

TABU-ANALYSE

- Bitte beantworten Sie die 15 Fragen so offen, **ehrlich und eindeutig** wie möglich.
- Markieren Sie bei jeder Frage die für Sie am **besten zutreffende Antwort**.
- Nur **eine Antwort pro Frage**.
- Die **letzten sechs Monate** sind für die Beantwortungen relevant.
- **Analysiere jeweils nur einen Lebensbereich** (bsp. Sexualität, nicht aber Auftreten im Beruf). Falls du mehrere Lebensbereiche beleuchten willst, wiederhole die Analyse mit dem anderen Lebensbereich.
- Dieser Test stellt keine Diagnose und ist kein Ersatz für eine Beratung beim Psychologen.

Viele Tabus sind hausgemacht. Diese gehören aufgelöst. Nicht alle. Aber diejenigen, welche dich bremsen und legal sind. Gehe deine Tabus in einer ersten Analyse selbstständig an!

Welche der Punkte betreffen dein Tabu, das bei dir Scham, Schuld oder Schwindeleien auslöst?

Vorgehen bei Tabu-Analysen wohlwollend kritisch beleuchten:

1. Was wird konkret tabuisiert?

2. Zu welchem Zweck wird es tabuisiert? Wovor soll das Tabu abhalten?

3. Ist es noch gültig und aktuell? Wenn ja, warum? Und für alle Parteien?

4. Wem nutzt es etwas oder hat dadurch gar Vorteile?

5. Zu welchem Zweck wird es tabuisiert? Wovon soll das Tabu abhalten?

6. Worin wirst du durch die Schranken gebremst?

	Ja	Nein	Zum Teil
7. Stimmt es mit meinen Werten überein?	☐	☐	☐
8. Ist das Tabu legal?	☐	☐	☐
9. Ist es legal wenn ich es breche?	☐	☐	☐
10. Ist es moralisch vertretbar, wenn ich es breche?	☐	☐	☐

11. Wie groß ist meine Scham bei Grenzübertritt? Und wie würde ich im Akt des Tabu-Brechens fühlen?

12. Wie würde ich mich kurz, mittel und langfristig nach dem Grenzüberschritt fühlen?

13. Was geschieht mit mir in der Öffentlichkeit nach dem Tabubruch?

14. Wen verletze ich in welcher Form, falls ich es übertrete?

15. Wen verletze ich in welcher Form, falls ich es **auflöse?**

16. Wie sieht das Tabu in einigen Jahren aus?

Hast du mit diesen Punkten einen blinden Fleck, einen bremsenden Glaubenssatz entdeckt? Dann geh einen Schritt weiter und erfahre in diesem Video eine millionenfach getestete Methode. Gelange an deine inneren Themen, als Begleitung zur Tabu-Analyse. Um diese aufzulösen, ist das Video ein erster Anreiz, wird aber in Begleitung eines Coaches mit tieferen Methoden noch effektiver.

Gerne erfährst du mehr hierzu im ersten kostenfreien Qualifizierungsgespräch.

>> [Termin buchen](#)

Viel Erfolg!
Marina