

## Wie hoch ist dein PQ - Positiver Quotient?

Ziehst du dich und dein Umfeld hoch oder runter?  
Bist du in einer Aufwärts- oder Abwärtsspirale?

		0 = überhaupt nicht 1 = nur ein wenig 2 = in Maßen 3 = auf jeden Fall 4 = sehr stark					2-4	1-4
Dein Blick auf die letzten 24 Stunden: Wie sehr bzw. wie oft ...		0	1	2	3	4	P-Wert	N-Wert
1	... warst du vergnügt, ausgelassen oder hast Freude empfunden?							
2	... warst du wütend, genervt bzw. hast dich über etwas oder jemanden geärgert?							
3	... hast du dich geschämt bzw. dich beschämt, erniedrigt oder blamiert gefühlt?							
4	... warst du beeindruckt, angenehm überrascht, positiv erstaunt oder verblüfft, voller Ehrfurcht?							
5	... hast du Ablehnung oder Verachtung gespürt, dich nicht genug beachtet gefühlt?							
6	... hast du dich geekelt oder Widerwillen bzw. Abscheu empfunden?							
7	... hast du dich verlegen, unsicher oder bloßgestellt gefühlt?							
8	... hast echte Dankbarkeit in dir gespürt, etwas gewürdigt oder warst heilfroh über etwas?							
9	... hast du dich schuldig, nicht gut genug gefühlt, etwas bereut, dir einen Fehler vorgeworfen?							
10	... hast du Hass empfunden, warst misstrauisch oder etwas kam dir verdächtig vor?							
11	... hast du dich hoffnungsfroh, zuversichtlich, ermutigt gefühlt bzw. warst optimistisch?							
12	... hast du dich inspiriert, besonders gut, erfolgreich oder gelobt bzw. wertgeschätzt gefühlt?							
13	... warst du interessiert, hellwach, neugierig bzw. hattest Lust, etwas Neues zu entdecken?							
14	... warst du fröhlich, glücklich oder hast dich an etwas oder über etwas gefreut?							
15	... hast du Liebe, tiefe Nähe, Verbundenheit oder Vertrauen empfunden?							
16	... warst du stolz bzw. hast dich stark, selbstsicher oder selbstbewusst gefühlt?							
17	... warst du traurig, hast dich niedergeschlagen oder unglücklich gefühlt?							
18	... hattest du Angst, hast dich erschrocken oder ängstlich gefühlt?							
19	... warst du gelassen, zufrieden bzw. hast eine Seelenruhe in dir gespürt?							
20	... warst du gestresst, angespannt, nervös oder hast dich belastet bzw. von negativen Gefühlen überflutet gefühlt?							
<b>Summe - Dein pQ = P / N = ____ / ____ =</b>								

**Wie hoch ist dein PQ - Positiver Quotient?**  
**Ziehst du dich & dein Umfeld hoch oder runter?**  
**Bist du in einer Aufwärts- oder Abwärts-Spirale?**  
 Ermittle dafür deinen positiven Quotienten im 14 Tage-Verlauf

	Wochen-Tag	P	N	$pq = P / N$	Anmerkung
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
	Wochen-Durchschnitt				
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
	Wochen-Durchschnitt				
	<b>2 Wochen-Durchschnitt</b>				

## Wie hoch ist dein PQ - Positiver Quotient?

Ziehst du dich und dein Umfeld hoch oder runter?  
Bist du in einer Aufwärts- oder Abwärtsspirale?

		0 = überhaupt nicht 1 = nur ein wenig 2 = in Maßen 3 = auf jeden Fall 4 = sehr stark					2-4	1-4
Dein Blick auf die letzten 24 Stunden: Wie sehr bzw. wie oft ...		0	1	2	3	4	P-Wert	N-Wert
1	... warst du vergnügt, ausgelassen oder hast Freude empfunden?							
2	... warst du wütend, genervt bzw. hast dich über etwas oder jemanden geärgert?							
3	... hast du dich geschämt bzw. dich beschämt, erniedrigt oder blamiert gefühlt?							
4	... warst du beeindruckt, angenehm überrascht, positiv erstaunt oder verblüfft, voller Ehrfurcht?							
5	... hast du Ablehnung oder Verachtung gespürt, dich nicht genug beachtet gefühlt?							
6	... hast du dich geekelt oder Widerwillen bzw. Abscheu empfunden?							
7	... hast du dich verlegen, unsicher oder bloßgestellt gefühlt?							
8	... hast echte Dankbarkeit in dir gespürt, etwas gewürdigt oder warst heilfroh über etwas?							
9	... hast du dich schuldig, nicht gut genug gefühlt, etwas bereut, dir einen Fehler vorgeworfen?							
10	... hast du Hass empfunden, warst misstrauisch oder etwas kam dir verdächtig vor?							
11	... hast du dich hoffnungsfroh, zuversichtlich, ermutigt gefühlt bzw. warst optimistisch?							
12	... hast du dich inspiriert, besonders gut, erfolgreich oder gelobt bzw. wertgeschätzt gefühlt?							
13	... warst du interessiert, hellwach, neugierig bzw. hattest Lust, etwas Neues zu entdecken?							
14	... warst du fröhlich, glücklich oder hast dich an etwas oder über etwas gefreut?							
15	... hast du Liebe, tiefe Nähe, Verbundenheit oder Vertrauen empfunden?							
16	... warst du stolz bzw. hast dich stark, selbstsicher oder selbstbewusst gefühlt?							
17	... warst du traurig, hast dich niedergeschlagen oder unglücklich gefühlt?							
18	... hattest du Angst, hast dich erschrocken oder ängstlich gefühlt?							
19	... warst du gelassen, zufrieden bzw. hast eine Seelenruhe in dir gespürt?							
20	... warst du gestresst, angespannt, nervös oder hast dich belastet bzw. von negativen Gefühlen überflutet gefühlt?							
Summe - Dein pQ = P / N = ____ / ____ =								

## Wie hoch ist dein PQ - Positiver Quotient?

**Ziehst du dich und dein Umfeld hoch oder runter?  
Bist du in einer Aufwärts- oder Abwärtsspirale?**

		0 = überhaupt nicht 1 = nur ein wenig 2 = in Maßen 3 = auf jeden Fall 4 = sehr stark					2-4	1-4
Dein Blick auf die letzten 24 Stunden: Wie sehr bzw. wie oft ...		0	1	2	3	4	P-Wert	N-Wert
1	... warst du vergnügt, ausgelassen oder hast Freude empfunden?							
2	... warst du wütend, genervt bzw. hast dich über etwas oder jemanden geärgert?							
3	... hast du dich geschämt bzw. dich beschämt, erniedrigt oder blamiert gefühlt?							
4	... warst du beeindruckt, angenehm überrascht, positiv erstaunt oder verblüfft, voller Ehrfurcht?							
5	... hast du Ablehnung oder Verachtung gespürt, dich nicht genug beachtet gefühlt?							
6	... hast du dich geekelt oder Widerwillen bzw. Abscheu empfunden?							
7	... hast du dich verlegen, unsicher oder bloßgestellt gefühlt?							
8	... hast echte Dankbarkeit in dir gespürt, etwas gewürdigt oder warst heilfroh über etwas?							
9	... hast du dich schuldig, nicht gut genug gefühlt, etwas bereut, dir einen Fehler vorgeworfen?							
10	... hast du Hass empfunden, warst misstrauisch oder etwas kam dir verdächtig vor?							
11	... hast du dich hoffnungsfroh, zuversichtlich, ermutigt gefühlt bzw. warst optimistisch?							
12	... hast du dich inspiriert, besonders gut, erfolgreich oder gelobt bzw. wertgeschätzt gefühlt?							
13	... warst du interessiert, hellwach, neugierig bzw. hattest Lust, etwas Neues zu entdecken?							
14	... warst du fröhlich, glücklich oder hast dich an etwas oder über etwas gefreut?							
15	... hast du Liebe, tiefe Nähe, Verbundenheit oder Vertrauen empfunden?							
16	... warst du stolz bzw. hast dich stark, selbstsicher oder selbstbewusst gefühlt?							
17	... warst du traurig, hast dich niedergeschlagen oder unglücklich gefühlt?							
18	... hattest du Angst, hast dich erschrocken oder ängstlich gefühlt?							
19	... warst du gelassen, zufrieden bzw. hast eine Seelenruhe in dir gespürt?							
20	... warst du gestresst, angespannt, nervös oder hast dich belastet bzw. von negativen Gefühlen überflutet gefühlt?							
<b>Summe - Dein pQ = P / N = ____ / ____ =</b>								