



50 FRAGEN
ZUR REFLEXION
ZUM JAHRESENDE



Die Zeit zwischen den Jahren ist ein guter Zeitpunkt, zurück und nach vorne zu blicken. Unsere 50 Fragen sollen dir dabei helfen. Beantworte sie so, wie es für dich am besten passt: Druck dir unser kleines Reflexionsheft aus oder bearbeite es digital. Antworte ausführlich oder in Stichpunkten. Mach es alleine oder zusammen mit anderen.

Diese Fragen sind ein Auszug aus unserem Buch *Check-in mit dir selbst*, einem Notizbuch mit über 200 Fragen, das demnächst in unserem Shop verfügbar sein wird: → shop.neuenarrative.de

TEXT
Sebastian Klein

LEKTORAT
Laura Erler
Juli Katz

DESIGN
Dominik Wagner
Kim Janke

Neue
Narrative

→ neuenarrative.de

①

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Wäre dein sechsjähriges Ich mit der Person einverstanden, die du geworden bist?

②

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Was ist seit deiner Kindheit bis heute alles passiert?

Erstelle einen Zeitstrahl mit wichtigen Meilensteinen.

6 Jahre alt

heute

3

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche Dinge waren dir in verschiedenen Lebensphasen am wichtigsten?

4

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche Werte hast du früher vertreten, an die du heute nicht mehr glaubst?

5

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Was hast du für dein Leben gelernt?
Mache eine Liste mit Dingen, an die du heute glaubst.

6

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche Menschen haben dich bisher am meisten beeinflusst?

7

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche drei Dinge bedauerst du am meisten, getan zu haben?

①

②

③

8

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche drei Dinge bedauerst du am meisten, *nicht* getan zu haben?

①

②

③

9

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Was würdest du deinem 20 Jahre jüngeren Ich heute mitgeben?

10

HERKUNFT & VERGANGENHEIT

Welche der besten Entscheidungen in deinem Leben haben dir am längsten Freude bereitet?

11

GEGENWART

Was waren die Hoch- und Tiefpunkte des vergangenen Jahres?

12

GEGENWART

Was waren die glücklichsten Momente
des vergangenen Jahres?

13

GEGENWART

Welche Rollen füllst du heute aus,
und wie viel Energie investierst du in die
verschiedenen Bereiche deines Lebens?

14

GEGENWART

Was würdest du gerne in
deinem Leben verändern?

15

GEGENWART

Was sind die größten Zeitfresser in deinem Alltag, und wie kannst du sie minimieren?

16

GEGENWART

Was sind deine aktuell wichtigsten Ziele?

17

GEGENWART

Wie viel Prozent deiner Energie investierst du für andere?
Ist das ausbalanciert?

18

GEGENWART

Welche eine Sache sollte in deinem Leben den größten Fokus bekommen?

19

GEGENWART

Welche Ablenkungen halten dich von deinen Zielen ab?

20

MENSCHEN & BEZIEHUNGEN

Welche Menschen in deinem Leben schätzt du am meisten, und wie oft sagst du ihnen das?

21

MENSCHEN & BEZIEHUNGEN

Welche Beziehungen in deinem Leben brauchen mehr Aufmerksamkeit?

22

MENSCHEN & BEZIEHUNGEN

Wem möchtest du im nächsten Jahr mehr Zeit widmen?

23

MENSCHEN & BEZIEHUNGEN

Welche Person bewunderst du insgeheim, und warum fällt es dir schwer, das zuzugeben?

24

ARBEIT & BERUF

Welche Werte sind dir in deinem Berufsleben am wichtigsten?

25

ARBEIT & BERUF

Wo lebst du diese Werte, und wo nicht?

26

ARBEIT & BERUF

Was macht für dich ein tolles Team aus, und wie trägst du selbst dazu bei?

27

ARBEIT & BERUF

Wie sieht der aktuelle Stand deiner beruflichen Laufbahn aus, und was sind die nächsten Schritte?

28

ARBEIT & BERUF

Was würdest du tun, wenn du deine Arbeit mit einer anderen Person tauschen könntest?

29

ARBEIT & BERUF

Was sind die größten Herausforderungen, denen du in deinem Beruf begegnest, und wie gehst du damit um?

30

GELD & BESITZ

Wie hat sich deine Beziehung zu Geld im Laufe deines Lebens entwickelt?

31

GELD & BESITZ

Welche Glaubenssätze hast du über Geld, und wie beeinflussen sie dein Leben?

32

GELD & BESITZ

Welche Dinge im Leben brauchst du wirklich zum Glücklichen sein?

33

GELD & BESITZ

Welche Besitztümer empfindest du als Belastung?

34

GELD & BESITZ

Was wäre für dich die ideale finanzielle Situation?

35

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Wann hast du es geschafft, eine bedeutende Veränderung in deinem Leben herbeizuführen?

36

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Welche deiner Gewohnheiten möchtest du im nächsten Jahr ändern?

37

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Welche Fragen hast du dich nie getraut zu stellen, und was hindert dich daran?

38

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Inwiefern orientierst du dich daran, was andere von dir denken?

39

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Was sind deine größten Stärken und Schwächen, und wie zeigen sie sich in deinem Alltag?

40

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Welche drei neuen Herausforderungen würdest du gerne in deinem Leben annehmen?

41

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Wie gut kennst du dich selbst, und was brauchst du, um zufriedener zu sein?

42

VERÄNDERUNG & GEWOHNHEITEN

Welche Routinen oder Gewohnheiten geben dir am meisten Kraft im Alltag?

43

ZUKUNFT

Welche Dinge schiebst du schon lange vor dir her, und was hält dich davon ab, sie zu erledigen?

44

ZUKUNFT

Was könnte dein Zukunfts-Ich heute bereuen, nicht getan zu haben?

45

ZUKUNFT

Was könnte dein Zukunfts-Ich von dir erwarten?

46

ZUKUNFT

Hast du eine Vision davon, wo du in den nächsten Jahren sein möchtest?

47

ZUKUNFT

Was stimmt dich mit Blick auf die Zukunft optimistisch?

48

ZUKUNFT

Was könntest du heute tun, um deine Zukunft positiv zu gestalten?

49

ZUKUNFT

Was würdest du dir von deinem zukünftigen Ich wünschen?

50

ZUKUNFT

Welche Schritte könntest du gehen, um deinen langfristigen Zielen näherzukommen?