

Anregungen / Fragen zur schriftlichen Selbstreflexion

- Wer bin ich?
 - Wo stehe ich gerade und wo möchte ich hin?
 - Wer möchte ich sein?
 - Welche Dinge sind mir wichtig im Leben?
 - Welche Wünsche habe ich für mein Leben und was fehlt mir?
 - Habe ich eine Idee, was mich glücklich und zufrieden macht?
-
- Inwiefern trage ich selbst zum Erfolg, zur Zufriedenheit und zum Gelingen bei?
 - Gibt es Dinge, die mich am Erfolg hindern?
 - Was fehlt mir im Leben? Und warum Sorge ich nicht dafür, dass ich es bekomme?
 - Welche Ziele sind mir wichtig?
 - Bin ich unzufrieden? Wenn ja, warum?
 - Was möchte ich in meinem Leben verbessern, ändern?
-
- Welche Charaktereigenschaften machen mich aus?
 - Was kann ich gut, was eher nicht?
 - Was sind meine Schwächen?
 - Was sind meine Werte?
 - Wie werde ich in Zukunft mit wichtigen Werten umgehen?
-
- Was kann ich aktiv zur Bewältigung meiner eigenen Krise beitragen?
 - Welche Möglichkeiten habe ich und welche Schritte muss ich dafür gehen?
 - Worauf könnte ich verzichten, tue es aber nicht?
 - Was lerne ich für mich aus dieser einschneidenden Erfahrung?
 - Was kann ich morgen besser machen?
-
- Welchen Anteil hatte ich an den Fehlern der Vergangenheit?
 - Welchen Anteil hatte ich an den Erfolgen der Vergangenheit?
 - Was könnte das Leben noch von mir verlangen?
 - Wo und wie bereichere ich das Leben von anderen?
 - In welchen Situationen stehe ich mir selbst im Weg?
-
- Worin will ich mich noch verbessern?
 - Was müsste ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
 - Glaube ich daran, dass ich dieses Ziel erreiche?
 - Angenommen, ich könnte von vorne beginnen: Was würde ich anders machen?
 - Wofür bin ich dankbar?