



Fragen zu den Jahrsiebten





Fragen zu den Jahrsiebten

Geburt

Zeugung

1. Wurdest Du geplant?
2. War es aus Liebe?
3. Entsprang der Kinderwunsch einer rationalen Entscheidung?
4. War es ein Versehen?
5. Aus welchen Verhältnissen stammen Deine Eltern und Großeltern?
6. Gab es Ablehnung oder Wohlwollen seitens der Eltern Deiner Eltern?
7. Wurde künstlich nachgeholfen?

Schwangerschaft

1. War es zu sehen/war es bekannt?
2. War es einfach oder eher problematisch?
3. Hat Deine Mutter weiter gearbeitet?
4. Gab es Komplikationen?
5. Wer hat sich gefreut?
6. War es stressig oder eher entspannt?
7. Gab es Streitereien?
8. Wie hat das Umfeld reagiert?
9. Gab es Unterstützung?

Geburt

1. Warst Du zu früh / zu spät / zum errechneten Termin?
2. Wie alt waren Deine Eltern bei der Geburt?
3. Wie war Deine Geburt? - natürlich, wurde sie eingeleitet, zu früh, zu spät, Zange, Kaiserschnitt, Leicht, schwer, Hausgeburt...?
4. Wie lange hat Geburt insgesamt gedauert?
5. Gab es Komplikationen? Wenn ja, welche?
6. Wer war dabei und wo wurdest Du entbunden?
7. War Mutter und Kind zusammen oder wurdet Ihr getrennt?
8. War die Entbindung entspannt oder stressig?
9. Wer waren die ersten Personen in Deinem Leben?
10. Wem sahst Du ähnlich?
11. Wo kam Dein Name her? Wer hat ihn bestimmt?



Fragen zu den Jahrsiebt

1. Jahrsiebt 0 - 6

1. Wie wurdest Du genannt, hattest Du Spitznamen?
2. Ähnelst Du mehr dem Vater oder der Mutter?
3. Wurdest Du gestillt?
4. Wo verbrachtest Du Deine Kindheit?
5. Hattest Du Freunde?
6. Welche Beziehung hattest Du zu Deinen Eltern und Großeltern?
7. Hast Du Geschwister und wie war Dein Verhältnis zu ihnen?
8. Wer waren Deine wichtigsten Bezugspersonen?
9. Gab es Eigenheiten innerhalb der Familie – Gewohnheiten, Rituale?
10. Gab es Ortswechsel in der Zeit?
11. Welche Sinneseindrücke sind Dir nachdrücklich in Erinnerung geblieben (Gerüche, Farben, Klänge, Berührungen, Töne...)?
12. Was und womit hast Du am liebsten gespielt?
13. Gab es Besonderheiten oder Eigenarten an Dir?
14. Hattest Du eine gute Verbindung zur Natur?
15. Hattest Du eine lebhaft Phantasie?
16. Welchen Stellenwert hatte Religion in der Zeit?
17. Wurdest Du streng erzogen oder hattest Du viel Freiheit?
18. Hast Du richtige "Nestwärme" erlebt?
19. Wie war Dein Umgang mit Kindern in Deinem Alter?
20. Gab es seelischen Verletzungen?
21. Konntest Du Dich entfalten oder wurdest Du eingebremst?
22. Was ist das erste, an das Du Dich erinnern kannst?
23. Hattest Du Schicksalsschläge zu bewältigen - Unfall, Krankheit, Verluste?
24. Welche Bedeutung hatten Märchen und Geschichten in Deiner Kindheit?
25. Wie erlebst Du den Kindergarten und die Einschulung?
26. Warst Du ein ruhiges oder ein lebhaftes Kind – aufmerksam oder zerstreut?
27. Wann begann der Zahnwechsel?
28. Welche Krankheiten oder Behinderungen hattest Du?
29. Gab es Unfälle oder operative Eingriffe?
30. Gab es Auffälligkeiten (z.B. Bettnässen, Stottern...)?
31. Was war Dein Grundgefühl in diesem Jahrsiebt?



Fragen zu den Jahrsiebten

2. Jahrsiebt 7 - 13

1. In welchem Alter kamst Du in die Schule?
2. Konntest Du Dich in der Schule entfalten?
3. Bist Du gerne zur Schule gegangen?
4. In welchen Fächern warst Du gut und welche fielen Dir schwer?
5. Warst Du ein guter oder ein schlechter Schüler?
6. Wie war Deine Beziehung zu den Lehrern?
7. Hattest Du einen Lieblingslehrer?
8. Wie war Dein Umgang mit den Mitschülern?
9. Was waren Deine Hauptbezugspersonen in der Zeit?
10. Wie waren Deine Ferien?
11. Warst Du sportlich? Welche Sportarten?
12. Hast Du gerne gelesen? Was waren Deine Lieblingsbücher?
13. Wie war Dein Verhältnis zu Eltern und Geschwistern?
14. Welches Lebensbild wurden Dir vermittelt?
15. Hattest Du strenge Eltern? Gab es viel Lob?
16. Welche Werte wurden Dir von Deinen Eltern weitergegeben?
17. Hattest Du Gelegenheit, Dich künstlerisch zu betätigen?
18. Gab es besondere Vorkommnisse um das neunte Jahr herum?
19. Gab es besondere Vorkommnisse um das zwölfte Jahr herum?
20. Welche Berufswünsche hattest Du damals?
21. Hast Du Freunde nach Hause gebracht oder warst Du mehr bei den anderen?
22. Warst Du Leader, Mitläufer, Individualist oder Einzelgänger?
23. Hattest Du Krankheiten, Operationen oder Unfälle in dieser Zeit?
24. Wann war Deine erste Menstruation oder Ejakulation?
25. Was hast Du aus der Zeit an Fähigkeiten und Behinderungen für das weitere Leben mitgenommen?



Fragen zu den Jahrsiebten

3. Jahrsiebt 14 - 20

1. Wann hast Du die Veränderung zur Frau bzw. zum Mann wahrgenommen? Was hat es mit Dir gemacht?
2. Was waren Deine ersten sexuellen Erfahrungen?
3. Hattest Du einen Freund / eine Freundin?
4. Welche Erfahrungen hattest Du mit Drogen, Rauchen, Alkohol?
5. Hattest Du Depressionen oder Selbstmordgedanken?
6. Welche Idole hattest Du?
7. Welche Interessen hattest Du?
8. Warst Du ein guter Schüler? Womit hast Du Dir schwer getan?
9. Wurdest Du anerkannt, abgelehnt oder gemobbt?
10. Wann hast Du Deine Berufswahl getroffen?
11. Hattest Du einen Freundeskreis – Clique?
12. Gab es Berufungen und Begabungen, die Du ausleben bzw. nicht ausleben durftest?
13. Wo hast Du Enge bzw. Weite erlebt?
14. Wie war das Verhältnis zu Deinen Eltern?
15. Hattest Du Vorbilder und Idole?
16. Gab es Menschen, mit denen Du Dich aussprechen konntest?
17. Gab es Musik, Bücher, Filme, die Dich beeindruckt haben?
18. Warst Du sportlich? Welche Sportarten?
19. Warst Du oft auf Reisen?
20. Wie war Dein Verhältnis zu Religion und Gott?
21. In welchen Situationen hast Du Freiheit gespürt?
22. Wie sahen Deine Zukunftspläne aus?
23. Warst Du bei der Bundeswehr oder hast Du Zivildienst gemacht?
24. Gab es besondere Vorkommnisse um den 1. Mondknoten herum – 18 Jahre, 7 Monate, 9 Tage?
25. Was hast Du aus der Zeit an Fähigkeiten und Behinderungen für das weitere Leben mitgenommen?



Fragen zu den Jahrsiebt

4. Jahrsiebt 21 - 27

1. Gab es um das 21. Lebensjahr Veränderungen oder Krisen?
2. Wann bist Du von zu Hause ausgezogen?
3. Welchen Beruf, welches Studium hast Du gewählt – warum?
4. Wie sah Dein Beziehungsleben aus?
5. Gab es in dem Jahrsiebt bereits Kinder? Wie war das Verhältnis zu Deinen Kindern?
6. Hast Du selbstbestimmt oder angepasst gelebt?
7. Konntest Du Dich im Leben entfalten?
8. Gab es einen besten Freund / beste Freundin?
9. Gab es prägende Ereignisse in der Zeit?
10. Konntest Du Dich in der Zeit ausleben? Hast Du Freiheit erlebt?
11. Konntest Du Dir ein Leben nach Deinen Vorstellungen aufbauen?
12. Welche beruflichen Ziele hattest Du?
13. Gab es Menschen, die Dich gefördert haben?
14. Konntest Du Dich in der Arbeit verwirklichen?
15. Warst Du eher introvertiert oder extrovertiert?
16. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?
17. Worin bestand Deine Freizeitbeschäftigung?
18. Gab es Erfahrungen mit Alkohol, Drogen, Süchten?
19. Was hast Du aus der Zeit an Fähigkeiten und Behinderungen für das weitere Leben mitgenommen?



Fragen zu den Jahrsiebtten

5. Jahrsiebt 28 - 34

1. Wie war der Übergang vom 4. ins 5. Jahrsiebt?
2. Wie steht es um Dein Beziehungsleben?
3. Wie gehst Du mit Deinen Kindern um?
4. Wie steht es um Beruf und Karriere?
5. Kannst Du Dich beruflich verwirklichen?
6. Wie ist Dein Verhältnis zu den Arbeitskollegen?
7. Kannst Du Dich in der Familie entspannen?
8. Wie sieht Deine Work-Life Balance aus?
9. Bist Du Workaholic?
10. Was gibt Dir Kraft, was schwächt Dich?
11. Bist Du innerlich gefestigt oder definierst Du Dich vor allem über Anerkennung von außen?
12. Welche Freizeitbeschäftigungen sind Dir wichtig?
13. Welche Werte gibt es in Deinem Leben?
14. Gibt es häufig Konflikte in Deinem Leben?
15. Was sind Deine wichtigsten Bezugspersonen?
16. Was hast Du Dir in der Zeit aufgebaut – Firma, Haus, Wohnung...?
17. Wie ist Deine finanzielle Situation? Hast Du Schulden?
18. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?



Fragen zu den Jahrsiebt

6. Jahrsiebt 35 - 41

1. Gibt es besondere Ereignisse um den 2. Mondknoten – 37 Jahre, 2 Monate, 18 Tage
2. Wie steht es um Dein Familienleben?
3. Gibt es tiefe Krisen in der Zeit?
4. Entfaltest Du Deine Fähigkeiten und Potentiale?
5. Wie erlebst Du das Älterwerden?
6. Nimmst Du Herausforderungen an?
7. Gibt es eine Sinnkrise in der Zeit? Wie gehst Du damit um?
8. Wie gehst Du mit Dir und mit anderen um?
9. Fühlst Du Dich oft machtlos?
10. Wie ist das Verhältnis zu Deinen Eltern?
11. Welche Werte sind für Dich wichtig in der Zeit?
12. Hast Du das Gefühl, Deine Aufgabe im Leben gefunden zu haben?
13. Gibt es Raum für Dich und Deine Interessen und Leidenschaften?
14. Wie sieht Dein Beziehungsleben aus?
15. Welcher Typ bist Du bei der Arbeit? Teamplayer, Einzelkämpfer, Leader?
16. Liebst Du deine Arbeit und gehst Du darin auf?
17. Wie weit definierst Du Dich über Deine Arbeit oder Deine Position in der Firma?
18. Gab es prägende oder richtungsweisende Ereignisse in der Zeit?
19. Stellst Du Dir Fragen nach dem Sinn des Lebens?
20. Gibt es Werten oder Ideale, denen Du treu bist?
21. Machen sich körperliche Veränderungen bemerkbar?
22. Gibt es gesundheitliche Probleme?
23. Gibt es Probleme mit Drogen, Alkohol oder anderen Süchten?
24. Gab es besondere Vorkommnisse um das 37. Jahr herum?
25. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?



Fragen zu den Jahrsiebt

7. Jahrsiebt 42 - 48

1. Wie hast Du den Übergang zum 7. Jahrsiebt erlebt?
2. Gab es eine Krise? Was war die Ursache?
3. Gab es berufliche Veränderungen?
4. Gab es Veränderungen in der Partnerschaft?
5. Was hat sich an Deinen Werten verändert?
6. Kannst Du Deine neuen Werte auch mit Leben füllen?
7. Hast Du etwas gefunden, das Deinem Leben Sinn gibt?
8. Wie entwickelt sich Deine Beziehung zu Deinen Kindern? Pubertät, Auszug aus dem gemeinsamen Heim? Wie geht es Dir damit?
9. Wie erlebst Du das Abnehmen Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit? Macht es Dir Angst? Ergreifst Du Maßnahmen?
10. Wie erlebst Du die äußeren Anzeichen des Älterwerdens?
11. Wie ist das Verhältnis zu Deinen Eltern?
12. Gehst Du beruflich vermehrt in ein Führen und Weitergeben?
13. Hast Du das Gefühl, Deinen Lebensplan zu verwirklichen?
14. Hast Du das Gefühl, etwas versäumt zu haben?
15. Gibst Du der Veränderung Raum oder hältst Du am Bisherigen fest?
16. Hast Du das Gefühl, dass Du Dich persönlich weiterentwickelst?
17. Gibt es einen großen Umbruch in Deinem Leben?
18. Kommst Du an Deine Grenzen oder stößt Du an Blockaden?
19. Gelingt es Dir, die Früchte Deines Lebens weiterzugeben?
20. Hast Du das Gefühl, echt und authentisch zu sein oder handelst Du eher danach, was von Dir erwartet wird?
21. Engagierst Du Dich in sozialen Projekten?
22. Gibt es neue Tätigkeiten, die Dich begeistern und Deinem Leben Sinn geben - Kraftquellen?
23. Gibt es Probleme mit Drogen, Alkohol oder anderen Süchten?
24. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?
25. Wie hat sich dieses Jahrsiebt auf das spätere Leben ausgewirkt?



Fragen zu den Jahrsiebt

8. Jahrsiebt 49 - 55

1. Wie hast Du das 49. Jahr erlebt? Sanft oder umwälzend?
2. Bist Du offen für Neues oder hältst Du Dein bisheriges Leben aufrecht?
3. Wie sieht es beruflich aus? Alles beim Alten oder gibt es etwas Neues? Schaltest Du einen Gang runter oder nochmal einen hoch?
4. Übernimmst Du Führungsaufgaben? Gibst Du Dein Wissen weiter?
5. Gibt es neue Lebensziele, die Du anstrebst?
6. Was hat sich in Deiner Beziehung verändert?
7. Fühlt sich Dein Leben rundum gut an oder bist Du auf der Suche?
8. Hast Du grundlegende Dinge in Deinem Leben verändert?
9. Wie sieht es mit Deinem spirituellen Wachstum aus?
10. Bist Du im reinen mit Deiner Vergangenheit oder holen Dich Dinge ein?
11. Bist Du mit Deinen Eltern im reinen?
12. Was hat sich bezüglich Deiner Sexualität verändert?
13. Gibt es Probleme mit Drogen, Alkohol oder anderen Süchten?
14. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?
15. Gab es Anzeichen für die Wechseljahre? Wie hast Du sie erlebt?
16. Gab es eine Midlife Crisis? Wie hast Du sie erlebt?
17. Erlebtest Du in der Zeit einen schöpferischen Höhepunkt?
18. Wie gehst Du mit der "jüngeren Generation" um?
19. Gibst Du Wissen und Lebenserfahrung weiter?
20. Gibt es besondere Ereignisse um den 3. Mondknoten – 55 Jahre, 9 Monate, 27 Tage?
21. War das 8. Jahrsiebt richtungsweisend für die nachfolgenden Jahrsiebt?



Fragen zu den Jahrsiebt

9. Jahrsiebt 56 - 62

1. Wie war der Übergang zum 56. Lebensjahr? Gab es Nachwirkungen des Mondknotens?
2. Wie erlebst Du den Abbau Deiner Leistungsfähigkeit und den Abbau der körperlichen Kräfte?
3. Sorgst Du für Dich und gehst die Dinge langsamer an oder stehst Du noch immer voll im aktiven Geschehen?
4. Hast Du Deine berufliche Nachfolge bereits geregelt?
5. Wie erlebst Du dieses "Stirb und werde"?
6. Hast Du das Gefühl, dass Dein Leben Sinn macht?
7. Wie sehen Deine Pläne für die Zukunft aus?
8. Gibt es Verluste in Deinem Leben? Wie gehst Du damit um?
9. Bist Du offen, Neues zu lernen?
10. Hast Du finanziell vorgesorgt?
11. Wie sieht Dein Beziehungsleben aus?
12. Gibt es noch Dinge, die abgeschlossen werden müssen?
13. Gibt es noch Menschen, mit denen Du noch nicht im Frieden bist?
14. Wie gehst Du mit der "jüngeren Generation" um?
15. Wie ist Deine Beziehung zu Deinen eigenen Kindern und Enkelkindern?
16. Hast Du bereits Vorkehrungen für Dein Ableben getroffen?
17. Wie sieht Dein Ruhestand aus? Hast Du schon alles geplant?
18. Gibt es körperlich oder seelische Probleme?
19. Gibt es Probleme mit Drogen, Alkohol oder anderen Süchten?
20. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?



Fragen zu den Jahrsiebtten

Gnadenjahre

1. Wie hast Du den Übergang zum 63. Lebensjahr erlebt?
2. Wann gingst Du in den Ruhestand? Wie hast Du diese Phase erlebt?
3. Wie sieht es mit Deiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit aus?
4. Bist Du zufrieden mit Deinem Leben oder hast Du Kummer?
5. Hast Du das Gefühl, das Leben macht für Dich Sinn?
6. Gibt es noch Ziele in Deinem Leben, die Du erreichen möchtest?
7. Wie sehen Deine Pläne für die Zukunft aus?
8. Gibt es Verluste in Deinem Leben? Wie gehst Du damit um?
9. Bist Du offen, Neues zu lernen?
10. Hast Du finanziell vorgesorgt?
11. Wie sieht Dein Beziehungsleben aus?
12. Gibt es noch Dinge, die abgeschlossen werden müssen?
13. Gibt es noch Menschen, mit denen Du noch nicht im Frieden bist?
14. Wie gehst Du mit der "jüngeren Generation" um?
15. Wie ist Deine Beziehung zu Deinen eigenen Kindern und Enkelkindern?
16. Hast Du bereits Vorkehrungen für Dein Ableben getroffen?
17. Gibt es körperlich oder seelische Probleme?
18. Gibt es Probleme mit Drogen, Alkohol oder anderen Süchten?
19. Welche Krankheiten, Unfälle, Krisen hattest Du in der Zeit?
20. Lebst Du allein, mit Ehepartner, Freund/Freundin oder im Altenwohnheim?
21. Bist Du gern in Gesellschaft oder lieber allein?
22. Bist Du offen für kleine und große Abenteuer?
23. Was macht Dir am meisten Spaß? Was ärgert Dich am meisten?