

33 Fragen zum Nachdenken, Lachen, Grübeln, Weiterkommen, ...

1. Singen, Tanzen, Malen, Schreiben ... Es gibt viele Talente. Welches würdest Du gerne haben? Welchen ersten Schritt kannst Du heute machen, um diesem Traum näher zu kommen?
2. Mit welcher Stimmung bist Du in den letzten drei Tagen aufgewacht? Was war an den Tagen anders, an denen Du gut gelaunt aufgewacht bist?
3. Wenn Du bei einem Preisausschreiben mit Sicherheit gewinnen würdest – welcher Hauptpreis würde Dich interessieren? Kannst Du dir diesen Wunsch auch selbst erfüllen? Vielleicht in ein paar Monaten oder in abgewandelter Form?
4. Welche Menschen aus Deiner Vergangenheit, die Du aus den Augen verloren hast, würdest Du gerne mal wiedertreffen? Mit welcher Erwartung? Würdest Du heute einen ersten Schritt machen?
5. Wofür schätzen Dich Deine Freunde und Deine Familie? Siehst Du diese Punkte auch selbst als Deine Stärken?
6. Was stört Dich momentan an Deinem Leben am meisten? Wird das in 10 Wochen/Monaten/Jahren auch noch so sein? Was kannst Du verändern?
7. Wie sieht Dein idealer Tag aus? Wenn Du magst, entwerfe unterschiedliche Tage: Mein idealer Arbeitstag, mein idealer Wochenendtag, mein idealer Urlaubstag, ...
8. Wie häufig hast Du in der letzten Woche zu etwas Ja gesagt, das Du eigentlich nicht machen wolltest? Gibt es ein Muster, wann es Dir schwerer fällt, Nein zu sagen?
9. Wenn Du mal ganz ehrlich bist: Auf wen bist Du neidisch? Warum? Was würde sich ändern, wenn Du dir dieses Gefühl gönnst?
10. Mit welchem Ritual feierst Du, wenn Dir etwas besonders gut gelungen ist?
11. Wer hat Dich in Deinem Leben positiv beeinflusst? Wie sähe eine Dankeskarte an diese Person aus? Willst Du sie abschicken?
12. Was machst Du auf gar keinen Fall, wenn Du Urlaub hast? Wie könntest Du das in Deinen Alltag übertragen, vielleicht indem Du es an einem Tag in der Woche auch nicht machst?
13. Wenn Zeitreisen möglich wären, wen würdest Du gerne treffen? Was würdest Du diese Person fragen? Soll Deine Reise in die Zukunft oder in die Vergangenheit gehen?
14. Was ist Deine Lieblingsserie? Was zeichnet sie aus?
15. Welche Wendepunkte gab es in Deinem Leben? Wann hat sich etwas überraschend zum Guten gewendet?
16. Worüber hast Du dich gestern geärgert? Worüber letzte Woche? Kannst Du dich noch an etwas erinnern, das Dich letzten Monat oder sogar letztes Jahr geärgert hat? Wie könntest Du mit diesen Situationen abschließen?
17. Welches kleine Abenteuer könntest Du heute oder morgen erleben?
18. Was ist Dir wichtiger: Die Vorfreude auf ein Fest oder die Erinnerung an das Fest?

33 Fragen zum Nachdenken, Lachen, Grübeln, Weiterkommen, ...

19. Was hat Dir als Kind am meisten Spaß gemacht? Wie häufig bringst Du diese Freude heute in Dein Leben?
20. Wie sieht Dein Gute-Nacht-Ritual aus? Wenn Du keins hast: Wie könntest Du es gestalten?
21. Wann hast Du zuletzt etwas Neues gelernt? Was könntest Du als nächstes lernen?
22. Wie viel Kontakt hast Du mit den verschiedenen Generationen? Wie anders sehen sie die Welt und das Leben?
23. Womit könntest Du heute Deine direkte Umgebung ein bisschen besser gestalten?
24. Was war das Exotischste, das Du je gegessen hast? Musstest Du dich dazu überwinden oder warst Du neugierig?
25. Worauf bist Du richtig stolz?
26. Wie ehrlich bist Du, wenn Du nach Deiner Meinung gefragt wirst? Ist das immer so oder hängt es von Personen oder den Situationen ab?
27. Wann fühlst Du dich richtig wohl? Wie häufig konntest Du dieses Gefühl im letzten Monat genießen?
28. Welche Lieder stehen auf Deiner Playlist für gute Stimmung? Welche für Entspannung?
29. Was ist Deine Lieblingsjahreszeit? Was zeichnet sie aus? Wie kannst Du ein bisschen Sommer in den Winter oder Herbst in den Frühling bringen?
30. Welche drei Dinge würdest Du nie hergeben? Welche drei Dinge könntest Du jetzt verschenken?
31. Welcher Sinn ist Dir am wichtigsten?
32. Wann hast Du das letzte Mal einen Brief geschrieben? Hast Du schon mal einen Brief an Dich selbst geschrieben?
33. Welche Erlebnisse haben Dich zu der Person gemacht, die Du heute bist? Welche Erlebnisse wünschst Du dir für die Zukunft, um zu der Person zu werden, die Du morgen sein möchtest?

Welche Fragen möchtest Du dir noch stellen? Teile sie gerne als Kommentar.