



MONTH
*Discovering
your medicine and
superpower*

ENTDECKE DEINE MEDIZIN UND DEINE SUPERKRAFT



Du trägst eine ganz besondere Medizin in Dir, etwas, das dich einzigartig macht, etwas, das Du ausstrahlst und bist von Natur aus.

Wenn wir unsere Medizin gefunden haben, dann strahlen wir positive Energie aus und fühlen uns gut, weil wir mit unseren Lebensträumen tief verbunden sind.

In diesem Monat 4 der Souljourney gehen wir mit Emilie Cresp auf Entdeckungsreise.

Für jede Session bekommst Du zur Vorbereitung einige Fragen und Reflektions-Aufgaben, die deine Spuren zu deiner Medizin sichtbar werden lassen.

Bitte bereite jede Session vor, damit wir live noch tiefer mit Emilie gehen können.

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur

Der Proust-Fragebogen hat seinen Ursprung in einem Gesellschaftsspiel, das von Marcel Proust, dem französischen Essayisten und Romanautor, populär gemacht (aber nicht erfunden) wurde. Er glaubte, dass eine Person durch die Beantwortung dieser Fragen ihre wahre Natur offenbart. Hier ist der grundlegende Proust-Fragebogen.

Du findest die Fragen auf DE und ENG, damit wir mit EMilie besser kommunizieren können.

Was ist deine Vorstellung von perfektem Glück?

What is your idea of perfect happiness?

Was ist Freiheit?

What is freedom?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was ist deine größte Angst?

What is your greatest Fear?

Welche Eigenschaft, Gewohnheiten oder Werte lehnt Du am meisten in Dir selbst ab?

What is the trait you most deplore in yourself?

Welche Eigenschaft, Gewohnheiten, Werte lehnt Du am meisten in anderen ab?

What is the trait you most deplore in others?

Welche lebenden Personen bewunderst Du am meisten?

Which living person do you most admire?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



*as ist deine größte Extravaganz, deine Spleenhaftigkeit, deine crazy touch ?
What is your greatest extravagance?*

*Wie ist dein aktueller Gemütszustand? Jetzt, während Du diesen Fragebogen machst?
What is your current state of mind? Right now – as you are doing this?*

*as ist deiner Meinung nach die am meisten überbewertete Tugend?
What do you consider the most overrated virtue?*

*Zu welchen Gelegenheiten lügst Du?
On what occasion do you lie?*

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was ist deine größte Extravaganz, deine Spleenhaftigkeit, deine crazy touch?
What is your greatest extravagance?

Wie ist dein aktueller Gemütszustand? Jetzt, während Du diesen Fragebogen machst?
What is your current state of mind? Right now – as you are doing this?

Was ist deiner Meinung nach die am meisten überbewertete Tugend?
What do you consider the most overrated virtue?

Zu welchen Gelegenheiten lügst Du?
On what occasion do you lie?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was gefällt Dir überhaupt nicht an deiner Erscheinung?

What do you most dislike about your appearance?

Was gefällt Dir am meisten an deiner Erscheinung?

What do you most like about your appearance?

Welche lebende Person verachtest Du am meisten?

Which living person do you most despise?

Welche Qualität schätzt Du am meisten bei einem Mann?

What is the quality you most like in a man?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Welche Qualität schätzt Du am meisten bei einer Frau?

What is the quality you most like in a woman?

Welche Phrasen/ Floskeln nutzt Du am meisten?

Which words or phrases do you most overuse?

Was oder wer ist die größte Liebe in deinem Leben?

What or who is the greatest love of your life?

Wann und wo warst Du am glücklichsten?

When and where were you happiest?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Welches Talent würdest Du gerne am liebsten haben?

Which talent would you most like to have?

Wenn Du eine Sache in/an Dir ändern könntest, was wäre das?

If you could change one thing about yourself, what would it be?

Was bezeichnest Du als deine größte Leistung?

What do you consider your greatest achievement?

Wenn Du sterben würdest und als Person oder Sache wiederkommen könntest, was würdest Du sein wollen?

If you were to die and come back as a person or a thing, what would it be?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Wo würdest Du am liebsten Leben?

Where would you most like to live?

Was ist dein wertvollster Beseitz?

What is your most treasured possession?

Wie würdest Du Elend für Dich persönlich definieren?

How would you define misery?

Was ist deine liebste Beschäftigung?

What is your favorite occupation?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was ist deine markanteste Charaktereigenschaft?

What is your most marked characteristic?

Was schätzt Du am meisten in deinen Freunden?

What do you value most in your friends?

Wer sind deine liebsten Schriftsteller?

Who are your favorite writers?

Wer ist dein fiktiver Held?

Who is your hero of fiction?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Mit welcher historischen Figur identifizierst Du dich am meisten?

Which historical figure do you most identify with?

Wer sind deine Helden im echten Leben?

Who are your heroes in real life?

Was sind deine Lieblingsnamen?

What are your favorite names?

Was magst Du am meisten nicht?

What is it that you most dislike?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was bereust Du am meisten?
What is your greatest regret?

Wie würdest Du gerne sterben?
How would you like to die?

Was ist dein Motto?
What is your motto?

Was ist deine Lieblingsfarbe?
What is your favorite color?

Session #1

Der Proust Fragebogen und deine wahre Natur



Was ist deine Lieblingsblume?

What is your favorite flower?

Was ist dein Lieblingsvogel?

What is your favorite bird?

Was ist dein*e Lieblings Dichter*in?

Who is your favorite poet?

Wer sind deine Lieblingsmaler/künstler?

Who are your favorite painters?

Wer sind deine Lieblingsmusiker?

Who are your favorite composers?

Session #3

Was ist deine Story



Was ist deine Story?

Welche Geschichte strahlst Du aus?

Identifiziere 3 Wörter, die deine Nische (Arbeit oder privat) verdeutlichen.

Sie drücken deine Leidenschaft aus.

z.B. Heilen, Musik, Schamanismus, Metal Musik

Identify three words that uniquely define your NICHE.

Identifiziere 3 Wörter, die deine Stimme reflektieren.

Identify another three that reflect your VOICE.

Identifiziere 3 Wörter, die deine Geschichte erzählen.

Identify the final three that tell your STORY

Mache diese Übung für Dich selbst und teile deine Wörter dann mit Freunden oder lasse auch deine Freunde und Kollegen Worte für Dich finden.

Reflektiere diese auch und entscheide Dich dann für deine 3 Wörter.

Session #3

Was ist deine Story



Schau Dir nun deine drei Wörter, insgesamt neun Wörter an und frage Dich, ob dich diese Wörter beschreiben und für was sie stehen.

Wenn Du glücklich mit diesen neun Wörtern bist, dann schau, ob Du sie auf drei Wörter reduzieren kannst? Pro Kategorie nur ein Wort. Und kannst Du am Ende sogar alles auf nur ein Wort reduzieren? Welches wäre das?

Look over each of the three words, a total of nine and ask if they describe you, what you stand for. If you are happy with the nine words can you now get down to three? One for niche. One for voice and one for story? And in the end can you get down to a single word?

A large, empty white rectangular area intended for writing or drawing, occupying the lower half of the page.



*It so important to find your path.
Because if you found it – life will become easier.
You don't need much then.*

Jetzt, wo Du deine Medizin kennst, öffnet sich Dir eine riesen große Welt.

Du hast so viele Möglichkeiten deine Medizin zu leben, so viel Auswahl und Wege.

Wer bist Du?

Wie kannst Du dich anderen Menschen gegenüber ausdrücken?

Wie kannst Du dich und deine Medizin nun mit Orten, Tätigkeiten, Verbindungen, Ideen nun verbinden?

Wie können all diese Ideen und Impulse in Projekte übertragen werden?

Mach Dir ein paar Gedanken dazu.

Brainstrome, mach Dir ein kleines Mindmap.

You have many choices – you have an world opening in front of You!

Who are you?

How can you express yourself to people?

How can you connect to it in ways of places, actions, connections, ideas – how could all those ideas translate into projects?

A large, empty white rectangular box occupies the bottom half of the page, intended for the user to write or draw their responses to the prompts above.