



Fragenkatalog zur Selbstreflexion

Modul 1 | Lektion 2

Datum_____

Beantworte die Fragen der Reihe nach. Spontan und ohne zu überlegen. Das sind deine persönlichen Notizen, die niemand zu Gesicht bekommt. Keine Zensur bitte, sei ehrlich und authentisch, nimm' die Maske ab. Bei der Beantwortung gibt es kein richtig oder falsch, werte nicht. Es geht hier einzig und allein um deine Wahrheit. Du brauchst niemandem gefallen, sei du. Viel Freude auf deiner Reise und gönne Dir immer wieder Pausen, trinke viel Wasser, sei liebevoll zu Dir.

1. Warum hast du dich für diesen Onlinekurs entschieden? Was erhoffst Du Dir davon?

2. Was bist Du bereit zu tun, um zum Gelingen deiner Selfcare beizutragen?



3. Auf welche Ausreden, die du bisher in deinem Leben gerne verwendet hast, wirst du ab sofort verzichten? (zB.: keine Zeit, Aufschieberitis, ich fühle mich nicht gut,...)

Deine Kindheit

1. Was sind Deine intensivsten Bilder aus Deiner frühen Kindheit? Beschreibe sie so, dass es für Dich schlüssig ist.

2. Welches war ein Ort voller Geborgenheit für Dich in Deiner Kindheit?

3. Welches war ein Ort voller Geheimnisse für Dich in Deiner Kindheit?

4. Wer war dein_e Lieblingsheld_in  in deiner Kindheit und warum?

5. Was war dein größter Kindheitstraum?

... und wie wirkt er in dein Erwachsenenleben hinein?

6. Welche Erinnerungsstücke aus deiner Kindheit hast Du bis heute aufbewahrt und warum?

7. Wie hast du deine_n erste_n beste_n Freund_in gefunden? Welche Abenteuer habt ihr gemeinsam bestanden? Welche Rolle spielt dieser Mensch heute für Dich?

8. Was erzählen deine Eltern, deine Familie, wofür hattest du schon früh Talent?



9. Was erzählt Deine Familie über dich - wie früh warst du selbständig, hattest deinen eigenen Kopf, wie war deine Energie, dein Durchsetzungsvermögen?

10. Welche Aufgaben hast du bereits in deiner Kindheit gemeistert? Welche Stolpersteine und Schwierigkeiten konntest du überwinden? Wer oder was hat dir dabei geholfen?

11. Was sind wichtige und bleibende Erfahrungen aus deiner Kindheit, die dir im Leben gute Dienste geleistet haben?

Deine Jugend



1. Wie hast Du als Teenager deinen persönlichen Stil gefunden?
2. Welches Outfit machte dir damals nahezu automatisch gute Laune?
3. An welche Abenteuer mit anderen Jugendlichen erinnerst du dich besonders gerne?
4. Was glaubst du, an welche Gemeinsamkeiten erinnern sich deine damaligen Freunde am liebsten?
5. Was war deine Erfolgsstrategie, um andere auf dich aufmerksam zu machen?



6. Welche Eroberungen hast du als Teenie gemacht?

7. Wann hast du dich das erste Mal verliebt? ... und was war das Größte daran?

8. Wer war dein Idol, oder woran hast du dich orientiert?


9. Welche Abschlüsse, Aufgaben hast du besser gemeistert, als du vorher gedacht hast?

10. Was hat dich als junger Mensch bereits zu einer Persönlichkeit gemacht?

Deine Beziehungen



1. Was genießt du am liebsten in Gesellschaft anderer?
2. Worin zeigt sich für dich die Qualität einer guten Freundschaft?
3. Welches ist deine längste Freundschaft?
4. Was ist das Geheimnis dieser bleibenden Verbindung?
5. Wie bringt man dich am besten zum Lachen?
6. Wann und in welcher Situation hast du das letzte Mal schallend gelacht und dich richtig amüsiert?
7. Wer aus deiner Familie bringt dich immer wieder zum Lächeln? Wer ist dein Lieblingsmuntermacher in Deinem Freundeskreis?

8. Wenn du die Chance auf  Wiedergutmachung in einer bestimmten Angelegenheit bekämst, was würdest du unbedingt ausgleichen wollen?

9. Welche Art Wiedergutmachung von einem Menschen in deinem Leben würde bei der Heilung alter Wunden heute noch guttun?

10. Was ist Deine Art der Wiedergutmachung? ... und was ist dir damit geglückt?

11. Wer in deinem Umfeld hat einen besonders glücklichen Einfluss auf dich? Wie nutzt Du die gemeinsame Inspiration? Wenn Ihr eine Sache künftig gemeinsam in Angriff nehmt, was könnte dabei herauskommen?

Deine Werte und Prinzipien



Innerhalb Deiner Familie konntest Du viele Erfahrungen erwerben, Werte kennen lernen, um Deine eigene Lebenshaltung zu finden.

1. Welche dieser Werte und Erfahrungen von deiner Familie sind dir besonders wertvoll und nützlich im eigenen Leben? ... und an welcher Stelle machst du dein ganz eigenes Ding, und das richtig erfolgreich?

2. Was sind deine drei wichtigsten Lebensprinzipien?

3. Wie schaffst du es, diesen Prinzipien treu zu bleiben?

4. In welcher Situation ist es dir bereits gelungen, deine Prinzipien unter schwierigsten Umständen zu verteidigen?