

Vorwort

(81866) (71353) Teilnehmer/-innen Befragung TAN 22

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der TAN 22

Es ist mir ein sehr wichtiges Anliegen zu erkennen, welche persönliche Entwicklung die Teilnahme am Jahrestraining bewirkt.

Daher bitte ich Dich, dass Du (jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer) an dieser Befragung teilnimmst.

Liebe Grüße

Dein

Lucian

Frage 1

Wenn es um Beziehung und Erotik geht, welche Bedeutung haben folgende Aussagen für Dich? Wenn Du aktuell in keiner Beziehung bist, beziehe Dich auf die in Klammer gesetzte Aussage.

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
ich liebe als "Single" - in keiner Partnerschaft - und bin damit sehr glücklich	☐	☐	☐	☐
ich liebe in einer Partnerschaft und bin damit sehr glücklich	☐	☐	☐	☐
ich erlebe Harmonie in der Beziehung mit meiner Partnerin/meinem Partner (habe Harmonie in der letzten Beziehung erlebt)	☐	☐	☐	☐
ich spüre den Wunsch nach mehr Erotik in meinem Leben	☐	☐	☐	☐
Meine Vorstellungen der Erotik stimmen mit meiner Partnerin/meinem Partner überein (haben in der letzten Beziehung übereingestimmt)	☐	☐	☐	☐
ich teile meine geheimen Wünsche meiner Partnerin/meinem Partner mit (habe ich bei der letzten Beziehung mitgeteilt)	☐	☐	☐	☐
ich kenne die geheimen Wünsche meiner Partnerin/meines Partners (habe ich bei meiner letzten Beziehung gekannt)	☐	☐	☐	☐
ich setze mit meiner Partnerin/meinem Partner die sexuellen Wünsche um (habe ich bei meiner letzten Beziehung umgesetzt)	☐	☐	☐	☐
ich kann mir vorstellen, dass meine Partnerin/mein Partner sich mit einem anderen Mann/anderen Frau wechselseitig eine Massage geben	☐	☐	☐	☐
ich setze, auch wenn ich in einer Partnerschaft bin, meine sexuellen Wünsche auch mit anderen Menschen um (habe ich bei meiner letzten Beziehung umgesetzt)	☐	☐	☐	☐

Beobachtung

Frage 2

Wenn es um Gefühle und Lust geht, wie schätzt Du Dich dabei ein?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Ich liebe meine Gefühle intensiv aus	☐	☐	☐	☐
Ich bewege mich zur Musik frei und fühle mich ausdrucksstark	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine natürliche Einstellung zur Sexualität	☐	☐	☐	☐
Ich kenne die sexuelle Anatomie von Mann und Frau	☐	☐	☐	☐
Beim Sex brauche ich einen bestimmten Ablauf	☐	☐	☐	☐
Beim Sex gestalte ich bewusst einen bestimmten Ablauf	☐	☐	☐	☐
Beim Sex gebe ich mich dem hin, was gerade kommt („flow“)	☐	☐	☐	☐
Ich freue mich, wenn meine Partnerin/mein Partner einen Orgasmus erlebt	☐	☐	☐	☐
Ich erlebe meinen Orgasmus mit allen Sinnen	☐	☐	☐	☐
Ich zeige meinen Orgasmus mit meinen Gefühlen meiner Partnerin/meinem Partner	☐	☐	☐	☐
Ich kann meinen Orgasmus ausdehnen	☐	☐	☐	☐
Ich verbinde mich mit dem ganzen Körper beim Orgasmus	☐	☐	☐	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 3

Wie schätzt Du Dich bezüglich Deinen Einstellungen und Gewohnheiten ein?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
ich kann von mir sagen, dass ich einen starken Selbstwert habe	☐	☐	☐	☐
ich habe einen guten Zugang zu meiner inneren Weisheit	☐	☐	☐	☐
ich kann von mir sagen: ich liebe mich selbst, so wie ich bin	☐	☐	☐	☐
ich habe einen guten Zugang zu meiner inneren Kraft	☐	☐	☐	☐
ich kann ganz gut einschätzen, wo meine Beschänkungen liegen	☐	☐	☐	☐
Wenn ich schlechte Gewohnheit an mir entdecke, kann ich diese gut ablegen und neue gewünschte Gewohnheiten entwickeln	☐	☐	☐	☐
ich kann gut loslassen, wenn sich etw. anderes entwickelt, als ich es mir vorgestellt hatte	☐	☐	☐	☐
ich nehme sogenannte Verstrickungen aufgrund meiner Herkunftsfamilie bewusst wahr	☐	☐	☐	☐
Bei Schicksalsschlägen oder Trennungen setze ich bewusst Methoden/Rituale ein, um diese zu verarbeiten	☐	☐	☐	☐
ich fühle mich frei von familiären Verstrickungen	☐	☐	☐	☐

Weitere Empfehlungen zu dieser Frage:

Frage 4

Wie beurteilst Du Deine Lebenseinstellung und Deine künftige Entwicklung?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
ich erlebe das Leben als eine leichte Sache	☐	☐	☐	☐
ich kann das Leben so richtig genießen	☐	☐	☐	☐
ich gestalte mein Leben bewusst	☐	☐	☐	☐
ich habe klare Visionen bzw. Ziele	☐	☐	☐	☐
ich visualisiere meine Visionen bzw. Ziele	☐	☐	☐	☐
ich setze für die Visualisierung und Verankerung gezielt Techniken ein	☐	☐	☐	☐
ich spüre ein intensives Urvertrauen	☐	☐	☐	☐
ich bin zuversichtlich, dass ich mich positiv weiter entwickeln werde	☐	☐	☐	☐
ich kann auf meine Intuition vertrauen	☐	☐	☐	☐
ich fühle mich ausgeglichen	☐	☐	☐	☐
ich habe einen guten Zugang zur Spiritualität	☐	☐	☐	☐

Weitere Empfehlungen zu dieser Frage:

Frage 5

Wie schätzt Du Dich bezüglich Beruf und der Bewältigung von Herausforderungen ein?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Ich habe den für mich perfekten Beruf	☐	☐	☐	☐
Ich finde eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit	☐	☐	☐	☐
Ich wende verschiedene Techniken an, um mich im Alltag zu konzentrieren bzw. zu entspannen	☐	☐	☐	☐
Ich kann mit Stress gut umgehen	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich voller Energie und Kraft	☐	☐	☐	☐
Ich kann schwierige Situationen, welche mich emotional bewegen, gut meistern	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich gut abgrenzen	☐	☐	☐	☐
Ich kann Gefühle gut zulassen	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich verbal und mit meiner Gestik gut ausdrücken	☐	☐	☐	☐
Ich kann den Unterschied gut zuhören und mich "in andere Menschen hinein fühlen"	☐	☐	☐	☐

Wollte Bemerkungen zu dieser Frage?

Frage 6

Wie wichtig sind Dir Wünsche, der Genuss und Deine Vorlieben?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Ich gehe meinen Herzenswünschen nach	☐	☐	☐	☐
Ich kann das Schöne im Leben erkennen und genießen	☐	☐	☐	☐
Ich kann genießen (gutes Essen, die Wärme der Sonne, Zärtlichkeit, ...)	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich als ein harmonieorientierter Mensch	☐	☐	☐	☐
Ich würde mich als Abenteuer/-in bezeichnen	☐	☐	☐	☐
Ich lasse mich auf den Fluss des Lebens ein, ohne extern zur Harmonie oder zum Abenteuer zu tendieren	☐	☐	☐	☐
Ich bin mit meiner finanziellen Situation sehr zufrieden	☐	☐	☐	☐
Ich habe viele Ideen	☐	☐	☐	☐
Ich habe viele Ideen und setze viele Ideen um	☐	☐	☐	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 7

Wie geht es Dir mit Deiner Gesundheit und dem Spaß im Leben?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Ich fühle mich gesund	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich emotional ausgeglichen	☐	☐	☐	☐
Ich mache regelmäßig Bewegung, Sport, Yoga oder anderes	☐	☐	☐	☐
Ich mache regelmäßig etwas für mich, was mir gut tut	☐	☐	☐	☐
Ich experimentiere auch gerne, wenn es um Erotik und mein sexuelles Empfinden geht	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich leistungsstark	☐	☐	☐	☐
Ich bin begeisterungsfähig	☐	☐	☐	☐
Ich lache gerne	☐	☐	☐	☐
Ich habe viel Spaß in meinem Leben	☐	☐	☐	☐
Ich kann Freude intensiv wahrnehmen	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich in Gesellschaften wohl	☐	☐	☐	☐
Ich kann mit anderen Menschen auch gut lustig sein, „herumalbern“, auch mal „Blödsinn“ zu machen	☐	☐	☐	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 8

Wie geht es Dir, wenn es um Kommunikation, Freunde und neue Bekanntschaften geht?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Es fällt mir leicht, auf andere Menschen zuzugehen	☐	☐	☐	☐
Ich reagiere mit einer offenen Haltung, wenn jemand auf mich zukommt	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, genau so viele Freunde und Bekanntschaften zu haben, wie ich möchte	☐	☐	☐	☐
Wenn mich andere Menschen persönlich kritisieren fühle ich mich schlecht behandelt	☐	☐	☐	☐
Wenn andere Menschen unzufrieden sind, möchte ich diese Menschen dazu bewegen, dass sie etwas tun und nicht darüber jammern, dass es so schwierig ist	☐	☐	☐	☐
Wenn jemand ungerecht behandelt wird, greife ich ein	☐	☐	☐	☐
Wenn jemand in Schwierigkeiten ist, helfe ich den Betroffenen	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir leicht zu flirten	☐	☐	☐	☐
Ich habe ein gutes Gefühl für Nähe und Distanz zu den Menschen	☐	☐	☐	☐
Ich kann meine Gedanken und Wünsche mit den Gefühlen gut verbinden	☐	☐	☐	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 9

Welche Erfahrungen hast Du mit Ritualen, Meditation, Massage und Yoga?

	Trifft völlig zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft weniger zu	Trifft nicht zu
Ich viele verschiedene Rituale	☐	☐	☐	☐
Ich kann diese Rituale nach den verschiedenen Phasen gestalten	☐	☐	☐	☐
Ich gestalte regelmäßig Rituale mit anderen Menschen	☐	☐	☐	☐
Ich kenne viele verschiedene Meditationsformen	☐	☐	☐	☐
Ich meditiere häufig, um mich zu entspannen und klarer zu sein	☐	☐	☐	☐
Ich kenne viele verschiedene Massage Techniken	☐	☐	☐	☐
Ich setze diese Massage Technik regelmäßig mit anderen Menschen um	☐	☐	☐	☐
Ich setze diese Massage Technik mit meiner Partnerin/meinem Partner regelmäßig um	☐	☐	☐	☐
Ich kenne die Philosophie von Yoga in ausführlicher Form	☐	☐	☐	☐
Ich kenne viele verschiedene Yoga Haltungen	☐	☐	☐	☐
Ich praktiziere regelmäßig Yoga alleine	☐	☐	☐	☐
Ich praktiziere regelmäßig Yoga in Gruppen	☐	☐	☐	☐
Ich praktiziere regelmäßig Yoga mit meiner Partnerin/meinem Partner	☐	☐	☐	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 10

Für die Statistik ersuche ich Dich um Angabe Deines Geschlechts

Weiblich	☐	Trifft zu
Männlich	☐	

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 11

Wie ist Dein Beziehungsstand?

ich lebe allein	Trifft zu
ich lebe in einer festen Partnerschaft	☐
ich lebe in häufig wechselnden Partnerschaften	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 12

Für die Statistik ersuche ich um Bekanntgabe Deiner aktuellen beruflichen Stellung:

ich bin in einer festen Anstellung	Trifft zu
ich bin selbstständig tätig	☐
ich bin angestellt und zudem selbstständig tätig	☐
ich bin derzeit ohne festen Beruf und arbeitssuchend	☐
ich bin einem Vollzeitstudium	☐
ich habe mir eine bewusste Auszeit genommen	☐
ich bin in Pension	☐

Weitere Bemerkungen zu dieser Frage:

Frage 13

Bitte um Angabe Deines Alters für die statistische Auswertung

10 ▾

Frage 14

Für die Statistik bitte ich um Angabe, ob Du Kinder hast und wenn ja, wie viele:

☐ 0 ▾

Frage 15

Eine besondere Frage für die Statistik. Wie viele feste Partnerschaften hattest Du in Deinem Leben?

☐ 0 ▾

Frage 16

Und falls Du in einer festen Partnerschaft bist. Wie lange bist Du bereits in dieser Partnerschaft? Wenn Du in keiner festen Partnerschaft bist, bitte die Zahl Null (für die Statistik) angeben.

☐ 0 ▾

Frage 17

Nimmst Du an der Tantra-Lehrer/-innen Ausbildung (TAN) alleine oder mit einer Partnerin/einem Partner teil?

Ich nehme allein an der Tantra-Lehrer/-innen Ausbildung (TAN) teil	☐	Trifft zu
Ich nehme mit meiner Partnerin/meinem Partner an der Tantra-Lehrer/-innen Ausbildung (TAN) teil	☐	

Danke!

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der TAN 22!
Ich danke Dir sehr herzlich für Deine Teilnahme an der Befragung.
Dein
Lucian

Erstellen Sie Ihre individuelle Einladungs-E-Mail-Nachricht für den Versand an Ihre Teilnehmer.

Welchen Titel soll die Mail haben? (Betreff)

Abschlussbefragung TAN 22

Verfassen Sie die Einladungsmail (Nachricht)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der TAN 22!

Ich freue mich sehr, dass Du die Tantra-Lehrer/-innen Ausbildung (TAN 22) abschließen wirst.

Bereits vor Beginn der Ausbildung habe ich dich gebeten, an der Befragung teilzunehmen und angekündigt, dass ich vor der letzten Einheit diese wiederholen werde. Das Ziel ist zu erkennen, welche Veränderungen durch die Teilnahme an der TAN eingetreten sind.

Die Befragung erfolgt anonym und dies wird durch das Befragungstool onlineumfragen.com gewährleistet. Es erfolgt ausschließlich eine statistische Auswertung der Gruppe, ein Rückschluss auf einzelne Personen ist nicht möglich.

Ich bitte dich daher, den Fragebogen vollständig bis Sonntag, 26. November 2017 auszufüllen.

Vielen Dank und liebe Grüße

Dein

Lucian

Titel

(81866) (71353) Teilnehmer/-innen Befragung TAN 22

Vorwort / Einleitung / Hinweise

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der TAN 22

Es ist mir ein sehr wichtiges Anliegen zu erkennen, welche persönliche Entwicklung die Teilnahme am Jahrestaining bewirkt.

Daher bitte ich Dich, dass Du (jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer) an dieser Befragung teilnimmst.

Liebe Grüße

Dein

Lucian

Danke-Text (nach Beantwortung aller Fragen)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der TAN 22!

Ich danke Dir sehr herzlich für Deine Teilnahme an der Befragung.

Dein

Lucian