

Fragenschatz zur Selbstreflektion

Der folgende Katalog enthält Fragen, die normalerweise von co-aktiven Coaches gestellt werden. Sie können sie aber auch zur Selbstreflektion nutzen. Suchen Sie einfach im passenden Fragebereich und beantworten Sie die Frage dann am besten schriftlich, z. B. in Ihr Tagebuch.

Zum Start – wenn man noch gar nicht weiß, wohin es gehen soll

Was will ich?
Was bedeutet es, ein erfülltes und reichhaltiges Leben zu haben?
Was toleriere ich – ggf. gegen meine Überzeugungen?
Wo bin ich nicht realistisch?
Was ist Integrität?
Wie ticke ich?
Was bedeutet es für mich, in Einklang mit meinen Werten zu leben?
Was bedeutet „stark sein“ für mich?
Was bedeutet es für mich, präsent zu sein?
Wie sieht meine vorherrschende Stimmung aus? Handelt es sich um eine Gewohnheit?
Wann lasse ich zu, dass ich nicht im Einklang mit meinen Worten handle?
Was ist der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel?
Bin ich nett oder bin ich authentisch?
Was tue ich, um unangenehme Gefühle zu unterdrücken? (z. B. Alkohol, Essen, Arbeit)
Worauf ist meine Aufmerksamkeit gerichtet? (z. B. auf mich selbst, auf

andere, auf die Arbeit, Tagträume, meine Vision, Werte, Beschwerden)

Was funktioniert wirklich?

Was hält mich am Laufen?
Was funktioniert im Moment gut?
Was befreit mich?
Was bedeutet es für mich, aufzublühen?
Wo gehe ich mit mir selbst zu hart ins Gericht?
Was kommt heraus, wenn ich mein bestes Selbst auslebe?
Wie sieht meine Struktur zum Siegen aus?
Wo bin ich die Lösung?

Motivation

Wann bin ich nicht in der Lage, über mich selbst zu lachen?
Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?
Was ist der Unterschied zwischen „sich gut fühlen“ und „Erfüllung“?
Großartige Ziele sind fesselnd; vage Ziele vergisst man. Welcher Art sind meine Ziele?
Woran baue ich? (An einer Kathedrale oder nur einem Stein davon?)
Wer bin ich im Begriff zu werden?
Was motiviert mich?
Was heißt es, unerschrocken zu sein?
Wofür entscheide ich mich diese Woche?
Was bedeutet es, kreativ zu sein?
Welche kraftvollen Fragen kann ich mich jeden Morgen fragen?
Was bedeutet es, hartnäckig zu sein?
Was bedeutet es, leidenschaftlich zu sein?
Welche Flagge trage ich?
Was bedeutet es kraftvoll/widerstandsfähig/einfallreich/andere

ermächtigend/entschlossen zu sein?
Welche Schmerzen fallen mir bei Menschen um mich herum auf?
Was bedeutet es, aus meinem Herzen heraus zu sprechen/zuhandeln?
Wie habe ich mich bisher dem Leben vorenthalten?
Was tue ich gerade, das lebensbejahend/lebensbetäubend ist?
Was heißt es, intuitiv zu sein?
Was bedeutet es, fokussiert zu sein?
Was bedeutet es, ein Anführer (Leader) zu sein?

Wenn Sie feststecken

Wo ist hier die Lüge?
Wem oder was widersetze ich mich?
Wenn ich mein bestes Selbst wäre, was würde ich jetzt tun?
Wo gebe ich meine Kraft und Macht weg? Wem? Wann?
Was sind meine falschen Annahmen?
Was gebe vor (zu wissen oder nicht zu wissen)?
Was muss ich sein lassen?
Was tanzt hier aus der Reihe?
Was erfordert diese Situation?
Was heißt es, außergewöhnlich zu sein?
Wofür werde ich diese Woche Hinweise sammeln?
Was bedeutet es, etwas zu erzeugen oder zu verursachen?
Was sind meine „Ich will“ versus meine „Ich muss“?
Wo sage ich automatisch Ja oder Nein?
Wo begrenze ich mich selbst?
Was sind andere Möglichkeiten?
Wo mache ich es mir zu bequem?
Was heißt es, sich der Angst zu nähern?

Was bedeutet es, sich „hineinzuknien“?
Wo sabotiere ich mich selbst?
Wo unterminiere ich mein eigenes Erfolgspotenzial?
Was kann ich noch tun um meine Werte zu ehren?
Welche Bitten/Anfragen kann ich stellen um vorwärts zu kommen?
Was ist hier eine kraftvolle Interpretation?
Wo bin ich kompromisslos? Wo zu flexibel?
Was kostet mich _____ ?
Wo halte ich mich zurück?
Was halte ich zurück?
Wo bin ich nicht bereit, ein Risiko einzugehen?
Was heißt es, aufzugeben?
Wo leide ich?
Was wird mich frei machen?
Was sind meine Annahmen?
Was sind meine Erwartungen?

Genießen lernen

Wie kann ich mich selbst heute verwöhnen?
Wofür bin ich dankbar?
Kann ich heute jemanden zum Lächeln bringen? Wen?
Was lädt meinen Akku wieder auf?
Was ist Spaß?
Wie kann ich zu meinen Spaß-/Freizeit-/Balance-/Einfallsreichtums-/Gedulds-Reserven beitragen?

Provokativ – wenn Sie sich selbst einen „Tritt in den Hintern“ verpassen wollen

Welches Spiel ist groß genug?
Was habe ich immer tun wollen und es nicht getan?
Was hält mich vom Siegen ab?
Wo habe ich mich selbst/andere verneint?
Was kümmert es mich?

Worin liege ich im Recht?
Welcher
Beschwerde/Angst/schlechten
Gewohnheit/Unbehagen kann ich
mich heute annehmen?
Worauf bereite ich mich vor?
Was übersehe ich?
Wo verschlafe ich Gelegenheiten?
Was wird mir dieses Ziel bringen?
Wie sabotiere ich mich selbst?
Was bedeutet es, über meine
Gefühle von
Versagen/Resignation/"Ich kann es
nicht" hinauszuwachsen?
Wo setze ich mich von mir selbst
ab?
Was bin ich bereit/nicht bereit zu
verändern?
Worüber steige ich hinweg?
Was ist mein Ruf?
Was erwarte ich von mir selbst?
Was ist
Anmut/Begeisterung/Wohlstand/Üb
erflüss?
Was bedeutet es, proaktiv zu sein?
Was heißt es,
ausgeglichen/optimistisch/frei zu
sein?
Was bedeutet es
flexibel/anpassungsfähig zu sein?
Was bedeutet es, mitfühlend zu
sein?
Was ist Vollständigkeit? Wo bin ich
unvollständig?
Wenn meine ganze
Aufmerksamkeit auf das Erreichen
des Ergebnisses fixiert ist, was muss
ich dazu aufgeben?
Warum unternehme ich diese
Handlung?

Ganz werden

Was heißt es, „ganz“ zu sein?
Was ist der nächste Schritt?
Welches Territorium habe ich
eingenommen?

Wie weit bin ich gekommen?
Welche wertvollen Lektionen
nehme ich mit?
Wer bin ich geworden?
Was habe ich aufgebaut?
Was hat es gebraucht, um bis
hierher zu kommen?
Was habe ich über mich selbst
gelernt?
Was ist für eine Instandhaltung des
Status Quo erforderlich?
Was bedeutet Eigendynamik?
Was hält mich in der Spur?
Was heißt es, mit Freundlichkeit und
Liebe erfüllt zu sein?
Was bedeutet es, aus dem Vollen
zu leben?
Was bedeutet es, tief zu lieben?
Welche Werte erfordern meine
ständige Aufmerksamkeit?
Was werde ich von mir geben?
Wie wird mein Beitrag zur Welt
aussehen?
Wer musste ich sein, um diesen
Platz im Leben zu erreichen?
Wen werde ich kennen, den ich um
Unterstützung bitten kann?
Welche Anerkennung würde ich mir
selbst gerne geben?

Aufgaben

Vergeben Sie sich einmal jeden
Tag.
Zählen Sie, wie oft Sie täglich den
Saboteur in sich bemerken.
Lachen/lächeln Sie 25 Mal am Tag.
Nennen Sie 25 Dinge, die Sie stolz
auf sich selbst sein lassen.
Listen Sie Ihre 5 dominierenden
Saboteur-Konversationen auf.
Was ist die fieseste Seite an Ihrem
Saboteur?
Listen Sie Ihre Rechtfertigungen auf.
Listen Sie Ihre Erwartungen auf.

Entwerfen Sie eine Herausforderung, die Ihnen den Atem raubt. Dann tun Sie es 5 Mal.
Eliminieren Sie _____ Wörter aus Ihrem Vokabular diese Woche.
Fügen Sie _____ Wörter Ihrem Vokabular diese Woche hinzu.
Tun Sie die schwierigste Sache zuerst – sowohl am Morgen als auch nach dem Mittagessen.
Sagen Sie „Nein“ ____ Mal am Tag.
Machen Sie ____ Mal Fehler am Tag.
Gehen Sie _____ Risiken ein diese Woche.
Laden Sie diese Woche _____ Personen zum Kaffee ein.
Sagen Sie „Na und?“ _____ Mal am Tag.
Fragen Sie und beantworten Sie sich folgende Frage bei jeder neuen Aktion: „Warum sollte ich mich damit beschäftigen?“
Zählen Sie, wie oft Sie kraftvoll sprechen.
Sprechen Sie diese Woche nur noch kraftvoll. (*Nicht unbedingt positiv, sondern kraftvoll!*)
Ertappen Sie sich dabei, wie Sie wachsen (*also Fehler machen*).
Sammeln Sie diese Woche Hinweise für neue Fertigkeiten (z. B. wo Sie *proaktiv waren, Mitgefühl oder Leidenschaft zeigten, wo sich Errungenschaften zeigen*)
Entscheiden Sie sich für das, was Sie in jedem Moment haben.
Lachen Sie sich zweimal am Tag so richtig schlapp.