

# FRAGEN ZUR SELBSTFINDUNG

## 42 Impulse zum Reflektieren

- In welchen Momenten fühlst du dich lebendig?
- Welche Seite(n) an dir zeigst du selten oder nie?
- Was ist deine Befürchtung, wenn du diese Seite(n) mehr zeigen würdest?
- Sagst du öfter Ja oder Nein im Leben?
- Worauf vertraust du mehr: Verstand oder Gefühl?
- Wie definierst du Erfolg? Und woher kommt diese Definition?
- Welche schwierigen Zeiten und Herausforderungen in deinem Leben hast du gemeistert?
- Worauf bist du stolz in deinem Leben?
- Warum glaubst du verbringen Menschen gerne Zeit mit dir?
- Welche Worte oder Sätze sagst du oft, aber würdest sie niemals in Stein meißeln, weil du nicht an sie glauben willst?
- Wenn du dein jetziges Leben aus den Augen deines 10-jährigen Ichs betrachten würdest – was würde es darüber denken?
- Welche wiederkehrenden Träume oder Tagträume begleiten dich? Was könnten sie dir über dich selbst verraten?

*Isabelle Müller-Pál*

MENTAL COACHING

- Welche Tätigkeiten und Menschen rauben dir Energie?
- Welche Tätigkeiten und Menschen geben dir Energie?
- Welche drei Talente, Fähigkeiten und Stärken machen dich einzigartig?
- Was ist dein Antrieb, morgens aufzustehen?
- Was an dir verstehen die Leute falsch? Wo wirst du anders gesehen als du bist?
- Was glaubst du ist der Sinn des/deines Lebens?
- Worin bist du so richtig gut? Und wirst darin immer besser?
- Stell dir vor, du hältst eine Rede an deinem 90. Geburtstag: Was würdest du über dein Leben sagen wollen?
- Worüber sprichst du am meisten: über Ideen, über andere Leute oder über dich selbst?
- Was sind deine fünf wichtigsten Werte?
- Wenn du für einen Tag jede Angst und jeden Zweifel ausschalten könntest, was würdest du tun?
- Wie würdest du deinen perfekten Tag beschreiben?
- Wenn alles so bleiben würde für die kommenden 50-70 Jahre, was würdest du am Ende bereuen?
- Wann war das letzte Mal, dass du dich vollkommen im Frieden mit dir selbst gefühlt hast? Unter welchen Bedingungen war das?
- Was denkst du über Scheitern und Misserfolg? Und wie hat das dein Leben bisher beeinflusst?

*Isabelle Müller-Pál*

MENTAL COACHING

- Was inspiriert und begeistert dich an anderen Menschen? Warum fallen dir diese Qualitäten auf?
- Was sind deine größten Freudequellen?
- Woran misst du deinen Selbstwert?
- Welches positive Gefühl fühlst du am häufigsten in deinem Leben?
- Welches "negative" Gefühl fühlst du am häufigsten?
- Bei welchem Thema oder in welcher Situation fühlst du dich am meisten verletztlich? Und warum?
- Wofür würdest du kämpfen, selbst wenn es schwierig wird?
- Wenn du dir einen neuen Namen geben müsstest: Welchen würdest du wählen und warum?
- Welche „verrückte“ Idee oder Leidenschaft hast du insgeheim, aber traust dich bisher nicht, sie auszuleben?
- Gibt es ein Wort oder einen Satz, den du öfter hören müsstest, um dich voll und ganz angenommen zu fühlen?
- Was hat dir geholfen, schwierige Zeiten in deinem Leben zu überwinden?
- Wenn dein Leben ein Buch wäre, welchen Titel hätte es? Und welches Kapitel würdest du gerade schreiben?
- Was würdest du tun, wenn du für einen Tag komplett anonym sein könntest – ohne Konsequenzen, ohne Erwartungen?
- Was möchtest du an andere Menschen weitergeben?
- Was hält dich zurück, du selbst zu sein?

*Isabelle Müller-Pál*

MENTAL COACHING