



MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

Monat 2:

1. Aufgabe:

Fragen Vater und Mutter

BE



1. Aufgabe: Fragen Vater und Mutter:

- Jedes mal, wenn Du Dir Fragen zu Deiner Selbst beantwortest, kommst Du Dir näher.
- Du verstehst immer mehr, wie Du tickst, weil Du daraus lernst, wie Du denkst und handelst und wie Du dann genau das als Konsequenz in Dein Leben ziehst.
- Du wirst Dir Deiner selbst immer mehr bewusst. Man kann auch sagen, Du wirst Dir gegenüber immer ehrlicher, achtsamer und geistesgegenwertiger.



1. Fragen zu Deinen Eltern:

Was denkst Du, wenn Du ein Bild Deiner Eltern siehst?	
Was fühlst Du darüber, dass Du ca. 9 Monate im Bauch Deiner Mutter warst und dass Du durch ihre Vagina, wenn Du keine „Kaiserschnitt-Geburt“ warst, in diese Welt gerutscht bist?	
Wie fühlt sich das für Dich an, wenn Du daran denkst, dass es Dich hier gibt, weil diese Frau mit Deinem Vater Sex hatte?	
Wie gut oder schlecht denkst Du über Dich?	
Was hast Du an Deinen Eltern geliebt?	



MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

1. Fragen zu Deinen Eltern:

Was waren ihre liebenswerten Seiten?	
Gab es Zeiten, wo Du stolz auf Deine Eltern warst?	
Kannst Du Dich an schöne Szenen mit Ihr erinnern?	
Welche Eigenschaften wolltest Du von Ihnen übernehmen?	
Gab es Körperkontakt mit ihnen? Hast Du mit ihnen geschmust, sie umarmt, geküsst und mit ihnen getobt?	



1. Fragen zu Deinen Eltern:

Hast Du Liebe und Aufmerksamkeit von ihnen bekommen, haben sie Dich getragen, umarmt, Dir Wärme gegeben?	
Kannst Du Dich noch an ihre Hände, an ihre Gesichter erinnern und wie sie rochen?	
Was hast Du vermisst?	
Worauf hast Du gewartet?	
Was ist nicht in Erfüllung gegangen?	



MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

1. Fragen zu Deinen Eltern:

Was hast Du nicht bekommen?	
Wonach hast Du Dich gesehnt?	
Waren sie für Dich anwesende oder abwesende Eltern?	
Wenn sie anwesend waren dann gluckenhaft oder dominant?	
Hast Du sie oft vermisst? Waren sie für Dich da oder mehr für die Geschwister, den Ehepartner, das Geschäft?	



1. Fragen zu Deinen Eltern:

Wofür hast Du Dich vielleicht geschämt bei Deinen Eltern?	
Was waren ihre typischen Sprüche, Glaubenssätze? Was haben sie (immer wieder) gesagt über das Leben, über die Männer, über die Frauen etc.	
Welche Eigenschaften Deiner Eltern haben Dich damals zu dem Satz animiert: „So wie sie will ich nie sein!“	
Was wollten sie von Dir, wie Erwartungen, Wünsche, Forderungen, Gebote und Verbote?	
Was waren die Bedingungen, dass Du für sie ein gutes Kind warst?	



1. Fragen zu Deinen Eltern:

Warst Du Wichtig für sie? Oder warst Du eher Last für sie? Hast Du Dich überflüssig gefühlt?	
Warst Du gewollt?	
Was konntest Du an Deinen Eltern nicht leiden oder sogar gehasst an ihnen?	
Wofür hast Du Deine Eltern vielleicht sogar verachtet?	
Wogegen hast Du Dich gewehrt?	



1. Fragen zu Deinen Eltern:

Wann hast Du Liebe und Anerkennung von ihnen bekommen, oder was musstest Du tun, dass Du sie bekommen hast?	
Wann warst Du für sie eine gutes Kind? Waren sie stolz auf Dich? Hatten sie Dich runter gemacht und abgewertet?	
Wer solltest Du ihrer Meinung nach werden?	



2. Fragen zu Deiner Mutter:

War Deine Mutter für Dich eine eher schwache oder eine starke Mutter? (besonders im Vergleich zum Vater – Wer hat die ‚Hosen angehabt‘, wer hat die wichtigen Entscheidungen bei euch zu Hause getroffen?)	
Wenn sie eher schwach war, war sie eine leidende Frau? An was hat sie gelitten? (Krankheit, ihrem Mann oder etwas anderem?)	
Hat sie Dich gebraucht / missbraucht für ihre eigenen Belange/Sorgen/Gedanken?	
Warst Du „Partner / Partnerin Ersatz“ Deiner Mutter?	
Hat sie Dir Intimes von sich mitgeteilt?	



2. Fragen zu Deiner Mutter:

Wollte sie Intimes von Dir wissen? Warst Du ihr Prinz?	
War es eine Mutter, die sich viel Sorgen gemacht hat?	
Wie hat sie ihre Weiblichkeit, ihr Frau-Sein gelebt? Hat sie sich gerne schön angezogen, geschminkt?	
War sie stolz, eine Frau zu sein?	
Was hat sie Dir als Tochter hierzu vermittelt? Wie hat sie z.B. auf Deine erste Regelblutung reagiert?	



2. Fragen zu Deiner Mutter:

Wie hat sie über Deinen Vater gesprochen? Hat sie sich über ihn bei Dir beklagt?	
Hat sie ihn verurteilt? Wie hast Du hierauf reagiert?	
Hast Du dich auf ihre Seite gestellt, Dich mit ihr solidarisiert gegen den Vater oder hast Du Dich zerrissen gefühlt zwischen beiden?	
Was ist zwischen Deiner Mutter und Dir immer noch nicht ausgesprochen?	
Was würdest Du Ihr gerne sagen, was Du früher nicht sagen konntest? Wie Wut, Ärger, Ohnmacht, Angst, was Du vermisst hast, verachtet hast...	



3. Fragen zu Deinem Vater:

War Dein Vater für Dich eine eher schwacher oder eine starker Vater? (besonders im Vergleich zur Mutter– Wer hat die ‚Hosen angehabt‘, wer hat die wichtigen Entscheidungen bei euch zu Hause getroffen?)	
Wenn er eher stark war, war er ein dominanter oder sogar gewalttätiger Vater?	
Hat sie Dich gebraucht / missbraucht für seine eigenen Belange?	
Warst Du „Partner / Partnerin Ersatz“ Deines Vaters? Hat er Dir Intimes von sich mitgeteilt oder sogar gezeigt...?	
Was ist zwischen Deinem Vater und Dir immer noch nicht ausgesprochen?	



3. Fragen zu Deinem Vater:

Was würdest Du Ihm gerne sagen, was Du früher nicht sagen konntest? Wie Wut, Ärger, Ohnmacht, Angst, was Du vermisst hast, verachtet hast...