

Fragen zur Selbstreflexion

Folgende Dimensionen und Fragen bieten dir Anhaltspunkte, um dich selbst besser kennenzulernen und dabei Entwicklungspotenzial zu entdecken und Erfolge zu feiern:



- Welcher Gedanke hat dir zuletzt Energie und Freude verschafft?
- Was sagt deine innere Stimme oft, das dich entmutigt?
- Bei welchem Thema fehlt dir noch Klarheit bezüglich deiner Absicht?
- Aus welcher Gedankenschleife würdest du gern aussteigen?
- Für wen oder was in deiner Welt bist du voller Dankbarkeit?
- Was frustriert dich gerade regelmäßig?
- Welche Begegnung oder Situation löst Enge oder Druck in dir aus?
- Wann und warum hast du dich zuletzt so richtig doll gefreut?
- Was regt dich grundsätzlich auf?
- Was hast du dich noch nicht getraut, auszuprobieren?
- Welcher Anspruch bringt dir regelmäßig Ärger ein?
- Für was kannst du dir selbst schwer vergeben?
- Wo hast du zuletzt für Inspiration gesorgt und wie ist das gelungen?
- Bei was hast du nicht die Wirkung, die du gern hättest?
- Wie leicht lässt du dich zurzeit von wichtigen Aufgaben ablenken?
- Was tolerierst du oft (obwohl du dir eigentlich etwas anderes wünschst)?
- Welche deiner Fähigkeiten werden oft lobend erwähnt?
- Aus welcher Verpflichtung möchtest du gern aussteigen?
- Zu was fordert dich dein Leben gerade heraus?
- Was ist dir heute möglich, was dir vor einem Jahr noch nicht möglich war?

Du willst Erkenntnisse teilen oder möchtest Unterstützung beim Reflektieren?
Melde dich gern: kontakt@selbstfuehren.de

