



# Fragenkatalog II zur Selbstreflexion

Modul 1 | Lektion 3

Datum\_\_\_\_\_

Dein zweiter Fragebogen, der dir zur Reflexion und Bewusstwerdung dient. Beantworte die Fragen der Reihe nach. Spontan, aus dem Bauch heraus. Das sind deine Notizen, die bekommt niemand zu Gesicht. Keine Zensur, sei ehrlich, sei 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 gönn' dir immer wieder Pausen, trink viel Wasser, sei liebevoll zu dir.

Deine Erfolge

1. Wenn ich deine beste Freundin (Freund) frage, was du in den letzten 10 Jahren in Bewegung gesetzt hast, welche 5 Projekte nennt sie (er) mir auf Anhieb?

2. Welche Fähigkeiten hast du genutzt, um das zu erreichen? Wer hat dich dabei unterstützt?



3. Woran misst du Erfolg bei anderen Menschen? Woran bei dir selbst? (Haus, Partner, Job, Geld, Auto, ...)

4. Wann warst Du das letzte Mal richtig stolz auf dich und dachtest: „Wow, das hast du super gemacht!“

5. Über welche Kleinigkeit hast du dich zuletzt gefreut? Welche kleinen Dinge machen derzeit deinen Tag zu einem erfolgreichen Tag?

6. Was war bisher die größte Herausforderung, die schwierigste Sache oder die größte Anstrengung in deinem Leben? Was hast du unternommen, um die Herausforderung zu meistern? Wer war an deiner Seite?

7. Was war Dein bisher größtes Abenteuer?



8. Was war dein größtes Risiko, das du je eingegangen bist? Wofür hat es sich gelohnt?

9. An welcher Herausforderung bist du so elegant gescheitert, dass andere sagen: „Das hatte Format!“ ;-)

10. Welche Kritik in deinem Leben hat dich wirklich weitergebracht?

11. Was bezeichnest du als deinen schlimmsten Fehler? ... und was hast du daraus gelernt?



12. Was musstest du dir hart erkämpfen? Wie hast du das geschafft? Welche besonderen charakterlichen Qualitäten hast du dadurch gewonnen?

#### Deine Talente & deine Kreativität

1. Welche Talente werden dir von Menschen zugeschrieben, die dich gut kennen?

2. Was würdest du selbst als deine „kreative Ader“ bezeichnen?

3. Wenn ein Berufswechsel anstünde, welches Talent von dir würdest du gerne auf den Markt bringen?



4. Was meint deine beste Freundin (Freund), was das verrückteste an dir ist?

5. Wenn ein guter Beobachter dich eine Woche lang begleiten würde, woran würde er erkennen, dass du eine kreative Frau bist.

Deine Liebe

1. Wann bist du deiner ersten großen Liebe begegnet? Welches Bild aus dieser Zeit bewahrst du als kleine Kostbarkeit in deinen Erinnerungen auf?

2. Was glaubst du, von wem hast du bisher im Leben die innigste Form der Liebe erfahren?

3. Wem hast du deine Liebe in vollem Maße geschenkt?



4. Was genießt du in deiner jetzigen Partnerschaft am meisten?

5. Was ist dein Geheimnis für eine gelingende Partnerschaft?

6. Was meint dein Partner, was ist deine ganz spezielle Art, Liebe zu zeigen?

7. Woran erkennt dein Umfeld deine Ausdauer in der Liebe?

8. Wenn du die Einsamkeit aus deinem Leben vertreiben willst, was hat sich absolut bewährt?



Was wäre wenn?

Wenn du dir ein Jahr eine Auszeit gönnen könntest, welchen Ort würdest du dir aussuchen? Was würdest du an diesem Ort genießen?

... wie würdest du dort wohnen wollen?

... welche Dinge wären unverzichtbar?

... was würdest du vor deinem Abschied auf jeden Fall noch einmal tun?

... und was würdest du als wertvolles Ergebnis dieses Fernab-vom-Alltag-Jahres mitbringen?