

# Fragebogen zur Selbstanalyse

Quelle und Copyright: Johannes R. Fisslinger

Meta-gesund! So entschlüsseln Sie die Botschaft Ihrer Krankheit und werden gesund

Kirchzarten: VAK Verlags GmbH, 2013

## 1. Was ist Ihr Symptom?

.....

## 2. Welches ist das zugehörige Organgewebe?

Nutzen Sie die Tabelle auf den Seiten 107–122 dieses Buches, in der die Verbindungen zwischen Organen und Emotionen aufgeführt sind. Wenn Sie nicht sicher sind, welches Organ das Richtige ist, wenden Sie sich bitte an einen META-Health-Spezialisten.

([www.metamedicine.info/de](http://www.metamedicine.info/de))

.....

## 3. Welche Körperseite ist bei Ihnen dominant? Sind Sie ...

- Linkshänder?
- Rechtshänder?

## 4. Wo, an welcher Stelle des Körpers spüren Sie das Symptom?

Auf welcher Körperseite zeigte sich das Symptom zuerst? Oder bemerken Sie es an einer Seite stärker als an der anderen?

- Auf der dominanten Körperseite (Lebens- oder Geschäftspartner)
- Auf der nichtdominanten Körperseite (Kinder, Mutter, Großeltern, Zuhause)

## 5. Wann genau trat das Symptom *erstmalig* auf?

Halten Sie genau fest, wann das Symptom zum ersten Mal auftrat.

- Akut = Ich erlebe dieses Symptom jetzt zum ersten Mal.
- Chronisch = Ich hatte dieses Symptom schon früher. (Wann zum letzten Mal?)

## 6. Sind Sie in der Stress- oder in der Regenerationsphase?

Zeigt oder verstärkt sich Ihr Symptom während der Stress- oder der Regenerationsphase? Schauen Sie in der bereits erwähnten Tabelle nach (Seite 107–122) und beantworten Sie zusätzlich diese Frage: Wie fühlen Sie sich seit dem Auftauchen des Symptoms – im Vergleich zu vorher? Fühlen Sie sich ...

## Fragebogen zur Selbstanalyse

- ... müder, erschöpfter, erhitzter, stärker entzündet, fiebriger, schlapper, schläfriger? Können Sie nicht mehr klar denken? (= Regenerationsphase)
- ... mehr gestresst, erhöhter Energiepegel, zwanghaft, Gedankenkarussell dreht sich permanent, belastende Situationen? (= Stressphase)

### 7. Welche *Emotion* ist mit dem Symptom verbunden?

Schauen Sie in der Tabelle nach oder spüren Sie in Ihr Organ hinein und nehmen Sie das dort gespeicherte oder gebundene Gefühl wahr.

.....

### 8. Bewerten Sie die *emotionale Intensität* des Symptoms.

Wie intensiv ist die mit dem Trauma (Auslöser) verbundene Emotion auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = niedrig, 10 = sehr intensiv)?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

### 9. Finden Sie den *spezifischen Stressauslöser*.

Wie wird oder wurde Ihr Symptom ausgelöst? Was haben Sie in der fraglichen Situation *gesehen*? Was hat jemand vielleicht zu Ihnen *gesagt*? Wie haben Sie sich *gefühlt*? Wie haben Sie die Situation *wahrgenommen*? Was haben Sie *gerochen* oder *geschmeckt*? Was „*erzählen*“ Sie sich selbst darüber?

- Visuell: Bilder, Farben

.....

- Auditiv: Geräusche, Stimmen

.....

- Kinästhetisch: Gefühle, Emotionen

.....

- Olfaktorisch: Gerüche

.....

- Gustatorisch: Geschmack

- .....
- Selbstgespräch: innerer Dialog, Gedanken, Träume

.....  
Spüren Sie in sich hinein und Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen alles mitteilen, was Sie wissen müssen.

**10. Welche *Überzeugungen* oder *Glaubenssätze* sind mit der Emotion und dem Organ verbunden?**

Welche Denkmuster tauchen immer wieder auf? Welche Informationen sind im Organ gespeichert, die durch die Emotion wiedergespiegelt werden?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**11. Die Umkehrung – Finden Sie die *META-Bedeutung*!**

Was ist das Gegenteil der in Ihrem Organ gespeicherten oder eingeschlossenen Emotion? Welche Gefühle und Gedanken würden die Emotion transformieren, Ihr Organ heilen und es wieder mit Energie aufladen?

.....  
.....

.....

.....

.....

**12. Maßnahmen zur Selbstheilung**

Was können Sie bewusst und gezielt tun, um die Selbstheilung zu fördern? Welche Gefühle, Gedanken und Überzeugungen stärken Ihr Organ und unterstützen die Selbstregulierung? Wie können Sie die Regenerationsfunktion Ihres Organismus steigern? Welche Veränderungen Ihrer Lebensweise steigern Ihre Vitalität und das Gleichgewicht von Körper, Geist und sozialem Umfeld?

.....

.....

.....

.....

.....