



WERKBOEK

Over Biografische wetmatigheden

"De parel is de autobiografie
van de oester."

Ten geleide

Bij de studie van je eigen biografie of dat van een ander persoon wordt men vaak geleid naar die momenten in het leven die aangrijpend of wellicht schokkend waren. Deze momenten kunnen zo sterk zijn dat men zich er moeilijk van kan losmaken om verder rond te 'snuffelen' in de levensloop.

Er kan zelfs enige weerzin ontstaan om nog verder te gaan want er zijn "nog zoveel van die rot momenten".

Deze 'aantrekkers' van aandacht hebben wellicht veel te vertellen maar komen pas goed tot hun betekenis als de context, het ontstaan of wat er uit ontstaan is, in meegenomen wordt.

Kortom, de beeldvorming is, zoals Goethe en Steiner die bedoeld hebben, een belangrijke fase in de biografiestudie.

Dit werkje wil een hulp zijn bij deze studie. Het is opgebouwd naar de zevenjaars perioden zoals die in de ontwikkeling van de menselijke levensloop te herkennen zijn. Elke periode begint met een zeer beknopte karakterisering van de levensfase.

Vervolgens komt er een lijst met vragen als hulp bij de bestudering. Niet alle vragen behoeven een antwoord, de lezer zal dat zelf bepalen.

Aan het eind wordt er kort ingegaan op de spiegelingen in de biografie en worden er werkschema's voor aangereikt.

Dit werkje is overgenomen uit het tijdschrift "Der Merkurstab", januari-februari 1994. Het is vertaald door Jolanda Gevers-Leuven, waarvoor namens de Bronlaakgemeenschap onze hartelijke dank.

Het is bedoeld voor elke belangstellende die zich verdiepen wil in deze materie, zowel met de studie van de eigen levensloop als met de levensloop van een verstandelijk gehandicapte bewoner.

Peter Jansen. maart 1994

EEN BIOGRAFISCHE ANAMNESE OF SLEUTELVRAGEN TOT HET WERKEN MET DE BIOGRAFIE

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Spiegelingen in de biografie	3
Karakterisering 0 - 7 jaar vragen voor de eerste periode	5
Karakterisering 7 - 14 jaar vragen voor de tweede periode	7
Karakterisering 14 - 21 jaar vragen voor de derde periode	9
Karakterisering 21 - 28 jaar vragen voor de vierde periode	12
Karakterisering 28 - 35 jaar vragen voor de vijfde periode	14
Karakterisering 35 - 42 jaar vragen voor de zesde periode	16
Karakterisering 42 - 49 jaar vragen voor de zevende periode	18
Karakterisering 49 - 56 jaar vragen voor de achtste periode	20
Karakterisering 56 - 63 jaar vragen voor de negende periode	22
Vragen voor de periode vanaf 63 jaar	24
Nog een paar algemene vragen	24
Overzicht van de 7 jarige leeftijdsfasen	26

EEN BIOGRAFISCHE ANAMNESE OF SLEUTELVRAGEN TOT HET

WERKEN MET DE BIOGRAFIE

Voorwoord

In april 1993 mocht ik op het congres van de Vereniging van Antroposofische Artsen in Duitsland een groep leiden die als thema had: 'Wat is werken met de biografie?'

Veel collega's gaven toen de wens te kennen een lijst te krijgen van essentiële vragen voor het werken met de biografie.

Met een paar groepen hadden wij al intensief aan de uitwerking van deze vragen gewerkt.

Genoemd moeten worden: 'Loco', een biografie-onderzoeksgroep die zich al drie jaar met deze vragen bezig houdt; een groep uit de kring Dresden die door mevrouw dr. Güldering wordt geleid; een groep rond het therapeuticum 'Tobias' in Madrid/Spanje; een aanvankelijk werk met artsen van de kliniek Lahenhöhe en drie verdere groepen in Brazilië.

Deze vragen zijn het resultaat en een samenvatting van het werk van de verschillende groepen; zij kunnen nu aan andere mensen ter beschikking gesteld worden.

Er zou nog veel aan toegevoegd kunnen worden - dat kan ieder voor zich doen; ook is dit geen medische of psychiatrische anamnese - daar horen nog bijzondere vragen bij - maar meer een bestand om de biografische gegevens vast te leggen; dit kan eventueel ook thuis alleen gedaan worden. Maatstaf zijn de wetmatigheden in de ontwikkeling van de mens, zoals ze door Rudolf Steiner in vele voordrachten zijn aangegeven.

Voor we naar de vragen overgaan, hebben we van iedere periode van zeven jaar door middel van steekwoorden een leidraad uitgewerkt die, onder andere, door de volgende titels aangevuld kan worden:

Bernhard Lievegoed	- Ontwikkelingsfasen van het kind - De levensloop van de mens
Rudolf Treichler	- Biographie und Seelenentwicklung
Mathias Wais	- Biographiearbeit und Lebensberatung
Gudrun Burkhard	- Je leven in de hand nemen
Michaela Glöckler/ Wolfgang Göbel	- Kinderspreekuur

*“Alle kunst is autobiografisch. De parel is de autobiografie van de oester”
F. Fellini 1920 - 1993*

Plaatsbepaling.

Onder **biografie** wordt verstaan een beschrijving van een reeks van gebeurtenissen in het leven van de persoon. In deze reeks van gebeurtenissen kan een bepaald thema steeds weer terugkeren. Dit wordt een **levensthema** genoemd. Levensthema's worden naarmate de persoon ouder wordt anders bekeken en beleefd. De achtergrond van de **levensfase** met haar wetmatigheden speelt hierin een belangrijke rol. Deze studie gaat over de wetmatigheden van de levensthema's.

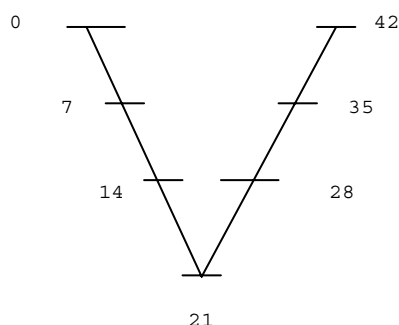
Werken met spiegelingen in de biografie.

Onder spiegelingen word verstaan dat levensomstandigheden of situaties op latere leeftijd samen kunnen hangen met gebeurtenissen in de vroegere levensjaren. Dat wil nog niet zeggen dat daarmee de oorzaak van de latere levenssituatie verklaard wordt. Het geeft alleen aan dat er een herhaling, vaak in een andere gedaante, optreedt die ons bewust kan maken dat hier een proces gaande is dat nog niet voldoende gekend is.

Het is niet het oorzaak - gevolg denken dat hier vruchtbaar kan werken bij het werken met spiegelingen. Het duidt eerder op een opgave die je in je leven meedraagt om acceptatie, of om omgang vraagt om het tot positieve kracht in je leven te laten worden.

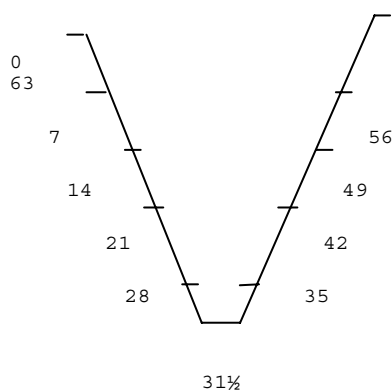
Werken met spiegelingen is een hulp om het ordenen en vormgeven van de gedachten over je leven te ondersteunen.

Er zijn drie vormen van spiegelingen mogelijk.



Het schema van de **psychische spiegelingen** is geschikt voor mensen onder de 42 jaar.

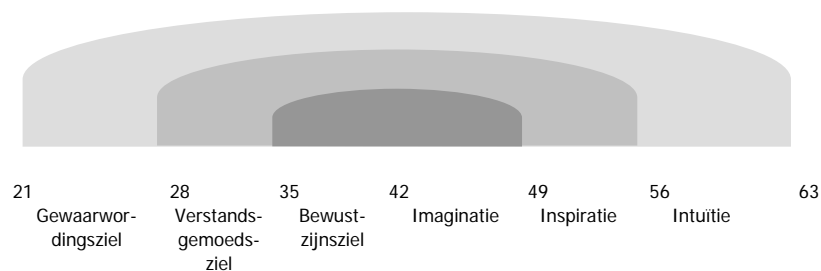
Wat kun je daar mee ontdekken? Bijvoorbeeld dat je op je 14e jaar met schilderen, waar je talent voor had, mee bent opgehouden. En dat je op je 28e jaar een onverklaarbare drang voelt om er weer mee te beginnen. Dit is een psychisch proces dat werkt in je leven en vraagt om gezien en gekend te worden. Het **zieleproces** staat hier centraal.



Het schema van de **geestelijke en fysiologische spiegeling** is geschikt voor mensen boven de 42 jaar. Het kan ook voor de periode vanaf 35 jaar gebruikt worden. We vinden met dit schema andere spiegelingen dan met het vorige. Hier zien we het incarnatieproces aan de ene kant en het excarnatieproces aan de andere. Het tijdstip van 31 1/2 jaar vormt het midden. Dit is de periode waarop wij in ons lichaam het diepst met de aard verbonden zijn. We zullen merken dat er rond deze tijd een veelheid van ontmoetingen en gebeurtenissen op ons afkomt. De **zieleopgave** staat hier

centraal.

Het schema van de **ziele - geestspiegeling** neemt het 42e jaar als midden. hiermee wordt zichtbaar hoe onze ziel steeds meer omhult gaat worden door de bewuste aanwezigheid van de ons geestwezen. Dit betekent dat we in de jaren tussen 21 en 42 jaar werken aan de metamorfose van de verschillende aspecten van onze ziel (gewaarwordingsziel, verstands- of gemoedsziel en bewustzijnsziel). In hoeverre we hieraan gewerkt hebben, al dan niet, geeft deze spiegeling weer. We krijgen zichtbaar in hoeverre we werkelijk innerlijk vrij geworden zijn en ons geestwezen tot ontplooiing kan komen in de zielebehuizing. Of ook, welke opgaven we nog dienen te volbrengen om vrij te kunnen worden.



De spiegelingen van de ontwikkelingsfasen van de ziel naar de geestelijke ontwikkelingsfasen.
(volgens Lievegoed)

Tenslotte is het de moeite waard om ook een blik te slaan op de spiegelingen die ontstaan vanuit de planetensfeer. De maanknoop met het ritme van 18½ jaar, het jupiterritme van 24 jaar en het saturnusritme van 28,9 jaar.

Deze planetenspiegelingen kun je meenemen in de bovengenoemde schema's.

Karakterisering van de 1e zeven-jaars-periode: 0 - 7 jaar

'De wereld is goed'.

De eerste crisis: de fysieke geboorte, het fysieke overgeërfde lichaam wordt omgevormd. Het lichamelijke individualiseringsproces. De drie stromen: individualiteit, erfelijkheid en omgeving vloeien samen. Basis van de fysieke gezondheid in het leven. Het ik en de ziel ontwaken in het lichaam door de zintuiglijke indrukken. De buitenwereld werkt door de poort van de zintuigen misvormend of harmoniserend op de lichaamsstructuur. De gezonde instincten worden aangelegd. De maankrachten werken sterk in deze periode. De vormkrachten werken van het hoofd op de rest van het organisme. Het zenuw/zintuigstelsel komt tot rijpheid. Vormende en ontbindende krachten (waterig) moeten in harmonie komen. Groot- of kleinhoofdige kinderen. De kinderziekten ondersteunen het lichamelijke individualiseringsproces. De bewegingsmogelijkheid van het lichaam verwijdt grenzen: van de baarmoeder naar de wieg, naar de kamer, naar het huis en de tuin, naar de straat, naar het dorp. Fysieke grenzen geven zekerheid, een overmaat hiervan: lichamelijke onbeweeglijkheid; een gebrek hieraan: onrust/ spartelen. De omhullende (zielekwaliteit) omgeving die door vader en moeder wordt geschapen, biedt nestwarmte voor een goede psychische en fysieke ontplooiing van het kind; het thuis, de kleuterschool, alle invloeden gaan tot in het organisme (imprint). Het kind mag met bewondering (eerbied) de wereld beleven. Het imiteert de ouders. Grondslag van de morele krachten in het leven, ontwikkeling van de fantasie door sprookjes en spel. Rituelen - de ernst van het spel - arbeid later in het leven. Fantasie, morele gewaarwording, creativiteit, vertrouwen in de wereld. Angsten en bedreigingen worden in het latere leven lichaamsangsten. De gelijktijdige psycho-motorische ontwikkeling - lopen, spreken, denken zijn de fundamentele van een gezond mens-zijn. Het kind moet als individu in zijn ontplooiing gerespecteerd worden. Gezonde voeding, kwaliteit en ritme, slaap/waakritme zijn belangrijk. Het ik-bewustzijn rond het derde levensjaar, de naam, de eerste herinnering. De aanleg van denken, voelen en willen in drie kleine fasen: 0 - 3 jaar, 3 - 5 jaar en 5 - 7 jaar. Schoolrijpheid.

Vragen voor de eerste periode: 0 - 7 jaar

- Voornaam en achternaam: welke?
- Geboortedatum:
- Hoe werd je genoemd, had je een koosnaam, tot wanneer, door wie?
- Hoe verliep de geboorte? natuurlijk? ingeleid?
- Voldragen? voortijdig (wanneer)?
- Was je een gewenst kind?
- Hoe oud waren je ouders bij je geboorte?
- Lijk je meer op je vader of op je moeder?
- Hadden je ouders of andere familieleden bijzondere ziekten -
- Kwamen er psychische ziekten, zenuwziekten, suikerziekte, kanker, tuberculose, hartziekten, alcoholisme of andere verslavingen e.d. voor?
- Welke nationaliteit, taal, geloofsovertuiging, beroep hadden je ouders?
- In welke streek en in welk huis bracht je je jeugd door?
- Was er een tuin?
- Had je een eigen kamer?
- Welke verhouding had je tot je moeder, vader en grootouders?

- Woonden er nog andere mensen in het huis?
- Welke plaats neem je in de rij van broers en zusters in en hoe was je verstandhouding met hen?
- Hoe was je menselijke omgeving?
- Welke familiegewoontes werkten vormend in je leven?
- Wat is je moedertaal, andere talen?
- Verhuisde je in deze periode?
- Welke *zintuiglijke indrukken* kun je je herinneren? (geuren, kleuren, aanrakingen, klanken) (met betrekking tot land, omgeving, natuur, tuin, huis, dieren, mensen, elementen)
- Welke *bezigheden* herinner je je? Van welke spelletjes hield je (binnen - buiten)?
- Wat heb je nagebootst? Wanneer?
- Welke eigenaardigheden had je?
- Hoe zag je gevoelswereld eruit?
- Hoe was je natuurbeleving?
- Leefden de natuurrijken in je?
- Hoe was je geloofsbeleving?
- Had je daar gelegenheid voor - vroomheid, bidden, eerbied, liefde en vertrouwen?
- Waren er dagelijkse rituelen, bij het ontwaken, slapengaan, bij de maaltijd?
- Werden de jaarfeesten gevierd?
- Hoe stond het met de nestwarmte?
- Wat verwachtte men van je?
- Had je gevoelsuitbarstingen?
- Had je angsten, was je jaloers?
- Hoe beleefde je verboden en straffen?
- Leed je aan innerlijke beschadigingen en ontberingen?
- Heb je de vreugde-van-het-ontdekken ervaren?
- Wat was je *eerste herinnering*?
- Wat waren de belangrijkste gebeurtenissen uit de eerste zeven-jaarsperiode die je je herinnert?
- De goede gebeurtenissen:
- De slechte gebeurtenissen:
- Wanneer heb je voor het eerst 'ik' tegen jezelf gezegd?
- Heb je *slagen van het noodlot* zoals ziekten, ongelukken, shocks en sterfgevallen mee- of doorgemaakt?
- Welke betekenis hadden *sprookjes*, verhalen, kinderliedjes, spelletjes en speelgoed, TV, stripverhalen enz. voor je?
- Hoe beleefde je de *kleuterschool* en het *naar-school-gaan* op welke leeftijd?
- Was je een rustig of een nerveus kind - oplettend of verstrooid? Wanneer begon de tandenwisseling?
- Hoe was je *voeding*?
- Kreeg je moedermelk? Tot wanneer?
- Verse melk of 'fabrieksmelk'? Andere producten?
- Wat was je hoofdvoedsel en welke je lievelingskostjes?
- Welke *ziekten* had je?
- Had je ongelukken of operaties?
- Welke inentingën kreeg je? Medicamenten of vitamines?
- Hoe was het *slaap-/waakritme*?
- Andere ritmen - eten, baden enz.
- Hoe was je *aangeboren lichamelijke gesteldheid*? Groot- of klein-hoofdig? Wanneer sloot de fontanel zich?
- Wanneer en hoe ben je gaan *zitten, staan, lopen en spreken*?
- Nog verdere vragen over de psychomotorische ontwikkeling, bedplassen, kruipen, zindelijk zijn?
- Hoe was de grondhouding? (kleur, beweging, voorstelling).
- Welke krachten of belemmeringen voor het verdere leven leverde de eerste zevenjaarsperiode op?

Karakterisering van de 2e zeven-jaars-periode: 7 - 14 jaar.

'De wereld is mooi'.

Individualisering van het etherlichaam, verdere ontwikkeling van het hart-/longsysteem, het ritmische systeem als basis voor het gevoels- en sociale leven, tandenwisseling. Schoolrijpheid, ontplooiing van de leercapaciteit door fantasie, herhaling, gevoels- en wilsactiviteiten, verbeeldingskracht en geheugen. Van het nabootsen (nog sterk tot in het negende jaar) naar autoriteit, toewijding, eerbied, respect voor de ander. Liefde voor autoriteit, geen angst (ervoor). Het inprenten van gewoonten, normen. Het temperament. Ruimte- en tijdbeleving, In- en uitademen, niet alleen van de lucht, maar ook van de wereld. Het jaarritme, maand- week- en dagritme. De ik en jij verhouding. Het vaderlijke en moederlijke principe in de opvoeding. Het thuis, de broers en zusters, de vriendschappen. Het kunstzinnige onderwijs - muziek, schilderen, boetseren, bewegingskunst, toneelspelen, sport en spel - vrije tijd en leertijd - vakantie en schooltijd.

De godsdienstige opvoeding - geloof en hoop tegenover angst en moedeloosheid. 'De wereld is mooi'. Natuur- en kunstbeleving, uitstapjes, liefde voor allen (of haat?), basis van het esthetische gevoel.

Het negende levensjaar: het 'ik' ontwaakt in het gevoelsleven - eenzaamheid, verlies, het voelen van rechtvaardigheid, straf, beloning, waardering.

Het 12e levensjaar: de prepuberteit, fysieke en psychische veranderingen. Eerste serieuze 'gevoel' van de roeping, arbeid als plicht of vreugde, geld als behoefte of beloning, respect voor het bezit van de ander. Psychische afbakening. Geslachtsrijpheid aan het einde van deze fase. De tweede periode van zeven jaar staat onder invloed van Mercurius.

Vragen voor de 2e zeven-jaars-periode: 7 - 14 jaar

- Hoe oud was je toen je naar school ging?
- Wat voor onderwijs heb je genoten?
- Werden de voorstellingswereld en de fantasiekrachten gecultiveerd?
- Ging je graag naar school?
- Welke waren je lievelingsvakken - en waar had je moeite mee?
- Was je een goede of een slechte leerling?
- Was je oplettend of verstrooid, actief of lui in de school?
- Had je een goed geheugen?
- Hoe was je verhouding tot de onderwijzers?
- Hoe bracht je je vakanties door?
- Had je gelegenheid voor natuurbeleving en uitstapjes?
- Welke sporten beoefende je? Wanneer?
- Welke waren je lievelingsspelletjes? Werd je moed op de proef gesteld of waren er wedstrijden?

- Welke waren je lievelingsboeken?
- Welke verplichtingen had je?
- Hoe was je verstandhouding thuis met vader, moeder, de broers en zusters of anderen?
- Met wie had je de sterkste band?
- Voor welke autoriteiten was je bang?
- Welke gewoontes waren er thuis? Eten, slapen enz.
- Hoe was het dag- week-, maand- en jaarritme?
- Welke normen werden gesteld?
- Welke hebben in later jaren positief en welke negatief uitgewerkt?
- Heb je eerbied en liefde leren kennen?
- Hoe waren straf en lof?
- Had je zakgeld of kleine verdiensten?
- Welke rol speelden de esthetica, kunst, voorstellingswereld bij je thuis?
- Welke waarden waren belangrijk voor je ouders?
- Hoe was je godsdienstige opvoeding?
- Had je gelegenheid voor kunstzinnige bezigheden? Muziek, schilderen, boetseren, toneel, dans?
- Heb je een bijzondere verandering rond je negende jaar opgemerkt?
- Uiterlijke belangrijke gebeurtenissen van positieve of negatieve aard?
- Hoe was je gevoelswereld? Haat/liefde, medelijden/jaloezie -je angsten. Heb je rond je 12e jaar bijzondere veranderingen van innerlijke of uiterlijke aard opgemerkt?
- Wat wilde je indertijd worden?
- Had je speciale taken? Welke vond je prettig en welke onplezierig?
- Werden je gevoelens opgemerkt en gerespecteerd?
- Werd je rechtvaardig behandeld?
- Had je een gevoel van rechtvaardigheid, ook tegenover anderen?
- Kon je vrienden mee naar huis nemen, of was je meer bij de anderen?
- Wat voor kleding had je? Voelde je je mooi of lelijk? Had je nog andere gevoelens ten opzichte van jezelf?
- Welk temperament werd duidelijk herkenbaar?
- Wat was de belangrijkste groeiperiode in dit tijdsbestek?
- Was je in deze tijd een (lichamelijk) sterk kind?
- Hoe hebben de ademhaling en bloedsomloop ingespeeld op de veranderingen? Had je last van koude handen en voeten? Had je het vaker koud of altijd te warm?
- Wat voor ziekten had je in deze tijd? Medicamenten? Voedings- gewoonten? Ongelukken, botbreuken, operaties?
- Wanneer had je je eerste menstruatie of zaadlozing?
- Karakterisering van de 3e zeven-jaars-periode: 14 - 21 jaar

Karakterisering van de 3e zeven-jaars-periode: 14 - 21

'De wereld is waar'.

Onder de invloed van Venus (liefde). Aarderijpheid - geslachtsrijpheid - adolescentie. De drempel tot de aardse wereld wordt overschreden. Individualisering van het astraallichaam. Geboorte van de verlangens - rijpen van de persoonlijkheid - basis van de geestelijke ontwikkeling - rijpen van het stofwisselings-ledematenstelsel. Werking van binnen naar buiten - hoe kan ik de wereld, de familie, de omgeving veranderen? Wie ben ik? Waarom ben ik op deze wereld? Het zoeken naar mijzelf door ideologieën (allerlei 'ismen'). De polariteit van idealen en persoonlijke begeerten. 'Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt'. Vriendenkring - mijn groep - allerlei verenigingen. De familie treedt in de achtergrond. Het zoeken naar waarheid en inzicht. Wetenschappelijk onderwijs - hoe ga ik psychologisch met de anderen om? De geestelijke waarheid - authenticiteit van ouders, leraren, godsdienst, de wereld. Confrontatie met de volwassenen, ouders, leraren, om zichzelf te vinden. Lichamelijke veranderingen - het dragen van verantwoording - mijn daden hebben consequenties voor het lot. Uiterlijke en innerlijke vrijheid. Word ik als volwassene en gelijkwaardige beschouwd?

Het zich eenzaam voelen - doodsbeleving - zin van het leven. De planeten kwaliteiten worden zichtbaar. 18½ jaar - de eerste maanknoop, de roeping, de waarde van het werk. De waarde van geld, om mijn wensen te vervullen. De leerling, einde van deze tijd, de identiteitscrisis. Luciferische verleiding door drugs, ahrimanische verleiding door alcohol. Het gevaar, dat door overmatig sporten het lichaam verhardt, dat door te vroege seksualiteit de hersenen niet kunnen rijpen. Polariteit - neurasthenie - hysterie, ontkenning van de lichamelijke rijpheid.

Planetenkwaliteiten

<i>Saturnuskwaliteiten:</i>	Onderzoeken, in de diepte gaan, zich betrokken voelen bij het verleden, trouw en betrouwbaarheid, inzicht hebben.
<i>Jupiterkwaliteiten:</i>	Overzicht, orde, globaal denken, harmoniseren, domineren.
<i>Marskwaliteiten:</i>	Ondernemingsgezind, ideeën willen realiseren, doelgericht, toekomstgericht, moed, agressiviteit.
<i>Venuskwaliteiten:</i>	Verzorgend, schoonheidszin, sfeer creërend, fantasievol.
<i>Mercuriuskwaliteiten:</i>	Combinerend, associatief denken, zich kunnen aanpassen, flexibiliteit, vernieuwing, zaken in beweging brengen, oppervlakkigheid.
<i>Maankwaliteiten:</i>	Ordenen, spiegelen, natuurbeleving, genieten.

Zonnekwaliteiten: Alle andere krachten in harmonie brengen, stralend, creatief, verbindend.

zie ook: Alla Selavry: Metallfunktionstypen.

Vragen voor de 3e zeven-jaars-periode: 14 - 21 jaar

- Wanneer heb je de fysieke veranderingen in het lichaam opgemerkt - hoe ben je daarmee omgegaan.
- Hoe was het seksuele 'ontwaken'? Homoseksualiteit? Heteroseksualiteit?
- Hoe was de toestand van je krachten? (Constitutie?)
- Welke ziekten had je in die tijd? Ongelukken? Medicamenten? Drugs, roken, alcohol en andere verslavingen?
- Had je depressies of woede-uitbarstingen? Zelfmoordgedachten?
- Hoe stond je tegenover je voeding?
- Welke idealen zijn toen bij je ontstaan? Had je idolen? Was je politiek geëngageerd of werkzaam in andere groepen?
- Wat waren je interesses?
- Hoe ging je ontwikkeling op school verder?
- Welke vakken interesseerden je het meest?
- Was je een goede leerling? Waarin lagen je moeilijkheden?
- Op welke leeftijd moest je een studie- of beroepskeuze maken?
- Welke verantwoordelijkheden had je?
- Hoe was je vriendenkring en had je gemeenschappelijke interesses?
- Werd je makkelijk of moeilijk in de groep opgenomen. Waarom?
- Waren er werkzaamheden die je spontaan op eigen initiatief en met plezier deed? Welke?
- Waren er idealen of talenten waarin je je niet mocht uitleven? Welke?
- Had je een baantje naast je schoolwerk?
- Had je een eigen domein?
- Had je een psychisch 'domein'? Eigen vrienden? Een plaats in de familie? Een privé-sfeer? Geheimen?
- Werd je in je levens- en beroepssituaties door je ouders gesteund of tegengewerkt?
- Hoe was de verhouding tot je ouders?
- Waren er mensen die voor jou een ideaal of voorbeeld waren? Op welke manier?
- Waren er mensen waartegen je je kon uitspreken en waarvan je het gevoel had dat ze je begrepen?
- Waren er mensen die je op negatieve wijze beïnvloed hebben?
- Welke waren je favoriete lectuur en films?
- Deed je aan sport? Wat was je favoriete sport?
- Ging je graag op reis?
- Werd je aangenomen als lid van de kerk?
- Leidde je een religieus leven?
- Had je gelegenheid je gevoelens te uiten? Had je een vriend - een vriendin?
- Hoe ging je met geld om? Zakgeld? Eigen verdiensten? - voor noodzakelijke

dingen achter de hand gehouden?

- Hoe stond je tegenover de waarheid?
- Op welk gebied voelde je je vrij?
- Op welk gebied voelde je dwang?
- Welke plannen had je voor je leven?
- Ben je in militaire dienst geweest?
- Heb je een wezenlijke uiterlijke of innerlijke verandering rond je 18e jaar opgemerkt?
- Welke planetenkwaliteiten hebben zich extra ontplooid?
- Welke krachten of belemmeringen leveren deze zeven-jaars-periode op voor je latere leven?

Karakterisering van de 4e zeven-jaars-periode: 21 - 28 jaar

Gewaarwordingsziel - met 21 jaar ik-geboorte. Metamorfose, parallellisme (in aard overeenkomend) met de 1e zeven-jaars-periode, spiegeling (rond het 21e jaar) van de 3e zeven-jaarsperiode. De gewaarwordingsziel ontwikkelt zich door het inwerken van het ik op het astraallichaam.

De werking van de dierenriem begint zich te manifesteren en overkoepelt de planetenkwaliteiten en het temperament.

Ik tracht mijn eigen identiteit in de wereld te vinden.

(Veeluldig voorkomende identiteitscrises). Hoe beleef ik de wereld? Ik zoek naar nieuwe indrukken, avonturen, reizen (innerlijke en uiterlijke). Onzekerheid - psychische afhankelijkheid van de omgeving. We nemen rollen en normen op ons (het gevaar bestaat dat wij door hen plat gedrukt worden of in hen verstarren). Onze idealen hebben geen grenzen. Natuurlijk enthousiasme, flexibiliteit, schommelen tussen 'himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt'. Mijn standpunt is het juiste. Een grotere objectiviteit vinden (het Goetheanisme toepassen). Men zoekt in het beroepsleven partners die een aanvulling zijn. Er vormen zich groepen met een zelfde interesse. Ik hecht waarde aan de mening die anderen over mij hebben. Een goede chef, die met mij de resultaten van het werk vaststelt, is belangrijk. Ik zie graag de resultaten van mijn werk. Het werk moet mij langzamerhand financieel onafhankelijk maken. Ik heb de juiste gereedschappen voor mijn werk nodig. Ik probeer, toets, leer al doende door het experiment.

Het 24e jaar - spiegeling van het 18e - vaak afronding van de studie. (2e Jupitercyclus) Verschillende banen (leerjaren) uitproberen.

Strijd om persoonlijke vrijheid - onafhankelijkheid van het vaderlijke en moederlijke gezag, de zelfstandigheid wordt maximaal nagestreefd. Op 27/28-jarige leeftijd een talentencrisis, ontdekking van de eigen begaafdheden.

Vragen voor de 4e zeven-jaars-periode: 21 tot 28 jaar

- Wat was je levensgevoel rond het 21e jaar?
- Had je in die tijd een crisis?
- Wanneer ging je het huis uit?
- Had je het gevoel dat je in de juiste studie of beroep terechtgekomen was?
- Wanneer was je financieel onafhankelijk?
- Had je gelegenheid om al tijdens je studie te werken of naast je werk noch verder te studeren?
- Heb je met iemand samengewoond of een gezin gesticht?
- Kreeg je kinderen? Hoeveel? Hoe was je verhouding met hen?
- Hoe was de keuze van je partner?
- Hoe was je levensstijl?
- Welke rol heb je op je genomen?
- Kwam jij of je familie door die rol in de verdrukking of kon je je persoonlijkheid ontplooien?
- Hoe waren je emoties in deze tijd?

- Hoe waardeerden de anderen je?
- Was je actief betrokken bij een leefgemeenschap? Commune, teams, kliek, enz.
- Hoe hebben uiterlijke belevissen op je ingewerkt - gesterkt of verzwakt? Geef een paar voorbeelden.
- Kon je reizen, andere landen leren kennen, andere mensen?
- Welke interesses had je naast je werk?
- Heb je van het leven genoten?
- Kon je je idealen verwezenlijken?
- Welke ambities had je ten aanzien van je beroep?
- Had je een mentor of een goede chef in je werk, of heb je je zelfstandig en autodidactisch ontwikkeld?
- Vond je bevrediging in je werk en zelfverwerkelijking?
- Welke werkzaamheden heb je met plezier gedaan?
- Welke heb je met tegenzin gedaan?
- Welke vooruitzichten had je voor de toekomst?
- Wat was het beeld dat anderen van je hadden en welk beeld had je van jezelf?
- Kwamen er nieuwe capaciteiten aan het licht?
- Leerde je je grenzen kennen? Welke?
- Welke grondhouding had je in deze tijd?
- Was je meer introvert of extravert?
- Hoe was je relatie met de omgeving, meer actief of passief? En met de anderen? Had je levensangst? Van welke aard?
- Waren er nog andere gevoelens die nu terugkwamen? Haat, schuld, boosheid?
- Welke frustraties had je?
- Welke innerlijke waarden zou je in deze tijd niet opgegeven hebben voor huwelijk of werk?
- Hoe was je wereldbeschouwing?
- Heb je je in deze tijd oefeningen tot zelfopvoeding voorgenomen? Welke?
- Heb je bij jezelf rond het 27/28 jaar een verandering opgemerkt? Welke?
- Wat voor ziekten of psychische crises heb je in deze tijd doorgemaakt? Ongelukken?
- Hoe waren je sport- en vrijetijdsactiviteiten?
- Welke waren je eetgewoonten in deze tijd of andere gewoonten?
- Verslavingen, roken, alcohol, drugs o.a.?
- Welke krachten of belemmeringen leverde de 4e zeven-jaars-periode voor je latere leven op?

Karakterisering van de 5e zeven-jaars-periode: 28 - 35 jaar

Verstands- en gemoedsziel. Transformatie van het etherische door de werking van het ik. Vrouwen werken scheppend vanuit het mannelijke etherlichaam, mannen uit de bron van het vrouwelijke etherlichaam. Hartekrachten (gemoed) en denken (verstand) moeten samenkomen. Wij spiegelen de 2e zeven-jaars-periode - een nieuwe ademfase in ons leven. Hoe is de wereld georganiseerd en hoe organiseer ik mij in deze wereld? Dat betreft beroep en familie. Mijn talenten en begaafdheden moeten nu echter van binnenuit aangesproken worden. Dood- en opstandingsbeleven worden zichtbaar. Mijn ik kan door de Christuskracht opnieuw gesterkt worden. Er kan een innerlijke ruimte ontstaan - het uiterlijke beleven wordt innerlijk beleven. Ik sta steviger in het leven - ik bouw aan de fundamenten van mijn leven. Ervaringen worden zekerheden. Ik kom tot verwezenlijking van mijn karma en vind mijn werkterrein, of de mensen, waarmee ik iets kan opbouwen. Ik identificeer mij met mijn rol en opgaven. Ik ben helemaal geïncarneerd, mijn psychische kracht is optimaal - organisatie en planning worden zichtbaar - mijn werk wordt gewaardeerd en ik laat mij gelden. Het ongeloof van de afgelopen jaren maakt meestal plaats voor een nieuwe religiositeit. Een belangrijk boek, een belangrijke persoonlijkheid op spiritueel gebied, mijn kracht en werkzaamheden geven mij gevoelens van macht, die ik door tolerantie, toewijding en respect voor de ander nivelleren kan. De zes neven oefeningen helpen mij erbij hartekrachten te ontwikkelen of allerlei kunstzinnigs te doen. Mijn denken moet geordend worden, van intellectueel naar 'doorvoeld denken' overgaan. Ik bereid me op mijn leidmotief, mijn levensmotivatie voor.

Vragen voor de 5e zeven-jaars-periode: 28 - 35 jaar

- Tot wanneer hield de vorige crisis aan? (talenten)
- Wat heeft je geholpen eruit te komen?
- Hoe was je familieleven - heb je er een plaats in gevonden zonder onderdrukt te worden of anderen te onderdrukken?
- Hoe is je relatie tot je partner en de kinderen?
- Houd je van je partner - is die liefde wederkerig?
- Hoe heb je je beroepsleven georganiseerd?
- Heb je er een paar van je ideeën kunnen realiseren? Welke?
- Hoe zijn daar je ontplooiingsmogelijkheden.
- Heb je het juiste beroep, met de juiste mensen en op de juiste plaats?
- Doe je het juiste in je beroep (planetenkwaliteiten, zie 3e zeven-jaars-periode)?
- Zit er een ritme in het werk: dag-, week-, maand- en jaarritme?
- Hoe is het evenwicht tussen arbeids- en familieleven?
- Heb je sociaal werk op je genomen?
- Buiten het beroep - heb je tijd voor sport, kunst en verdere studie?
- Waren er nieuwe gezichtspunten, inzichten, in deze fase - welke?
- Is het uiten van je gevoelens mogelijk?
- Gelukt het je om helderheid en objectiviteit in je gevoelens te brengen?
- Hoe is je relatie tot mannen en vrouwen?
- Hoe is de ontplooiing van je mannelijke en vrouwelijke kant? (psychisch).

- Heb je dood- en opstandingsbelevingen?
- Heb je een innerlijke ruimte geschapen of leef je helemaal naar buiten?
- Wat leeft er in je als innerlijke waarheid?
- Welke van de normen uit de 2e zeven-jaars-periode heb je terzijde gelegd, welke behouden, welke nieuw gesteld?
- Waar komen conflictsituaties voor?
- Wie zijn de belangrijke personen in je leven?
- Krijg je nog hulp van je ouders of de staat?
- Heb je een huis? Waarin heb je geld geïnvesteerd? Heb je schulden?
- Welke ziekten, psychische crises of ongelukken vallen in deze tijd?
- Hoe ga je met je verslavingen om?
- Had je bijzondere belevissen rond het 31½ jaar (diepste punt van de incarnatie) of tussen 30 en 33 jaar?
- Hoe heeft deze zeven-jaars-periode op je latere leven gewerkt?

Karakterisering van de 6e zeven-jaars-periode: 35 - 42 jaar

Bewustzijnsziel - het 'ik' stoot tegen het meest vaste omhulsel - het fysieke lichaam. De regeneratie gaat moeilijker en door de afdalende levenskrachten (involutie) van het lichaam komen de bewustzijnskrachten vrij.

Men begint zich bewust te worden van de eindigheid van het leven. Wat neem ik mee na de dood? Werk- en familieroutine geven een gevoel van leegte. Ban ik dit gevoel uit met alcohol, sex, verdovende middelen (vooral cocaïne), meer bezit, of heb ik de moed om tot zelfkennis te komen? Wat zijn mijn sterke kanten? Accepteer ik mijn eigen en andermans grenzen? Heb ik de moed naar mijn mislukkingen te kijken en wat leer ik van ze? Het is de tijd van herwaardering, om oude waarden misschien terzijde te leggen, om nieuwe te vinden. In het begin van deze periode vaak een authenticiteitscrisis - niet mijn rol, maar ikzelf ben belangrijk. Ik doe iets spontaan, niet omdat mijn chef of mijn status dat verlangt. Wie ben ik eigenlijk? Het 'hebben' wordt 'zijn', de intelligentie wordt levenservaring. Hoe bereid ik de volgende drie zeven-jaars-periodes voor? Mijn leidmotief, mijn karmische opgave wordt steeds meer zichtbaar. Het 37e jaar, de tweede maanknoop, biedt mij nieuwe mogelijkheden om dat wat afgedaan leek opnieuw inhoud te geven, zelfs van beroep te veranderen of naar nieuwe opgaven door te stoten. Het ter verontschuldiging aanvoeren van: mijn ouders zijn er de schuld van dat ik dit of dat niet kan, gaat niet meer op. Ik kan mijn ouders met hun fouten accepteren. Hoe werkt eigenlijk mijn leerproces - door crises, door uitdagingen enz?

Vragen voor de 6e zeven-jaars-periode: 35 - 42 jaar

- Is er iets bijzonders rond het 35e jaar gebeurd? Of rond het 36e (Jupiter)?
- Nam je vitaliteit af?
- Werd je door bepaalde angsten (doodsangsten, ik zal niet lang meer leven e.d.) overvallen?
- Ken je je grenzen?
- Ken je je vermogens? Heb je ze gebruikt?
- Wat vind je makkelijk? Wat valt je zwaar?
- Ga je op uitdagingen in?
- Heb je een innerlijke leegte gevoeld? Hoe ben je daarmee omgegaan?
- In hoeverre komt het beeld dat je van jezelf hebt overeen met dat wat anderen van je hebben?
- Accepteer je jezelf met je grenzen?
- Hoever ga je in het accepteren van de grenzen van anderen?
- Heb je je met je ouders verzoend?
- Ben je van plan voor jezelf nieuwe waarden te bepalen?
- Is er, gezien vanuit je nieuwe waardebevestiging, iets in je beroeps- en familielevens veranderd?
- Ben je op de goede weg om je leidmotief te verwezenlijken?
- Hoe staat het met je fysieke, psychische en geestelijke ruimte?
- Thuis en - mijn hoekje, mijn werkplaats? Op het werk - mijn vriendschappen?
- Hoe staat het met de relatie? Is er een teloorgang of een nieuwe verdieping?

- Kun je in je werk goed in een groep functioneren?
- Hoe ga je met routine om?
- Wat doe je het meeste?
- Waar heb je het meeste plezier in?
- Welke waarde heeft geld in betrekking tot het werk?
- Welke positie heb je in het bedrijf?
- Wat betekenen dood, pijn en angst voor je?
- Heb je spirituele waarden gevonden? Welke?
- Ben je trouw aan je nieuwe waarden, je idealen?
- Wat is je bijdrage aan de wereld?
- Hoe is je relatie met de anderen?
- Bijzonder ziekten, psychische crises, ongelukken? Heb je het gevoel dat bepaalde organen zwakker worden of dat ze steeds weer opspelen?
- Hoe staat het met drugs, cocaine, alcohol en de zucht naar werk (workaholic)?
- Heb je bijzondere veranderingen - innerlijke of uiterlijke - rond je 37e jaar opgemerkt? Welke?
- Welke ziekten, psychische crises of ongelukken had je in deze tijd?
- Welke krachten of belemmeringen leveren deze zevenjaarsperiode op voor je verdere leven?

Karakterisering van de 7e zeven-jaars-periode: 42 - 49 jaar

Deze fase kan met een existentiële crisis beginnen - geen grond meer onder de voeten, het is te laat, ik zak in een moeras weg, ik kom in een tunnel. Als men door deze crisis heen komt, doorvoelt men de overwinning op de karmische vervulling (lotsbestemming) diep - vaak het einde van de werking van de hiërarchieën - deze kan ernstige ziekten, zelfs de dood tot gevolg hebben. Aan het einde van deze periode begint de menopauze bij vrouwen.

Onder de signatuur van Mars. Mars en anti-marskrachten ontwikkelen. Imaginatieziel of geestzief. Imaginatieve ziel als transformatie van de bewustzijnsziel. Geestzief en geestelijke metamorfose van het astraallichaam - losmaken van de krachten uit de organen van het onderlichaam; spier- en stofwisselingssystemen maken de ontplooiing van een nieuwe creativiteit mogelijk.

Het is nu mogelijk het leven in één groot panorama te zien en de samenhang van ons 'landschap' te begrijpen. De onbaatzuchtigheid begint, of wordt men een tiran? We kunnen sympathie en antipathie ten opzichte van het werk overwinnen. Moed tot de daad. Een nieuwe stijl van leidinggeven kan worden ontwikkeld. *Verlies van de bekoorlijkheid*. Heftiger confrontatie met de dubbelganger. Angst voor het ouder worden kan een tweede adolescentie teweegbrengen, overmatig sporten, sex enz.

Vragen voor de 7e zeven-jaars-periode: 42 - 49 jaar

- Wat voor innerlijke en uiterlijke veranderingen heb je rond je 42e jaar opgemerkt?
- Had je een crisis? Wat was de oorzaak?
- Ben je die angstig of moedig tegemoet getreden?
- Voel je je alleen of gesteund?
- Wat betekent de ander voor je? In je relatie? Op het werk?
- Wat denk je voor hen te kunnen doen?
- Hoe is de verhouding met je partner?
- Hoe is de verhouding met je kinderen? Beantwoorden ze aan je verwachtingen?
- Ben je weer verliefd geworden? Hoe ga je daarmee om?
- Hoe ga je met het afnemen van je krachten om? Doe je aan sport?
- Hoe ga je met het afnemen van je bekoorlijkheid om? Voel je een leegte, omdat je kinderen groot zijn? Probeer je hen aan je te binden?
- Voel je je in je werk in het nauw gebracht door jongeren?
- Probeer je je werkwijze te veranderen? Een nieuw soort leiderschap te ontwikkelen, je kennis door te geven, voor opvolging te zorgen?
- Wedijver je met jongere collega's of met je kinderen?
- Voel je je creatief? Kan je in harmonie met je nieuwe waarden leven?
- Stemmen je innerlijke en uiterlijke waarheid overeen?
- Kan je nieuwe levensdoelen verwezenlijken of werden ze de kiem gesmoord?
- Welke gewoontes zou je, naar je gevoel, moeten veranderen?
- Wat moet je doen of laten als je je verder wilt ontwikkelen?
- Lukt het je om de vruchten van je arbeid weg te schenken?
- Voel je authenticiteit (iets eigens) in je handelen of handel je nog volgens

normen en rolpatronen?

- Heb je nieuwe sociale activiteiten opgepakt of nieuwe hobby's?
- Heb je weggestopte, buitengewone begaafdheden die je nu weer naar boven zou kunnen halen?
- Heb je bijzondere veranderingen rond je 48e jaar opgemerkt (Jupiter)?
- Wat voor ziekten of psychische crises had je in dit tijdsbestek? Ongelukken, drugs, medicamenten, alcohol enz.
- Speciaal gerichte vragen op het urogenitaalsysteem, de spier- en spijsverteringsorganen.
- Welke gevolgen heeft de 3e zeven-jaars-periode voor je leven gehad?

Karakterisering de de 8e zeven-jaars-periode: 49 - 56 jaar

De 8e zeven-jaars-periode staat onder de signatuur van Jupiter: wijsheid, overzicht, rust, mildheid, onbaatzuchtigheid, dankbaarheid, harmonie. De inspiratieziel wordt uit de verstands-gemoedsziel ontwikkeld (28 - 35) of de levensgeest uit de geestelijke omvorming van het etherlichaam (7 - 14). De biologische krachten trekken zich gedeeltelijk uit de ritmische organen (hart en longen) terug. De fase van de wijsheid; het weten is door de praktijk van het leven wijsheid geworden. Ik krijg inzicht in de onderlinge verbanden van mijn biografie. Ik leer meer naar mijn innerlijke stem te luisteren, ook naar de vragen en problemen die uit de buitenwereld op me afkomen. De vervulling van mijn leven is afgerond en ik kan mij nu met vragen die de mensheid betreffen bezig gaan houden. De moreel-ethische fase. Leven en werken zijn in harmonie met mijzelf. Ik voel mij tegenover de jongere generatie verplicht. Ik delegeer met koninklijke wijsheid mijn werk aan de leidersfiguren die ik in de afgelopen zeven-jaars-periode heb opgeleid.

Er moet een nieuw levensritme gevonden worden. Op welke manier is mijn religieus en esthetisch gevoel verandert? Het bidden in zegenen veranderen. Aan het einde van deze tijd valt niet alleen de overgang naar een volgende zeven-jaars-periode, maar ook de derde maanknoop - en de mannelijke menopauze. Veel carrières, beroepen bereiken hier hun hoogtepunt; men kan ze echter dikwijls niet losmaken van oude situaties en familiale omstandigheden.

(De kinderen moeten mijn werk voortzetten, in plaats van hun eigen weg te gaan).

Vragen voor de 8e zeven-jaars-periode: 49 - 56 jaar

- Hoe was de overgang, het 49e levensjaar?
- Heb je een nieuw levensritme gevonden?
- Ben je nog flexibel, aan te sporen, of verstar je op fysiek / psychisch / geestelijk gebied?
- Hoe breng je je levenservaring aan anderen over? Onderwijzen zonder belerend te zijn.
- Kon je je organisatorische en leiderscapaciteiten onbepaald laten gelden met betrekking tot medewerkers en medemensen? (Sociale vaardigheden, de juiste mensen op de juiste plaats zetten).
- Welke algemeen menselijke vraagstukken kwamen op je af, of heb je nieuwe opgepakt?
- Welke nieuwe doelen, idealen, interesses kon je verwezenlijken?
- Welke zijn er nieuw bijgekomen?
- Voel je je in harmonie met je moraal en ethiek?
- Welke gewoontes heb je veranderd?
- Heb je een geestelijk of religieus streven?
- Kun je met jongere mensen opschieten?
- Leid je een harmonisch, evenwichtig leven of ontbreekt er iets?
- Hoe ga je met je seksualiteit om?
- Hoe was het in de tweede helft van je 56e levensjaar? (ook met 55½ - 3e maanknoop) Innerlijke of uiterlijke veranderingen? En met 60 (Jupiter/Saturnus)?
- Welke ziekten, psychische crises, ongelukken had je? drugs, medicamenten,

verslavingen? Bijzondere vragen betreffende hart/longen/lever.

- Wanneer en hoe was de menopauze? (vraag voor vrouwen).
- Welke invloed heeft deze zeven-jaars-periode op latere levensfasen gehad?

Karakterisering van de 9e zeven-jaars-periode: 56 - 63 jaar

De Saturnusfase - het tot ontwikkeling komen van de geestemens - intuïtieziel die zich uit de gewaarwordingsziel ontwikkelt (21 - 28). De krachten uit het zenuw/zintuigstelsel komen vrij (spiegeling van de eerste zeven-jaars-periode). Het fysieke lichaam wordt meer en meer vergeestelijkt, ook brozer - er vindt een natuurlijke botontkalking plaats - men heeft de mogelijkheid zich meer naar binnen te keren en eruit te halen wat er in zit. Mijn levensfilosofie - hebben wij onze geestelijke opdracht vervuld? Ons levensmotief? Wat staat ons nog te wachten. Terugblik, zelfkritiek, afstand doen. Wat nemen wij in de dood mee? Voorbereiding van de volgende zeven-jaars-periode. Ik treed van de koninklijke stoel terug en maak ruimte voor andere koningen, blijf echter op de achtergrond als er een beroep op mij wordt gedaan.

Wij kunnen de teruggaande ontwikkeling (involutie) van de twaalf zintuigen goedmaken door de activering van de twaalf deugden - verzorging van het geheugen.

Bitterheid, schuldgevoelens, frustraties beginnen het eigen leven en dat van anderen te vergiftigen. Het verlies van de partner kan nieuwe taken tot gevolg hebben. Men kan onder invloed van de massamedia een schijnleven leiden in plaats van echt te leven.

Men kan ook de illusie hebben dat het werk dat men doet van grote waarde is, terwijl men niet eens meer boven de routine uitstijgt. Pensionering kan bedreigend of bevrijdend werken.

Een valse zekerheid van buiten (pensioen, verzekeringen enz.) ontnemt innerlijke zekerheid. Innerlijke stervensbelevingen moeten ruimte scheppen voor opstandingsprocessen na het 63e jaar.

Vragen voor de 9e zeven-jaars-periode: 56 - 63 jaar

- Hoe was de overgang van het 55e naar het 56e levensjaar? Crises? Uiterlijke of innerlijke veranderingen?
- Hoe zijn je zintuigen?
- Doe je iets aan hun verzorging? Wat?
- Hoe staat het met je geheugen?
- Wat voor oefeningen doe je voor je geheugen?
- Hoe staat het met je fysieke beweeglijkheid?
- Wat doe je voor oefeningen om deze te behouden?
- Heb je psychische narigheid of ergernissen, ontevredenheid?
- Wat voor zin zie je in je leven?
- Heb je je levensdoel(en) bereikt?
- Wat zou je nog willen ontwikkelen in de toekomst? Hoe ziet het plan voor je verdere leven eruit?
- Hoe ga je om met datgene wat je nu kwijtraakt?
- Heb je zin om nieuwe dingen te leren?
- Heb je financiële bestaansmogelijkheden voor de volgende jaren van je leven. Heb je het beheer van je goederen geregeld?

- Hoe ziet het er op het vlak van je persoonlijke relaties uit?
- Zijn er nog zaken die geregeld of in het reine gebracht moeten worden?
- Hoe is je relatie met de jongere generatie?
- Wat voor banden heb je in het leven?
- Welke zaken moeten gerespecteerd worden als je doodziek bent?
- Hoe moet je leven er na de pensionering uitzien?
- Welke belemmeringen heb je - van lichamelijke of psychische aard?
- Welke ziekten, ongevallen, operaties enz. - drugs, medicamenten, verslavingen?

Voor de verdere levensfasen gelden dezelfde vragen als die voor 56 - 63 jaar. Ze kunnen met de volgende uitgebreid worden:

- Leef je alleen of bij je familie? Of met je huwelijkspartner? Of in het bejaardentehuis?
- Heb je een zinvolle bezigheid? Welk?
- Verzorg je jezelf, of krijg je hulp?
- Heb je graag gezelschap of ben je liever alleen?
- Hoe is je relatie met kinderen en kleinkinderen?
- Ga je nog graag op reis?
- Wat doet je het meeste plezier?
- Wat hindert je het meeste?
- Wat bedrukt je?
- Wat zou je graag veranderen?

Nog een paar algemene vragen

- Zijn er situaties die zich steeds weer herhalen in het leven?
- Wat vind je moeilijk, waar liggen de uitdagingen?
- Waarvoor heb je talent? (uit de losse pols doen makkelijk?)
- Welke 'oude takken' moet je van je levensboom afsnijden, zodat nieuwe 'ogen' kunnen ontspruiten of andere krachten zich kunnen ontplooien?
- Heb je het leidmotief, de rode draad in je leven gevonden?
- Ben je op de goede weg om je levensopdracht te vervullen?

Hier worden nog enkele vragen aangestipt die toegespitst zijn op het beroep en die hulp kunnen bieden (vanaf het 30e levensjaar).

- Geloof je het juiste beroep gevonden te hebben? Ben je er graag mee bezig?
- Ben je op de juiste plaats?
- Heb je de juiste mensen gevonden met wie je zou willen werken?
- Doe je het juiste in dit beroep, overeenkomstig je kwaliteiten? (op welk gebied liggen je interessen?)
 - Onderzoeken.
 - Overzien, plannen, organiseren.
 - Ondernemen.
 - In stand houden, verzorgen.
 - Vernieuwen, in beweging brengen.
 - Conserveren, archiveren.
- Hoe zijn je toekomstige carrièremogelijkheden
- Heb je mogelijkheden in je beroep om je, afgezien van je carrière, ook op het menselijke vlak te ontwikkelen?
- Welke uitdagingen zijn er?

- Heb je gelegenheid je capaciteiten te gebruiken?
- Wat vind je makkelijk, wat valt je zwaar?
- Vind je het makkelijk om met boven je gestelden en ondergeschikten om te gaan? Waarom? Waar liggen de moeilijkheden?
- Waaraan beleef je vreugde?
- Wat doe je met tegenzin?

Adres van de schrijfster:

Dr. Gudrun K. Burkhard
Rua de Fraternidade 174
04738-020 Sao Paulo, Brazilië

Overgenomen uit: Der Mercurstab 1/1994

Overzicht van de 7-jarige leeftijdsfasen naar Rudhyar

Fase 1, 0-7 jaar

Fysieklichaam.

Ontwikkeling van het lichaam, de organen ervan en hun psychische boventonen. Een basisaanpassing aan druk van buitenaf, speciaal binnen de familie.

Fase 10, 63-70 jaar

Een bewuste voorbereiding op het leven na dit leven, of: seniliteit. Uitstraling van wijsheid of, in negatieve zin: een gevoel van verveling, leegheid en zinloosheid. Het leven wordt hier naar een of andere consummatie van een zaadpatroon gebracht.

Fase 2, 7-14 jaar

Etherlichaam

Opbouw van het bewuste ego; ontwikkeling van het Ik-gevoel. Uittesten van de persoonlijke krachten door middel van actieve zelf-expressie.

Fase 9, 56-63 jaar

Intuïtie.

Mogelijkheid van een 3e geboorte. Beleefbaar aan het vermogen om de spirituele kwaliteit van iemands zijn door de persoonlijkheid heen te laten komen. Nieuwe spirituele activiteiten, of, in negatief opzicht: een verdere kristallisatie van de geest en gevoelsresponsen.

Fase 3, 14-21 jaar

Astraallichaam

Ontwikkeling van de emotionele en mentale vermogens. Een emotioneel gecentreerde zelforiëntatie jegens kennissen, vrienden, kameraden en ook jegens de cultuur, godsdienst en maatschappelijke instituten.

Fase 8, 49-56 jaar

Inspiratie.

Mentorschap naar anderen. Aanvaarding van een grotere sociale verantwoordelijkheid. In negatieve zin een mentale rigiditeit vanwege een onvermogen om de aangenomen levenshouding en het gedrag te veranderen.

Fase 4, 21-28 jaar

Gewaarwordingsziel.

Keuze in kennissenkring en soorten van sociale deelname. Het neerzetten van de basis-houding ten opzichte van het resultaat van het persoonlijke en sociaal-culturele verleden. Rebelle tegen de familie en/of maatschappij.

Fase 7, 42-49 jaar

Imaginatie.

Een geroutineerd leven leiden met een passieve onderwerping aan de dingen zoals ze zijn, of de noodzaak actief de houding te herzien jegens intimi. Pogingen om een nieuwe start in het leven te maken.

Fase 5, 28-35 jaar

Verstands-gemoedsziel.

Vrijmaking van de creatieve kracht van de persoonlijkheid uit het collectief. Deze mogelijkheid van de "2e geboorte" is als een creatief zaadpatroon voor de toekomst. In negatieve zin: een voortschrijdende kristallisatie van de persoonlijke houding in termen van voorouderlijke en sociale patronen.

Fase 6, 35-42jaar

Bewustzijnsziel.

Culminatie van de fysieke en persoonlijke krachten. Verdere kristallisatie van de persoonlijke houding en van de activiteiten en van het bewustzijn dat tussen 28 en 35 jaar ontwikkeld werd. De noodzaak een beslissing te nemen m.b.t. wat men in het leven te doen heeft, en misschien leidt dit tot de inspanning de persoonlijkheid te "zuiveren".