

55 Fragen zur Selbstreflexion

Dich selbst kennenlernen

- Was ist das Schönste, das jemals jemand für dich getan oder zu dir gesagt hat? Warum hat es dir so viel bedeutet?
- Wenn du dich selbst mit drei Worten beschreiben müsstest, welche wären das?
- Wann hast du dich zuletzt so richtig lebendig gefühlt? Wie kannst du mehr Momente davon erleben?
- Wer oder was entzieht dir Energie?
- Was würdest du tun, wenn Geld oder die Meinungen anderer Menschen dich nicht zurückhalten würden?
- Was würdest du tun, wenn du absolut selbstbewusst wärst? Und was würdest du nicht mehr tun?
- Wie sieht für dich der ideale Tag aus? (z. B. Wo bist du? Mit wem? Was machst du?)
- In welchen Momenten fühlst du dich tiefenentspannt?

Dich selbst kennenlernen

- Was war eine wichtige Erkenntnis, die du in letzter Zeit hattest?
- Was waren bisher deine größten Erfolge? Welche Fähigkeiten waren notwendig, um dahin zu gelangen?
- Was bedeutet es für dich, introvertiert zu sein?
- Beschreibe drei Momente in deinem Leben, in denen du extrem glücklich warst.
- Die schönste Erinnerung deines Lebens:
- Die schlimmste Erinnerung deines Lebens:
- Was bedeutet es für dich, glücklich zu sein?
- Was bedeutet es für dich, ein guter Freund/eine gute Freundin zu sein?
- Eine lustige Geschichte, die dich jedes Mal zum Lachen bringt:
- Worüber kannst du sofort 10 Minuten lang reden?
- Was sind deine besten Eigenschaften & deine größten Stärken?

Dich selbst kennenlernen

- Was würdest du als deine größten Schwächen bezeichnen?
- Was ist der Unterschied zwischen dir und den meisten anderen Menschen?
- Etwas, das niemand über dich weiß:
- Bist du glücklich damit, wie du deine (Frei-)Zeit verbringst? Wenn nicht, was könntest du daran ändern?
- Was ist dein wertvollster Besitz und warum?
- Wenn du dir eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre das? Warum?
- Welche Elemente begegnen dir oft in deinen Träumen? Was könnten sie bedeuten?
- Der beste Traum, den du jemals hattest:

Dein Körper

- Schreibe einen Dankesbrief an deinen Körper.
- Wenn dein Körper reden könnte, was würde er dir wohl sagen?

Dich selbst kennenlernen

- Wer ist dein wichtigstes Vorbild? Warum?
- Welche Menschen haben dich in deinem Leben bisher am meisten inspiriert? Warum?
- Wenn du mit jedem sprechen könntest – egal ob tot oder lebendig, fiktiv oder real – wer wäre das? Worüber würdest du reden wollen?
- Was bewunderst du an anderen Menschen?
- Was verurteilst du an anderen Menschen?

Herausforderungen

- Die aktuell größte Herausforderung in meinem Leben ist:
- Mach eine Liste mit all den Dingen, bei denen du *Nein* sagen müsstest, es aber noch nicht kannst.
- Mach eine Liste mit all den Dingen, bei denen du *Ja* sagen müsstest, es aber noch nicht kannst.
- Welche Glaubenssätze halten dich gerade davon ab, deine Ziele zu erreichen?

Veränderungen

- Wie hast du dich in den letzten 5 Jahren verändert?
- Ein Rat, den du deinem jüngeren ich geben würdest:
- Stell dir vor, du triffst dein 60-Jähriges ich. Welchen Rat würde es dir geben?
- Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Tiefgehende Fragen

- Ich habe Angst, dass die anderen mich nicht mehr lieben/mögen/akzeptieren, wenn sie das über mich erfahren würden:
- Was hält dich nachts wach?
- Wenn du eine Sache an dir ändern könntest, was wäre das? Auf welche Weise würde sich dein Leben dadurch verbessern? Hast du schon mal versucht, es tatsächlich zu verändern?
- Wenn ich nicht (beschreibe eine bestimmte Herausforderung) _____, dann hätte ich das niemals gelernt: _____.

Kindheit & Familie

- Was hätten deine Eltern bei deiner Erziehung anders machen sollen?
- Zu welchem Familienmitglied hast du das innigste Verhältnis?
- Was war für dich das Schwierigste am Erwachsenwerden?
- Was war für dich das Schönste am Erwachsenwerden?
- Was war für dich als Kind der schönste Ort?
- Was hast du als Kind besonders gerne gemacht?
- Was wolltest du als Kind mal werden?
- Wann bist du zu Hause ausgezogen? Wie war das für dich?
- Was für eine Bedeutung hat dein Name (für dich)?