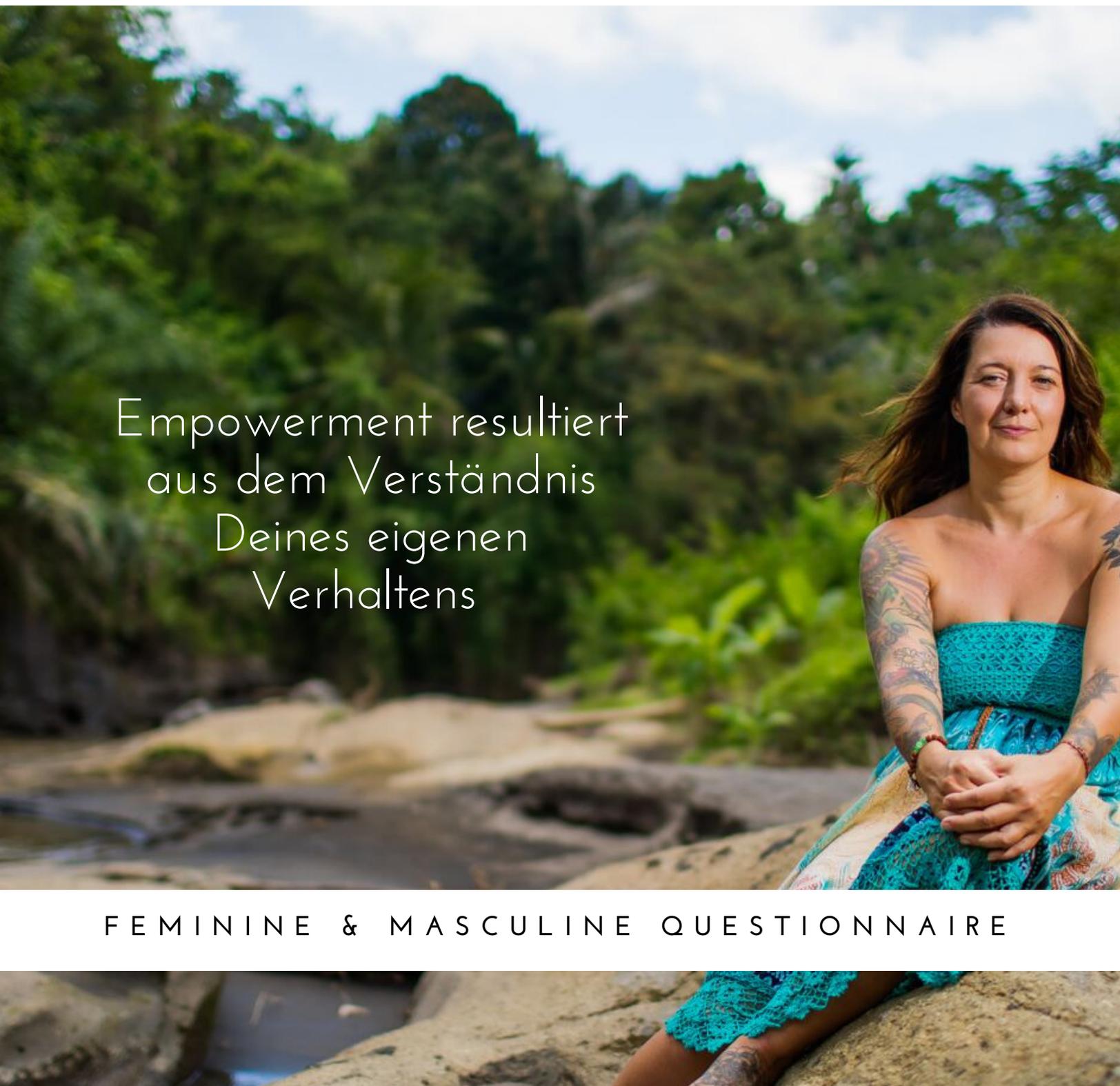


# Tanja HUMMEL

SYSTEMISCH BUDDHISTISCHER LIFE COACH  
WWW.TANJAHUMMEL.COM

Empowerment resultiert  
aus dem Verständnis  
Deines eigenen  
Verhaltens

FEMININE & MASCULINE QUESTIONNAIRE



DIE WICHTIGKEIT DAS

# *Eigene Verhalten*

• ZU VERSTEHEN

---

**UNSER EIGENES VERHALTEN, WELCHES AUS UNSEREN EMOTIONEN RESULTIERT, ZIEHT RÜCKSCHLÜSSE DARAUF WIE WIR DIE WELT WAHRNEHMEN UND UNS IN DIESER BEWEGEN!**

Der Wunsch nach tiefen Veränderungsprozessen beinhaltet die Wichtigkeit, unser eigenes Verhalten zu verstehen.

Durch unsere Glaubenssätze, Werte, Überzeugungen und durch die Erziehung von Eltern und unserem sozialen Umfeld, werden unsere Emotionen kreiert. Letztendlich manifestieren sie sich dann in unserem Verhalten, nicht nur uns selbst sondern auch gegenüber anderen Menschen in dieser Welt.

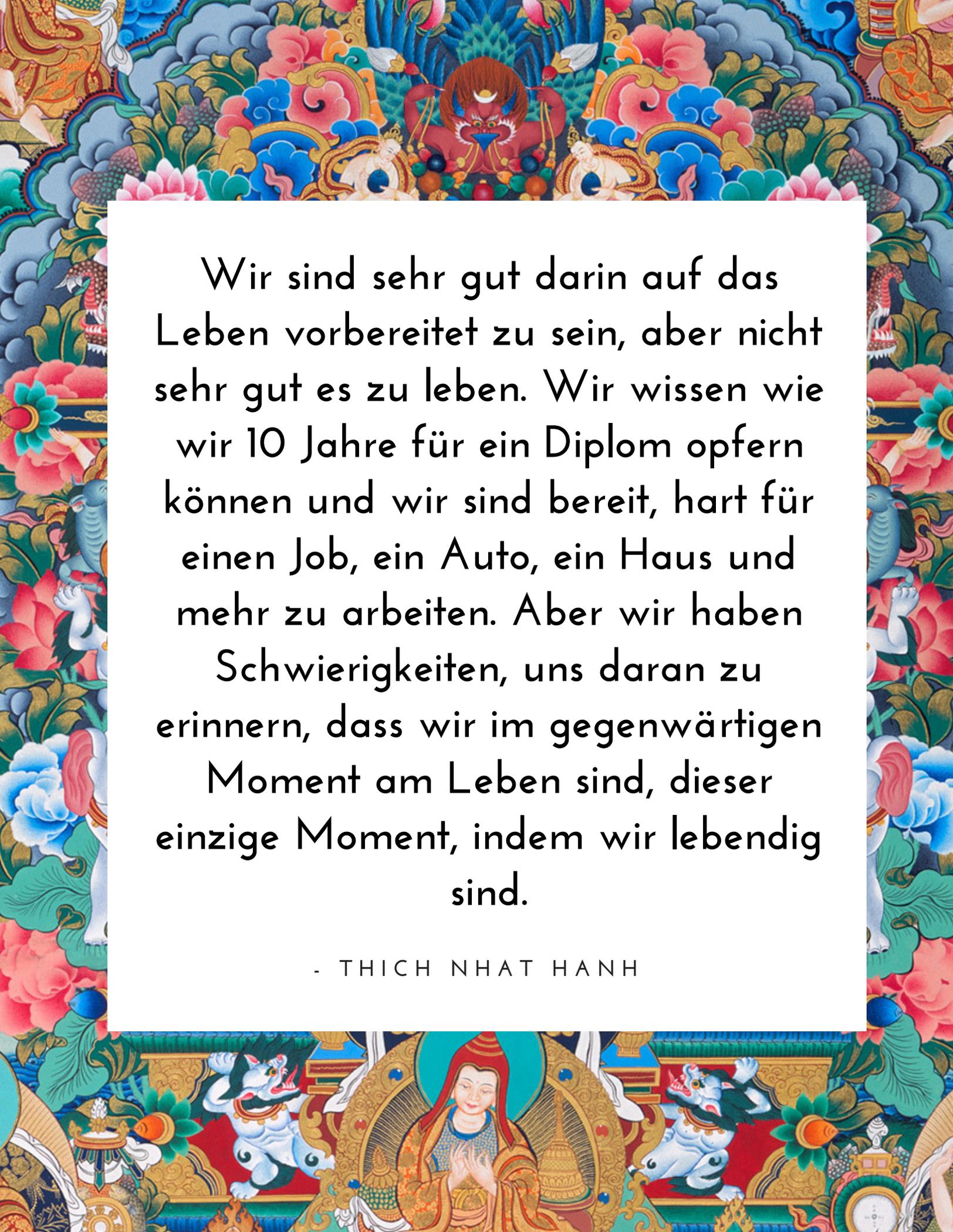
Das bedeutet auch, unseren femininen und maskulinen Anteil die jeder Mensch in sich hat, in uns selber zu erkennen und in Harmonie zu bringen. Dadurch können wir unseren Wunsch nach Veränderung wahr werden lassen.

Systemisch gesehen ist der aktuelle Zustand dieser beiden Anteile auf die Manifestation unseres Verhaltens durch Glaubenssätze, Werte, Überzeugungen und Erziehung zurückzuführen.

Aus buddhistischer Sicht gilt es diese beiden Anteile als gegeben anzunehmen, ohne darüber zu urteilen. Dabei können wir über unseren femininen Anteil von Liebe und Mitgefühl und durch unseren maskulinen Anteil von Geduld und Disziplin unser Verhalten verändern und tiefe Veränderungsprozesse gehen.

Dieser Fragebogen schafft Klarheit darüber, welcher der beiden Anteile gerade aktiver ist und welcher mehr Beachtung braucht.





Wir sind sehr gut darin auf das Leben vorbereitet zu sein, aber nicht sehr gut es zu leben. Wir wissen wie wir 10 Jahre für ein Diplom opfern können und wir sind bereit, hart für einen Job, ein Auto, ein Haus und mehr zu arbeiten. Aber wir haben Schwierigkeiten, uns daran zu erinnern, dass wir im gegenwärtigen Moment am Leben sind, dieser einzige Moment, indem wir lebendig sind.

- THICH NHAT HANH



## Questionnaire

Beantworte die folgenden Fragen, um Dein Gleichgewicht zwischen Deiner männlichen und weiblichen Energie herauszufinden. Markiere, ob Deine Antwort eher A oder B ist.

1) Wie fühlst Du Dich, wenn andere Menschen über Ihre Gefühle reden?

- a) Verbunden
- b) Unwohl

2) Gibst Du Menschen gerne Komplimente?

- a) Nicht wirklich
- b) Ja, ohne darüber nachzudenken

3) Was möchtest Du über eine Person, die Du kennenlernst am meisten wissen?

- a) Den Beruf er/sie hat
- b) Wieviel Kinder er/sie hat

4) Wie einfach ist es für Dich, die Gefühle in den Gesichtern von Menschen zu erkennen?

- a) Einfach
- b) Schwer



5) Was machst Du, wenn Du ein Problem hast?

- a) Menschen nach deren Meinung fragen
- b) Ich löse es selber

6) Was ist für Dich bei einer Diskussion am wichtigsten?

- a) Die Diskussion zu verstehen
- b) Meine Meinung durchsetzen

7) Was würdest Du tun, wenn eine Person die Du kennst sich merkwürdig verhält?

- a) Um eine Erklärung bitten
- b) Ich versuche zwischen den Zeilen zu lesen

8) Merkst Du, wenn andere Menschen schlechte Manieren haben?

- a) Ja
- b) Nein

9) Worüber redest Du mit Deinen Freunden am meisten?

- a) Was in deren Leben gerade so passiert
- b) Arbeit, Politik, Sport, Neuigkeiten

10) Was ist für Dich wichtig, um in der Zukunft glücklich zu sein?

- a) Einen anspruchsvollen und gut bezahlten Job, eine schöne Wohnung und gutes Essen
- b) Etwas sinnvolles im Leben zu kreieren



11) Welches Umfeld entspricht Deiner Persönlichkeit?

- a) In der ruhigen Stadtrandlage
- b) In der belebten Stadt

12) Welche Eigenschaften beschreiben Deine Persönlichkeit am besten?

- a) Weich, sanft, emotional
- b) Beschäftigt, reflektiert, hart

13) Du musst eine Entscheidung treffen, weißt aber nicht welche. Was würde Dir helfen, diese Entscheidung zu treffen?

- a) Ich erstelle eine Pro und Kontra Liste
- b) Ich bespreche meine Ideen mit meinen Freunden und meiner Familie und versuche mit ihren Ideen meine Entscheidung zu treffen

14) Du hast einen kleinen Artikel zu einem Dir bekannten Thema geschrieben und bist sehr stolz auf Deine Arbeit. Was ist das erste was Du tun würdest?

- a) Du versuchst Deinen Artikel zu veröffentlichen
- b) Du behält Deinen Erfolg für Dich und brauchst keine Rückmeldung von anderen.

# Wie Ist Dein Score?

BALANCE ZWISCHEN FEMININ & MASKULIN

---

## Mehr A-Antworten: MEHR FEMININ

Wunderbar, hier ist Dein Testergebnis: Du hast mehr weibliche Anteile in Deiner Persönlichkeit. Das bedeutet Eigenschaften des Beschützen, Realismus, emotionale Entscheidungsfindung, Liebe und Mitgefühl.

Der Dalai Lama sagte mal zutreffend: „ Den Frauen gehört die Zukunft, denn sie bringen Eigenschaften wie Liebe und Mitgefühl zum Ausdruck, welche wir für eine friedliche Welt brauchen“!

Dennoch ist es wichtig, die männlichen Eigenschaften wie: Führung, Aktivität, Disziplin, Abenteuerlust und analytische Entscheidungsfindung zu integrieren, damit wir weiter an unsere eigene Veränderung glauben und diese wahr werden lassen. Nicht nur für uns selbst sondern für das Mit-Gestalten einer besseren Welt.

## Mehr B-Antworten: MEHR MASKULIN:

Wunderbar, hier ist Dein Testergebnis: Du hast mehr männliche Anteile in Deiner Persönlichkeit. Das bedeutet Eigenschaften von Führung, Aktivität, Disziplin, Abenteuerlust und analytische Entscheidungsfindung.

Der Dalai Lama sagte mal zutreffend: „ Den Frauen gehört die Zukunft, denn sie bringen Eigenschaften wie Liebe und Mitgefühl zum Ausdruck, welche wir für eine friedliche Welt brauchen“!

Deswegen ist es wichtig, die weiblichen Eigenschaften des Beschützen, Realismus, emotionale Entscheidungsfindung, Liebe und Mitgefühl zu integrieren, damit wir weiter an unsere eigene Veränderung glauben und diese wahr werden lassen. Nicht nur für uns selbst sondern auch für das Mit-Gestalten einer besseren Welt.



Um Deine feminine & maskuline Energie auszugleichen, habe ich jeweils eine geführte Meditation erstellt, die Dir helfen könnte.

**Gehe zu:**

[www.tanjahummel.com/free-download](http://www.tanjahummel.com/free-download)

**Passwort:**

BALANCE

*Hier ist der Eingang, um auf die passende Meditation zugreifen zu können.*

*Wenn Du persönliche Unterstützung benötigst, bin da, um Dir zu helfen. Bitte kontaktiere mich, wenn Du mit mir zusammenarbeiten möchtest.*

*Schicke mir diesen speziellen **Code BALANCE** innerhalb der nächsten 14 Tage nach Erhalt dieses Fragebogens zu, um eine **KOSTENFREIE 60min** Sitzung zu Deinem 6 Session-Life-Coaching-Paket zu bekommen.*

[WWW.TANJAHUMMEL.COM](http://WWW.TANJAHUMMEL.COM)

