explodiere nicht.		
558.	Ich gebe bei der Genesung einer Krankheit nur widerwillig zu, dass es mir besser geht.		
559.	Für Frauen: Die Schwangerschaft löste bei mir Stress aus, und ich fühlte mich dadurch ....		
	a) unrein, ekelte mich		
	b) es war ein Schock schwanger zu sein – „falscher Moment“, unerwünschtes Kind, „falscher“ Vater, Schwangerschaft durch Gewalt		
	c) Ich hätte besser aufpassen müssen, gib mir deshalb die Schuld daran, bin verbittert		
	d) Ich hatte Sorge, die Schwangerschaft überhaupt durchzustehen		
	e) Ich habe resigniert, und ließ die Schwangerschaft über mich ergehen		
	f) Es gab Abtreibungsgedanken, - versuch		
560.	Für Frauen: Gab es Probleme rund um die Geburt, mit dem Säugling?		
	a) wie: Zangengeburt, Saugglocke, Kaiserschnitt, Nabelschnur um den Hals, Sturzgeburt, künstliche Einleitung der Geburt, zu schnell von der Nabelschnur getrennt		
	b) ich trauere der Geburt und der Schwangerschaft nach, vermisse diese sinnliche Erfahrung besonders		
	c) bestand die Gefahr einer Frühgeburt, ich bekam wehenhemmende Mittel		
	d) es war eine Frühgeburt, oder wurde das Kind übertragen		
	e) Ich war längere Zeit von meinem Säugling getrennt: Krankenhaus, Brutkasten, ...		
	f) Grundloses Weinen des Säuglings		
	g) Weinen des Säuglings womöglich durch: Koliken, Angst vor lauten Geräuschen, Licht, fremdelt (fremde Stimmen/Gesichter)		
561.	Was sollte passieren, damit Sie die Bachblütenberatung am Ende als erfolgreich beschreiben würden?		
562.	Fällt Ihnen sonst noch etwas ein, das für die Beratung wichtig sein könnte oder Sie mir mitteilen möchten?		