



## Die Reflexion der 9 Charakterfixierungen

*Du findest hier im Folgenden vier Fragen für jede Charakterfixierung. Du kannst die Fragen für Deine Fixierung raussuchen und sie beantworten.*

*Diese Fragen dienen Dir, um Dich selbst zu reflektieren und besser kennenzulernen. Dafür musst Du aber vollkommen ehrlich zu Dir sein bei der Beantwortung!*

*Nimm Dir dafür Zeit und schreibe alles nieder, was Dir einfällt zu der Frage. Mache Dir keine Gedanken, ob Du die Fragen richtig begreifst, sondern beantworte sie so, wie Du persönlich sie verstehst. Nimm besonders während der Beantwortung Deinen Körper und Deine Gefühle wahr, die entstehen.*

**Teile am Ende dann Deine wichtigsten Erkenntnisse aus den Fragen in der WhatsApp Gruppe.**

### Typ 1 – Der perfektionistische Veränderer

- Was bedeutet Perfektion für Dich? Wie lebst Du sie?
- Wie nimmst Du Deinen „inneren Kritiker“ Dir selbst und Deinem Partner/in gegenüber wahr?
- Was tust Du um Dich, andere oder die Welt zu verbessern?
- Wie wäre Dein Leben ohne Zwänge, Urteil und Vermeidung?

### Typ 2 – Das bedürftige Helferlein

- Woher weißt Du, was der andere braucht?
- Was tust Du, um geliebt zu werden in einer Beziehung?
- Woran merkst Du, was du selbst brauchst?
- Wer bist Du, wenn Dich niemanden mehr braucht?

### Typ 3 – Der blendende Workaholic

- Was tust Du, um Liebe und Anerkennung zu bekommen?
- Welches Selbstbild hast Du von Dir in einer Beziehung? Wie schützt und verteidigst Du es?
- Was geschieht, wenn andere hinter Deine Masken schauen würden?
- Was passiert, wenn Du vollkommen wahrhaftig und authentisch wärst?

### Typ 4 – Die Dramaqueen

- Worauf bist Du neidisch?
- Wie erlebst Du Melancholie in Deinem Leben?
- Warum bist Du etwas besonderes?
- Was ist echte Authentizität?

### Typ 5 – Der weise Außenseiter

- Wie wünschst und gestaltest Du die Beziehung zu Deinem Partner/in?
- Was bedeutet es für Dich, etwas zu wissen und wirklich zu verstehen?
- In welchen Lebenssituation fühlst Du Dich mehr oder weniger gesellig?
- Welche Rolle spielt für Dich die Rückzugsmöglichkeit in Deine Gedankenwelt in Deinem Leben?

### Typ 6 – Der loyale Zweifler

- Was tust Du alles, um Dich sicher zu fühlen in einer Partnerschaft?
- Wie nimmst Du die Beziehung und den Kontakt zu Deinem Körper wahr?
- In welchen Situation zögerst Du eher?
- Wann nimmst Du Angst wahr und wie reagierst Du darauf?

## Typ 7 – Der verpeilte Glücksjäger

- Wie erlebst Du emotionalen Schmerz in einer Beziehung?
- Wonach sehnst Du Dich in einer Partnerschaft wirklich?
- Was geschieht, wenn Du Dich wirklich für eine feste Beziehung entscheidest?
- Womit lenkst Du Dich am liebsten von Unannehmlichkeiten des Lebens ab?

## Typ 8 – Der behütende Chef

- Wie übst Du Kontrolle aus?
- Was ist Deine größte Schwäche?
- Wie reagierst Du darauf, wenn Dein Partner/in „Deine Wahrheit“ nicht teilt?
- Wie schützt Du Dich davor, dass andere Deine schwachen Seite sehen?

## Typ 9 – Der Harmoniejunkie

- Wie sorgst Du für Harmonie in einer Beziehung?
- Wann nimmst Du Wut wahr und wie gehst Du mit ihr um?
- Was vermeidest Du durch Deine Bequemlichkeit?
- Wie reagieren Menschen auf Dich, wenn sie mit Dir Zeit verbringen?

