

vorwort

listen werden heutzutage überall erstellt. ob es sich um die pisa-ergebnisse, die kriminalstatistik oder auch nur um die beliebtesten städte handelt. der mensch erstellt zur übersicht gern listen.

dabei ist zu unterscheiden zwischen den listen, die einfach nur alphabetisch von a bis z dinge, personen oder gegenstände auflisten, und listen, die gleichzeitig ein ranking beinhalten. beim ranking steht an erste stelle das „beste“, „schlimmste“, „höchste“, „tiefste“ oder zum beispiel „beliebteste“ und natürlich das „wichtigste“. in diesen listen ist also gleichzeitig eine wertung enthalten. die wertung kann auf wissenschaftlichen ergebnissen basieren oder zum beispiel

auf persönlichen eindrücken.

listen können für den einzelnen eine hilfe sein, das eigene leben, die eigene situation zu sortieren. die schlichteste form wäre eine liste der anstehenden notwendigkeiten. „was muss ich als erstes, was als zweite ... erledigen?“

das biografische schreiben kann manchmal eine zu- oder einordnung benötigen. die schreibenden versuchen während des schreibprozesses, ihre persönlichen haltungen und entwicklungen zu formulieren. „doch wie war noch einmal meine haltung freundschaften gegenüber? was ist mir das wichtigste an meinen freundschaften? was spielt auch noch eine rolle?“ bei diesen oder ähnlichen fragen, können listen eine gute vorarbeit sein, die man vor dem verfassen von biografi-

schen texten erstellt und die eine aktuelle orientierung bieten. außerdem können die listen einen überblick über die wichtigen ereignisse, menschen und situationen im eigenen leben abbilden.

wichtig scheint mir dabei, einfach nur die listen zu erstellen, auf die man lust hat. und vor allen dingen sind listen keine dauerhafte vorgabe. sie können jederzeit verändert werden, wie sich für mich wertungen und bedeutungen jederzeit verändern können. so sind die listen und ein aktueller blick auf meine haltungen. warum nicht manche dinge des eigenen lebens einem subjektiven ranking unterwerfen. vielleicht eröffnen sich dabei ganz neue prioritäten, die man bis jetzt so nie gesetzt hatte.

zu jeder kategorie gibt es zwischen 4 und 6 vorschläge für listen, die man für

sich erstellen kann. ich war bemüht, dass sich kein listenvorschlag doppelt, trotzdem können kriterien sich ähneln. alle listen habe ich vorher über einen zeitraum von eine $\frac{3}{4}$ jahr in meinem „schreibschrift“-blog veröffentlicht.

[http://
schreibschrift.wordpress.com](http://schreibschrift.wordpress.com)

ich wünsche viel spaß beim selbst-ranking!

Christof Zirkel

Juni 2011

listen

	Seite		
vorwort	001	21 selbstmotivierung	025
inhaltsverzeichnis	003	22 technik	026
01 freundschaft	005	23 scham	027
02 zeitfresser	006	24 körper	028
03 falsche entscheidungen	007	25 stressoren	029
04 fuck it	008	26 entschuldigungen	030
05 erinnerungsgegenstände	009	27 freizeit	031
06 loslassen	010	28 ziele	032
07 unterschiede	011	29 vertrauen	033
08 spielerei	012	30 saftig	034
09 dunkel	013	31 tiere	035
10 tv	014	32 essen	036
11 farben	015	33 gier	037
12 chaos	016	34 liebe	038
13 männer	017	35 schuld	039
14 frauen	018	36 freude	040
15 sport	019	37 kritik	041
16 blickwinkel	020	38 angst	042
17 neujahrsgedanken	021	39 sucht	043
18 digitalisierung	022	40 mut	044
19 verrungen-verwirrungen	023	41 suche	045
20 gelassenheit	024	42 vorsätze	046
		43 pflanzen	047
		44 zweifel	048
		45 glück	049
		46 musik	050

47 empfang
48 familie
49 qual
50 freiheit

051
052
053
054

danke für das interesse

berlin

juni 2011

© christof zirkel

**[http://
schreibschrift.wordpress.com](http://schreibschrift.wordpress.com)**

01 freundschaft

was für mich zu einer guten freundschaft dazu gehört:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine aktuellen besten freundInnen

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine schönsten freundschaften bisher und was sie ausgezeichnet hat:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

mit wem ich immer befreundet sein wollte, aber bisher klappte es nicht:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

02 zeitfresser

welche dinge hat man in den letzten zwölf monaten verpasst, da keine zeit für sie übrig war? bitte nach abnehmender bedeutung sortieren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

welches waren die größten zeitfresser (also die dinge, denen man ungern so viel zeit zur verfügung stellen wollte) in den letzten zwölf monaten?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

das frass die meiste zeit in meinem leben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

fünf strategien, die ich im laufe meines lebens den zeitfressern entgegengesetzt habe, nach effektivität aufgelistet:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

03 falsche entscheidungen

entscheidungen, die im nachhinein ein fehler waren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

entscheidungen, die zu spät getroffen wurden:

1. ...
2. ...
3. ...

meine größten fehler (der gröÙe nach sortiert):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

eigene fehler, mit denen ich gut leben kann:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

fehler anderer, die mir unverzeihlich scheinen (nach härtegrad sortiert):

1. ...
2. ...
3. ...

04 fuck it

dinge, menschen, verhaltensweisen, die ich auf alle fälle loslassen möchte, da sie mich nur einschränken:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

dinge, menschen, verhaltensweisen, die mich glücklich machen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

warum sage ich so selten "fuck it!""? hier ein paar "gute" gründe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

und hier die abgründe, in denen ich stecke:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

05 erinnerungsgegenstände

ich sammle (nach gröÙe der sammlung):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die schönsten gegenstände in meiner wohnung sind:

1. ...
2. ...
3. ...

die bedeutungsvollsten gegenstände in meiner wohnung erinnern mich an:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

schlechte erinnerungen verbinde ich mit folgenden gegenständen (nach bedeutung aufgereiht):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

06 loslassen

ich möchte folgende dinge loslassen können (der wertigkeit nach):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ich möchte folgende menschen loslassen können (der wertigkeit nach):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ich möchte folgende situationen ignorieren können (der wertigkeit nach):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

das, den, die werde ich nie loslassen/ignorieren können (der wertigkeit nach):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

07 unterschiede

ich unterscheide mich von meinen mitmenschen durch... (bitte wertend abstufen)

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ich würde mich in folgenden punkten gern noch von den anderen abheben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

in diesen punkten würde ich gern sein, wie alle anderen, aber es klappt nicht so richtig:

1. ...
2. ...
3. ...

am besten gefallen mir folgende unterschiede zwischen meinen freundInnen / partnerInnen und mir, da sie unsere begegnungen interessant machen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

08 spielerei

menschen, mit deren gefühle ich gespielt habe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

menschen, bei denen ich das gefühl hatte, dass sie mit meinen gefühlen gespielt haben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine liebblingsspiele:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

verspielte dinge, situationen oder kunst, die mir am besten gefallen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

09 dunkel

das ist mir im dunkeln unangenehm oder macht mir angst:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

das gefällt mir am dunkel sein oder das mache ich gern im dunkeln:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

dies sind meine übelsten "dunklen" gedanken, die ich bisher hatte:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die intensivsten momente in meinem leben, in denen "licht ins dunkel" kam:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die fernsehsendungen, die mir am intensivsten im gedächtnis blieben (z.b. die mondlandung...):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine liebingsserien:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine besten alternativen zum fernsehen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

bei diesen sendungen wollte ich schon immer einmal mitwirken:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

11 farben

meine Lieblingsfarben, der Wertigkeit nach aufgereiht:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

was bräuchte ich, damit mein Leben noch bunter würde?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Farben, die ich überhaupt nicht ab kann:

1. ...
2. ...
3. ...

Orte und Dinge, die mir zu trist und grau sind. Hier könnte mal jemand ins Farbtöpfchen greifen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

12 chaos

die letzten male erlebte ich chaos (bei, im, am, unter,...)

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine schönsten chaotischen erlebnisse:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine unangenehmsten kontrollverluste:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

wo ich chaos überhaupt nicht leiden kann:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

13 männer

was ich, wenn ich verallgemeinere, an männern am meisten mag:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

was ich an den männern, die ich kenne, am wenigsten mag:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

männer auf dieser welt, denen ein denkmal gesetzt werden sollte:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

männer, die für mich eine üble erscheinung abgeben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

wenn ich ein richtiger kerl wäre, dann würde ich ...

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

14 frauen

was ich, wenn ich verallgemeinere, an frauen am meisten mag:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

was ich an den frauen, die ich kenne, am wenigsten mag:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

frauen auf dieser welt, denen ein denkmal gesetzt werden sollte:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

frauen, die für mich eine üble erscheinung abgeben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

wenn ich eine echte madame wäre, dann würde ich ...

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

15 sport

sportarten, die ich gern anschau:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

sportarten, die ich gern selber mache:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

ich finde an sport am lästigsten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

das dürfte man für mich im fernsehen anstatt der sportübertragungen senden:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

das könnte mich am Extremsport reizen:

1. ...
2. ...
3. ...

16 blickwinkel

meine liebsten blickwinkel, aus denen heraus ich dinge gern betrachte:

1. ...
2. ...
3. ...

die sichtweisen, mit denen ich am liebsten betrachtet werde:

1. ...
2. ...
3. ...

blickwinkel, die ich endlich einmal einnehmen sollte, mich aber nicht traue:

1. ...
2. ...
3. ...

die sichtweisen, die ich nie einnehmen möchte, auf gar keinen fall:

1. ...
2. ...
3. ...

ich schau gern hinauf zu:

1. ...
2. ...
3. ...

ich schau ab und zu herab auf:

1. ...
2. ...
3. ...

17 neujahrsgedanken

davon hatte ich zu viel im letzten jahr:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

davon hatte ich zu wenig im letzten jahr:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

davon möchte ich eine gehörige portion im nächsten jahr:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

das wird im nächsten jahr passieren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

davon träume ich:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

18 digitalisierung

diese webseiten gefallen mir zur zeit am besten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

mit folgenden digitalen errungenschaften kann ich gar nichts anfangen:

1. ...
2. ...
3. ...

meine top-filme bei youtube:

1. ...
2. ...
3. ...

was mich immer wieder an meinem computer am meisten nervt:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

das möchte ich als folge der digitalisierung meines lebens nicht mehr missen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

19 verirrungen - verwirrungen

hierhin würde ich mich gern verirren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

diese dinge können mich am stärksten verwirren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

manches hat sich zu mir verirrt:

1. ...
2. ...
3. ...

diese menschen möchte ich verwirren:

1. ...
2. ...
3. ...

tage, an denen ich verirrt - verwirrt bin, bedeuten für mich:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

20 gelassenheit

in diesen momenten wäre ich gern gelassener:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

diese ereignisse rauben mir regelmäßig meine ruhe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

das beruhigt mich am ehesten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

die tollsten gelassenen momente meines lebens:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

ich lass mich nie wieder stressen durch:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

21 selbstmotivierung

wenn die luft raus ist und ich wieder kraft schöpfen will, mache ich am liebsten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

das hindert mich am häufigsten, motiviert zu sein:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

damit können mich andere motivieren:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

damit motiviere ich mich selbst für aufgaben, die ich nicht gern mache:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

dinge, zu denen ich mich nie motivieren kann und will:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

22 technik

technische geräte, die mich regelmäßig in den wahnsinn treiben:

1. ...
2. ...
3. ...

die schönsten dinge, die ich mit meinem computer machen kann:

1. ...
2. ...
3. ...

mich fasziniert am meisten an den technischen entwicklungen:

1. ...
2. ...
3. ...

mich stresst am stärksten in unserer technisierten welt:

1. ...
2. ...
3. ...

wenn ich aussteigen würde, dann würde ich folgendes machen:

1. ...
2. ...
3. ...

geräte, die ich mir unbedingt anschaffen möchte:

1. ...
2. ...
3. ...

23 scham

in diesen situationen schäme ich mich am meisten:

1. ...
2. ...
3. ...

diese dinge verunsichern mich ungemein:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

dinge und situationen, die bei mir fremschämen auslösen:

1. ...
2. ...
3. ...

dabei bin ich wirklich selbstsicher:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

es gibt menschen, die mich erröten lassen. hier sind sie:

1. ...
2. ...
3. ...

24 körper

an mir gefallen mir diese körperstellen und körperteile am besten:

1. ...
2. ...
3. ...

an anderen gefallen mir diese körperstellen und körperteile am ehesten:

1. ...
2. ...
3. ...

das stört mich an meinem körper:

1. ...
2. ...
3. ...

mein körper verträgt folgendes überhaupt nicht:

1. ...
2. ...
3. ...

wenn ich einem anderen menschen nackt nahe komme, dann mag ich besonders:

1. ...
2. ...
3. ...

das mag mein körper sehr:

1. ...
2. ...
3. ...

25 stressoren

am meisten stressen mich zur zeit:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

am liebsten würde ich gerade:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

damit entspanne ich mich am besten:

1. ...
2. ...
3. ...

in ruhigen momenten mache ich sehr gern folgendes:

1. ...
2. ...
3. ...

meine häufigsten mechanismen, mich selber unter stress zu setzen, sind:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

26 entschuldigungen

für diese ereignisse und aussagen möchte ich unbedingt noch entschuldigen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die sollten sich bei mir entschuldigen:

1. ...
2. ...
3. ...

meine schönsten versöhnungen:

1. ...
2. ...
3. ...

da helfen auch keine entschuldigungen mehr:

1. ...
2. ...
3. ...

diese ereignisse und aussagen werden mir noch ewig leid tun:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

27 freizeit

wenn ich mal richtig faul bin, dann verbringe ich meine freizeit am ehesten mit:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

diese dinge rauben mir meine freizeit:

1. ...
2. ...
3. ...

ich schütze meine freizeit am besten, indem ich folgendes tue:

1. ...
2. ...
3. ...

meine liebsten hobbies:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

mit diesen menschen verbringe ich am liebsten meine freizeit:

1. ...
2. ...
3. ...

28 ziele

meine größten ziele für die zukunft:

1. ...
2. ...
3. ...

meine kleinsten ziele für die zukunft:

1. ...
2. ...
3. ...

die wichtigsten ziele, die ich bis jetzt erreicht habe:

1. ...
2. ...
3. ...

die ziele, die ich leider nie erreichen konnte:

1. ...
2. ...
3. ...

davon träume ich, weiß aber, dass es sich wahrscheinlich nie erreichen lässt:

1. ...
2. ...
3. ...

meine träume, die erstaunlicherweise wirklichkeit wurden:

1. ...
2. ...
3. ...

29 vertrauen

diesen menschen vertraue ich am meisten:

1. ...
2. ...
3. ...

es gibt ein paar dinge, die mein vertrauen fördern:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

diese erlebnisse haben mein vertrauen am meisten erschüttert:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

in diesen punkten vertraue ich mir selbst am wenigsten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

diese aspekte gefallen mir am besten, wenn ich jemandem vertrauen kann:

1. ...
2. ...
3. ...

30 saftig

die fünf saftigsten momente meines lebens:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die fünf trockensten momente meines lebens:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

saftige momente, die ich auf alle fälle noch erleben möchte:

1. ...
2. ...
3. ...

meine drei liebblingssäfte:

1. ...
2. ...
3. ...

31 tiere

meine fünf liebblingstiere:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die fünf tiere, die ich besonders ekelhaft finde:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

tier-kosenamen mit denen ich meinen partner, meine partnerin ansprechen würde (z.b. regenwürmchen ;-)):

1. ...
2. ...
3. ...

das mag ich an tieren besonders:

1. ...
2. ...
3. ...

meine drei liebsten selbst erfundenen tiere:

1. ...
2. ...
3. ...

32 essen

menüs, die ich am meisten mag:

1. ...
2. ...
3. ...

menschen, die ich am liebsten zum essen einlade:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...

meine momentanen Lieblingsrestaurants:

1. ...
2. ...
3. ...

gerichte, die ich als kind nicht mochte:

1. ...
2. ...
3. ...

gerichte, die ich heute nicht mag:

1. ...
2. ...
3. ...

das kann ich am besten kochen:

1. ...
2. ...
3. ...

33 gier

die gierigsten menschen in meiner umgebung:

1. ...
2. ...
3. ...

die asketischsten menschen in meiner umgebung:

1. ...
2. ...
3. ...

ich bin gierig auf:

1. ...
2. ...
3. ...

ich war gierig auf:

1. ...
2. ...
3. ...

das wollen andere dringend von mir, ich will aber nicht darauf eingehen:

1. ...
2. ...
3. ...

das will ich von anderen, bekomme es aber nicht:

1. ...
2. ...
3. ...

34 liebe

das ist vor allen dingen liebe für mich:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die drei menschen, die ich am meisten liebe:

1. ...
2. ...
3. ...

die drei menschen, die mich am meisten lieben:

1. ...
2. ...
3. ...

was ich sonst, außer menschen, noch sehr liebe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine liebe zeige ich am liebsten so:

1. ...
2. ...
3. ...

35 schuld

in meinen augen haben sich folgende menschen schuldig gemacht:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ich bin schuld an:

1. ...
2. ...
3. ...

folgende menschen sind in meinen augen nicht verantwortlich für die ereignisse oder situationen, obwohl viele andere dies denken:

1. ...
2. ...
3. ...

schlechtes gewissen zeigt sich bei mir vor allen dingen durch:

1. ...
2. ...
3. ...

ich kann nichts dafür, dass ...

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

36 freude

diese dinge würden mir heute viel freude bereiten:

1. ...
2. ...
3. ...

und das alles würde mir generell die größten freuden in meinem leben bereiten:

1. ...
2. ...
3. ...

menschen, die mir immer wieder freude bereiten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

so drücke ich meine freude am liebsten aus:

1. ...
2. ...
3. ...

das waren bis jetzt meine freudigsten momente:

1. ...
2. ...
3. ...

37 kritik

die selbstkritischen gedanken, die ich mir am häufigsten über mich mache:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die kritik, die ich am häufigsten zu hören bekomme:

1. ...
2. ...
3. ...

die kritik, die ich wirklich von anderen annehmen kann und die zu veränderungen in meinem verhalten führen:

1. ...
2. ...
3. ...

kritik, die ich generell voll daneben finde:

1. ...
2. ...
3. ...

kritik, die ich an meiner umwelt geübt habe oder noch üben möchte:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

38 angst

davor habe ich zur zeit am meisten angst:

1. ...
2. ...
3. ...

davor hatte ich früher am meisten angst:

1. ...
2. ...
3. ...

in diesen momenten war meine angst unbegründet:

1. ...
2. ...
3. ...

dies sind meine besten strategien mit angst umzugehen:

1. ...
2. ...
3. ...

angst ist für mich:

1. ...
2. ...
3. ...

39 sucht

diese dinge könnten mich süchtig machen:

1. ...
2. ...
3. ...

menschen, von denen ich abhängig bin:

1. ...
2. ...
3. ...

meine stärksten süchte:

1. ...
2. ...
3. ...

situationen, in denen ich die selbstkontrolle verlor, und es war schön:

1. ...
2. ...
3. ...

situationen, in denen ich die selbstkontrolle verlor, und es war nicht schön:

1. ...
2. ...
3. ...

40 mut

situationen, in denen mich der mut verlassen hat:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die mutigsten menschen für mich:

1. ...
2. ...
3. ...

meine eigenen mutigsten momente:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

und in diesen situationen hätte ich in zukunft gern großen mut:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

41 suche

dies sind die wichtigsten fragen, auf die ich noch eine antwort suche:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

dies sind die wichtigsten antworten, die ich auf meiner lebenslangen suche gefunden habe:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

gegenstände, die ich am häufigsten suche:

1. ...
2. ...
3. ...

solche menschen suche ich am liebsten:

1. ...
2. ...
3. ...

suchen, die ich nicht mehr weiter verfolge, die aber auch zu keiner entdeckung geführt haben:

1. ...
2. ...
3. ...

42 vorsätze

was ich mir für die nächste zeit vornehme:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

was ich mir in meinem leben vornahm und umsetzte:

1. ...
2. ...
3. ...

was ich mir in meinem leben vornahm und nicht umsetzte:

1. ...
2. ...
3. ...

was andere von mir erwarten, ich aber nicht erfüllen will:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

43 pflanzen

meine fünf liebingspflanzen / liebingsblumen:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

von diesen personen würde ich gern einen blumenstraus bekommen:

1. ...
2. ...
3. ...

pflanzen, die mir überhaupt nicht gefallen:

1. ...
2. ...
3. ...

diese blütenfarben gefallen mir am besten:

1. ...
2. ...
3. ...

diese pflanzen würde ich sofort anpflanzen:

1. ...
2. ...
3. ...

44 zweifel

darin kann ich verzweifeln:

1. ...
2. ...
3. ...

diese verhaltensweisen lösen bei mir den größten zweifel aus:

1. ...
2. ...
3. ...

diese menschen sind an mir verzweifelt:

1. ...
2. ...
3. ...

an der verbindung zu diesen menschen zweifel ich:

1. ...
2. ...
3. ...

wie ich am liebsten mit zweifeln umgehe:

1. ...
2. ...
3. ...

45 glück

die glücklichsten momente in meinem leben:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

die unglücklichsten momente in meinem leben:

1. ...
2. ...
3. ...

was mich nun noch glücklich machen würde:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

was ich nie erleben möchte:

1. ...
2. ...
3. ...

46 musik

meine fünf Lieblingsmusikstücke:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

diese Musikrichtungen gefallen mir am besten:

1. ...
2. ...
3. ...

diese Musikinterpreten mag ich am meisten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

diese Musik gefällt mir überhaupt nicht:

1. ...
2. ...
3. ...

dabei höre ich am liebsten Musik:

1. ...
2. ...
3. ...

47 empfang

diese post empfangen ich sehr gern:

1. ...
2. ...
3. ...

gäste, die ich gern einmal bei mir empfangen würde:

1. ...
2. ...
3. ...

gäste, die ich immer wieder gern bei mir empfangen habe:

1. ...
2. ...
3. ...

menschen, die mich gern empfangen haben:

1. ...
2. ...
3. ...

fernsehsender, die ich gern empfangen:

1. ...
2. ...
3. ...

unterstützung, die ich gern empfangen:

1. ...
2. ...
3. ...

48 familie

meine schönsten erlebnisse mit der familie:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

meine unangenehmsten erlebnisse mit der familie:

1. ...
2. ...
3. ...

das bedeutet familie am ehesten für mich:

1. ...
2. ...
3. ...

andere familien, die ich sehr mag:

1. ...
2. ...
3. ...

diese menschen sind für mich wie familie:

1. ...
2. ...
3. ...

49 qual

die qualvollsten momente in meinem leben:

1. ...
2. ...
3. ...

damit quäle ich mich selbst am liebsten:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

ich wurde wahrscheinlich für folgende menschen zur qual:

1. ...
2. ...
3. ...

momente in meinem leben, in denen ich die qual der wahl hatte:

1. ...
2. ...
3. ...

damit bereiten sich menschen, meiner ansicht nach, gegenseitig die meiste qual:

1. ...
2. ...
3. ...

50 freiheit

das benötige ich noch in der zukunft, um vollständig frei sein zu können:

1. ...
2. ...
3. ...

freiheit ist für mich:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

in diesen momenten meines lebens fühlte ich mich sehr frei:

1. ...
2. ...
3. ...

damit kann man mir die freiheit beschneiden:

1. ...
2. ...
3. ...

in diesen momenten meines lebens fühlte ich mich sehr unfrei:

1. ...
2. ...
3. ...

