



Fragebogen

Was denkst Du eigentlich über das Leben,
das Sterben, den Tod & das „Danach“?



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Das Leben	4
3. Das Sterben	8
4. Der Tod	10
5. Das „Danach“	12
6. Boni	15

1. EINLEITUNG

Wir wissen alle, dass die Themen Sterben & Tod immer noch zu den Tabuthemen unserer Gesellschaft gehören. Schließlich berühren sie das Fremde und rühren an ureigensten Lebensängsten und -themen.

Auf den folgenden Seiten findest Du daher Fragen zu Deinen Einstellungen über das Leben, das Sterben, den Tod & das „Danach“. Diese Fragen sollen Dir helfen, Dich bewusster mit diesen Themen auseinanderzusetzen, um dadurch letzten Endes befreiter leben zu können.

Dieser Fragebogens will zum Nachdenken anregen und das Bewusstsein für die eigene Endlichkeit schärfen. Damit Du Dir klarer über Deine Gedanken, Ängste oder Hoffnungen wirst oder erkennst, welche Themen oder Fragestellungen bislang eher verdrängt wurden.

Die Fragen sollen möglichst vielen Menschen gerecht werden und deren Lebenswirklichkeit abbilden. So ist es also ganz normal, dass nicht jede Frage oder Aussage auf Dich zutrifft. Kreuze daher am besten die Antwort an, zu der Du Dich entweder emotional hingezogen fühlst oder die Dir als erstes in den Sinn kommt. Da es nur um Deine persönliche Einschätzung geht, gibt es hier weder richtige noch falsche Antworten.

Vielen Dank für Deinen Mut!

Deine



2. DAS LEBEN

1. Ich fühle mich folgender Glaubensrichtung bzw. Religion am ehesten zugehörig (Mehrfachnennung möglich):

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Christentum | <input type="radio"/> Judentum |
| <input type="radio"/> Buddhismus | <input type="radio"/> Agnostiker (= Ich hab da meine Zweifel) |
| <input type="radio"/> Atheismus (= Ich glaube nicht an Gott) | <input type="radio"/> andere: _____ |
| <input type="radio"/> Islam | |

Bei meiner Religion gefällt mir besonders..._____

2. Ich würde mich am ehesten als ... Menschen bezeichnen.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> spirituellen | <input type="radio"/> gläubigen |
| <input type="radio"/> religiösen | <input type="radio"/> zweifelnden |
| <input type="radio"/> esoterischen | <input type="radio"/> bin mir nicht sicher |
| <input type="radio"/> wissenschaftsorientierten | <input type="radio"/> Freitext:
_____ |
| <input type="radio"/> philosophischen | |

3. Für mich bedeutet „spirituell“:

4. Ich glaube an „Gott“ oder etwas Übergeordnetes:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| <input type="radio"/> Unentschlossen | <input type="radio"/> Ich glaube an was anderes:
_____ |



5. Meine Ziele im Leben sind:

a) _____

b) _____

c) _____

6. Im Leben ist mir besonders wichtig,...:

a) _____

b) _____

c) _____

7. Vervollständige bitte folgenden Satz: Das Leben ist..._____!

8. Ich stelle mir häufig die Frage nach dem Sinn des Lebens:

Ja

Nein

Wenn ja, welche Fragen sind das?



9. Die Themen, mit denen ich mich zur Zeit am häufigsten beschäftige, sind...

10. Meine größte Angst ist...

11. Wenn ich 3 Wünsche frei hätte, wäre das...

1. _____
2. _____
3. _____

12. Wenn ich wüsste, dass ich in 6 Monaten sterben werde, dann würde ich folgendes tun:

13. Was hindert Dich daran, diese Dinge jetzt schon zu tun?

- weiß nicht
 - trau' mich nicht, was zu ändern
 - es gibt nichts zu ändern
 - ich weiß nicht wie
- vielleicht folgendes:

Unsere größte Angst ist nicht, dass wir einer Sache nicht gewachsen sind. Unsere größte Angst ist, dass wir grenzenlos mächtig sind. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: „Wer bin ich, um so brillant zu sein?“ Aber wer bist Du, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Es dient der Welt nicht, wenn Du Dich klein machst. Sich zu beschränken, nur damit andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtendes. Wir wurden geboren, um den Ruhm Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Nelson Mandela von Marianne Williamson in "A Return to Love"



7. Beim Sterben ist mir ganz wichtig, dass...

8. Bevor ich sterbe möchte ich auf alle Fälle noch ...

9. Am Schlimmsten wäre für mich,...

10. Ich würde mir wünschen, dass...

6. Am meisten habe ich Angst vor...:

7. Ich glaube, mir würde folgendes helfen...:

„Leben aber muss man das ganze Leben lang lernen. Und was Dich vielleicht noch mehr wundern wird: auch Sterben muss man das ganze Leben lang lernen!“

Seneca

5. DAS „DANACH“

1. Was nach dem Tod kommt, interessiert mich...

- sehr gar nicht
- naja, mal sehen

2. Ich denke, der Tod... (Mehrfachnennungen möglich)

- existiert nicht so, wie ich mir das vorstelle. ist der Übergang ins Paradies.
- ist das Ende. bringt mich mit meinen Liebsten zusammen.
- ist ein Übergang in eine andere „Seins-Form“. kann auch ganz schrecklich sein.
- ist der Übergang in ein neues Leben. sollte nicht existieren.
- ist gut und nötig.

Freitext: Was ich zur Zeit über das „Danach“ denke...

3. Was nach dem Tod mit mir passiert, ist mir egal.

- Ja Bin mir nicht sicher
- Nein



4. Ich habe bereits folgende Vorbereitungen getroffen:

- Patientenverfügung ausgefüllt
- Vorsorgevollmacht ausgefüllt
- Bestattungsart mit Bestatter oder einer anderen Person besprochen
- Meine Wünsche für meine Beerdigung (Art der Blumen, Musik etc...) aufgeschrieben
- Testament geschrieben
- Meine Daten, Passwörter, Vollmachten etc. an einem Ort hinterlegt und eine Vertrauensperson darüber in Kenntnis gesetzt
- Organspendeausweis ausgefüllt
- Ich weiß, wo und wie ich beerdigt werden will
- Friedhofsplatz bereits bezahlt
- Grabstein bereits ausgesucht

- Was noch:



Meine Notizen:

○

○

○



6. BONI

- ★ Die Toten Hosen - Alles ist eins!
- ★ YouTube-Sammlung: Vom guten Umgang mit dem Tod auf zeitwellen.life