

Fragebogen

- 1/ Formulierst Du Fragen in Gedanken, die an Dich selbst gerichtet sind?
- 2/ Kontrollierst / beherrschst Du Dich selbst?
- 3/ Verbietest Du Dir, Dinge zu tun, die Du gerne tun möchtest, und lässt Du es dann sein?
- 4/ Befiehlst Du Dir, Dinge zu tun, die Du nicht tun möchtest, und tust Du sie dann?
- 5/ Nimmst Du die Tätigkeit Deines Gehirns bewusst wahr?
- 6/ Greifst Du aktiv in die Tätigkeit Deines Gehirns ein?
- 7/ Stößt Du bewusst Prozesse in Deinem Gehirn an?
- 8/ Unterbindest Du bewusst Prozesse, die in Deinem Gehirn stattfinden?
- 9/ Nimmst Du beim Denken eine innere Stimme wahr, die Dialoge oder Monologe führt?
- 10/ Nimmst Du in Deinem Körper die Präsenz eines inneren Wesens wahr?
- 11/ Hast Du ein inneres Wesen?
- 12/ Führst Du laute Selbstgespräche?
- 13/ Führst Du in Gedanken Selbstgespräche, ohne laut zu sprechen?
- 14/ Spielst Du bei inneren Dialogen oder Monologen die Rolle von anderen Personen, von denen Du ausgehst, dass sie mehr wissen, als Du selbst?
- 15/ Gehst Du davon aus, dass die Antworten, welche Du Dir in der Rolle dieser klugen Personen gibst, Dir weiter helfen?

16/ Nimmst Du einen kontinuierlichen Strom von Gedanken wahr?

17/ Nimmst Du manchmal Lücken im Gedankenstrom wahr? Anders gefragt: Gibt es Augenblicke oder sogar längere Phasen in Deinem Leben, wo Du weder kontrolliert noch automatisiert einen Strom von Bewusstseinsinhalten generierst und der Gedankenstrom nicht mehr existiert?

18/ In welchen Momenten geschieht das?

19/ Was empfindest Du dabei?

20/ Hast Du die ersten 19 Fragen ehrlich beantwortet?

21/ Würdest Du die ersten 19 Fragen jetzt anders beantworten?

22/ War Dir das Beantworten der Fragen unangenehm?

23/ Hast Du die Fragen als interessant empfunden?

Vielen Dank!