HANNES MUR
mental.power 5.8

7 x 7 SELBST Fragen

Sieben Ebenen, neunundvierzig Fragen an Dich selbst · Arbeitsblatt

Wer sich selbst führen will, muss sich selbst befragen. Dieses Blatt führt Dich durch sieben Ebenen, von Deiner Umwelt bis zum Sinn Deines Lebens. Auf jeder Ebene warten sieben Themen mit je einer Frage. Eines davon trägt das Wort SELBST: Diese sieben bilden die Diagonale, den Weg von der SELBST Wahrnehmung bis zur SELBST Ermächtigung.

	1	2	3	4	5	6	7
1 **Um Welt**	**SELBST Wahrnehmung**	Beitrag	Potential	Wahrnehmung	Wissen & Glauben	Glauben & Wissen	Bewusstsein & Handeln
2 **Verhalten**	Die Welt und ich	**SELBST Wirksamkeit**	Ich & die Welt	Unbewusst & Bewusst	Holschuld Wissen	Bringschuld Bewusstsein	Prinzipien
3 **Fähigkeiten**	Fiktion & Wirklichkeit	Kreativität & Grenzen	**SELBST Denken**	Wissenschaft & Geschichten	Recht & Unrecht	Mission & Vision	Absicht & Schöpfung
4 **Werte**	Gesellschaft & Politik	Kultur & Wirtschaft	Macht & Ohnmacht	**SELBST Wert**	Identität & Authentizität	Wahrheit & Dogma	Realität & Relativität
5 **Identität**	Wer bin ich?	Wer will ich sein?	Einzigartig-keit	Haltung	**SELBST Erkenntnis**	Gott & Mensch	Mensch & Gott
6 **Zugehörigkeit**	Herkunft & Ahnen	Geben & Nehmen	Netzwerk & Kooperation	Loyalität & Vertrauen	Ich & Wir	**SELBST Hingabe**	Teil & Ganzes
7 **Sinn & Spiritualität**	Natur & Stille	Ritual & Alltag	Intuition & Verstand	Dankbarkeit & Demut	Berufung & Bestimmung	Endlichkeit & Vermächtnis	**SELBST Ermächtigung**

7 x 7 SELBST Fragen · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Ebene wählen
Nimm Dir jede Woche eine Ebene vor, von 1 bis 7. Sieben Wochen, sieben Ebenen.

2 Täglich eine Frage
Beantworte jeden Tag eine Frage schriftlich in Deinem Notizbuch. Zehn ruhige Minuten genügen.

3 Verdichten
Halte am Ende jeder Woche Deine Antwort auf die SELBST-Frage auf Seite 4 in einem Satz fest.

> **Gut zu wissen:** Nicht jede Frage lässt sich sofort beantworten. Manche wirken über Tage. Lass sie mitgehen und schreib auf, was sich zeigt.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Um Welt

Wo und mit wem lebe ich?

1 **SELBST Wahrnehmung**	Wie nehme ich mich selbst in meiner Umwelt wahr?
2 **Beitrag**	Was trage ich zu meiner Umwelt bei?
3 **Potential**	Welches Potential steckt in meiner Umwelt, das ich noch nicht nutze?
4 **Wahrnehmung**	Was nehme ich um mich herum wahr, und was blende ich aus?
5 **Wissen & Glauben**	Was weiß ich über meine Umwelt, und was glaube ich nur?
6 **Glauben & Wissen**	Was halte ich für Wissen, weil es in meinem Umfeld alle glauben?
7 **Bewusstsein & Handeln**	Wo handle ich bewusst, und wo aus bloßer Gewohnheit?

2 Verhalten

Was tue ich?

1 **Die Welt und ich**	Wie wirkt die Welt auf mein Verhalten?
2 **SELBST Wirksamkeit**	Wo erlebe ich, dass mein Tun etwas bewirkt?
3 **Ich & die Welt**	Wie wirkt mein Verhalten auf die Welt?
4 **Unbewusst & Bewusst**	Was tue ich unbewusst, und was wähle ich bewusst?
5 **Holschuld Wissen**	Welches Wissen muss ich mir selbst holen, statt darauf zu warten?
6 **Bringschuld Bewusstsein**	Welche Bewusstheit bin ich meinem Umfeld schuldig?
7 **Prinzipien**	Nach welchen Prinzipien handle ich, auch wenn niemand zusieht?

3 Fähigkeiten

Wie tue ich es, und was kann ich?

1 **Fiktion & Wirklichkeit**	Wie unterscheide ich, was wirklich ist und was ich mir erzähle?
2 **Kreativität & Grenzen**	Wo setze ich meiner Kreativität Grenzen, die es gar nicht gibt?
3 **SELBST Denken**	Wo denke ich selbst, und wo übernehme ich das Denken anderer?
4 **Wissenschaft & Geschichten**	Woran erkenne ich, ob etwas belegt ist oder nur gut erzählt?
5 **Recht & Unrecht**	Woran messe ich, was recht und was unrecht ist?
6 **Mission & Vision**	Was ist mein Auftrag, und welches Bild der Zukunft leitet mich?
7 **Absicht & Schöpfung**	Was will ich erschaffen, und mit welcher Absicht?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Werte

Warum tue ich es, und was ist mir wichtig?

1 **Gesellschaft & Politik**	Welche Werte wünsche ich mir für unser Zusammenleben?
2 **Kultur & Wirtschaft**	Welche Werte prägen meine Arbeit und meinen Umgang mit Geld?
3 **Macht & Ohnmacht**	Wo habe ich Macht, und wo fühle ich mich ohnmächtig?
4 **SELBST Wert**	Was bin ich mir selbst wert, unabhängig von meiner Leistung?
5 **Identität & Authentizität**	Wo lebe ich, was ich bin, und wo spiele ich eine Rolle?
6 **Wahrheit & Dogma**	Welche meiner Wahrheiten sind zu Dogmen geworden?
7 **Realität & Relativität**	Was halte ich für wirklich, das aus anderer Sicht anders aussieht?

5 Identität

Wer bin ich?

1 **Wer bin ich?**	Wer bin ich, wenn ich alle Rollen ablege?
2 **Wer will ich sein?**	Wer will ich sein, und was hält mich davon ab?
3 **Einzigartigkeit**	Was macht mich einzigartig?
4 **Haltung**	Mit welcher Haltung begegne ich dem Leben?
5 **SELBST Erkenntnis**	Was habe ich über mich erkannt, das ich lange nicht sehen wollte?
6 **Gott & Mensch**	Was verbinde ich mit dem Wort Gott, und wo erkenne ich es im Menschen?
7 **Mensch & Gott**	Was im Menschen weist für mich über ihn selbst hinaus?

6 Zugehörigkeit

Wozu gehöre ich?

1 **Herkunft & Ahnen**	Woher komme ich, und was haben mir meine Ahnen mitgegeben?
2 **Geben & Nehmen**	Was gebe ich meinen Gemeinschaften, und was nehme ich von ihnen?
3 **Netzwerk & Kooperation**	Mit wem bin ich verbunden, und wie gut wirke ich mit anderen zusammen?
4 **Loyalität & Vertrauen**	Wem bin ich loyal, und wem vertraue ich wirklich?
5 **Ich & Wir**	Wo bleibe ich im Wir ich selbst, und wo verliere ich mich?
6 **SELBST Hingabe**	Wem oder was gebe ich mich ganz hin?
7 **Teil & Ganzes**	Welchem größeren Ganzen diene ich mit dem, was ich bin?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

7 Sinn & Spiritualität

Wofür lebe ich?

1 **Natur & Stille**	An welchen Orten in der Natur finde ich Stille und Kraft?
2 **Ritual & Alltag**	Welche Rituale geben meinem Alltag Sinn?
3 **Intuition & Verstand**	Wann folge ich meiner Intuition, und wann entscheidet nur der Verstand?
4 **Dankbarkeit & Demut**	Wofür bin ich dankbar, und wovor empfinde ich Demut?
5 **Berufung & Bestimmung**	Wozu fühle ich mich berufen?
6 **Endlichkeit & Vermächtnis**	Was soll von mir bleiben, wenn ich nicht mehr da bin?
7 **SELBST Ermächtigung**	Wozu ermächtige ich mich selbst?

Meine sieben SELBST-Antworten

Ein Satz pro Ebene. Zusammen ergeben sie Deinen Weg von der Wahrnehmung zur Ermächtigung.

SELBST-FRAGE	MEINE ANTWORT IN EINEM SATZ
1 **SELBST Wahrnehmung**	
2 **SELBST Wirksamkeit**	
3 **SELBST Denken**	
4 **SELBST Wert**	
5 **SELBST Erkenntnis**	
6 **SELBST Hingabe**	
7 **SELBST Ermächtigung**	

Leitende Prinzipien
Bedürfnisse des Menschen befriedigen (glückliches Leben) · Erfahrung und Entwicklung fördern (Mensch und Würde) · Harmonie leben (hermetische Gesetze) · Goldener Schnitt, 5.8 Methode

Ziel
Beste Lebensform für alle schaffen (glückliches Leben) · Netzwerk und Kooperation aufbauen · Bewusstsein schaffen · Autarkie und Freiheit

Mein nächster Schritt

Mit dieser Ebene beginne ich, und zwar am (Datum)

Mein fester Platz und meine Zeit dafür

Aufbau, Themen und die SELBST-Diagonale: „7 x 7 SELBST Fragen“ von Hannes Mur, mental.power 5.8. Die Ebenen knüpfen an das Modell der logischen Ebenen von Gregory Bateson und Robert Dilts an. Die ausformulierten Fragen, die Leitfragen der Ebenen, einzelne ergänzte Themen auf den Ebenen 6 und 7 und der Vorschlag „sieben Wochen, täglich eine Frage“ sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.