

# WER BIST DU?

60 FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION UND SELBSTFINDUNG

TEIL 1



**FIRST MEDITATE, THEN CREATE.**

I DIDN'T  
CHANGE,  
I JUST FOUND  
MYSELF.

# WER BIST DU?

DEINE PERSÖNLICHKEIT

WAS MAGST DU AM LIEBSTEN AN DIR?

WAS SIND DEINE SCHWÄCHEN?

WAS WILLST UND KANNST DU AN DIR ÄNDERN? UND WAS KANNST DU AKZEPTIEREN?

WIE WÜRDEST DU DEINEN CHARAKTER BESCHREIBEN?

UND WIE BESCHREIBT IHN EIN FREUND/FAMILIE/BEKANNTER? (FRAGEN!)

**WOFÜR BIST DU DANKBAR IN DEINEM LEBEN?**

**WELCHE ERFAHRUNGEN IM LEBEN HABEN DICH GEPRÄGT?**

**UND WELCHE HABEN DICH STÄRKER GEMACHT?**

**WELCHE 3 FAKTEN ÜBER DICH, WISSEN DIE WENIGSTEN ODER KEINER?**

**WAS SIND DEINE STÄRKEN?**

# WER BIST DU?

DEINE GEFÜHLS- & GEDANKENWELT

WAS SIND DEINE LIEBLINGSGEFÜHLE? WIE WÜRDDEST DU DICH AM LIEBSTEN JEDEN TAG FÜHLEN?

WANN HAST DU DIESE GEFÜHLE? IN WELCHEN SITUATIONEN? WIE KANNST DU SIE HERVORRUFEN?

UND WIE FÜHLST DU DICH MOMENTAN?

ÜBER WAS MACHST DU DIR SORGEN?

WELCHE ZWEIFEL NAGEN AN DIR?

**IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH GEBORGEN?**

**IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH ÜBERFORDERT?**

**WELCHES GEFÜHL FÜHLST DU MOMENTAN AM MEISTEN?**

**WAS LIEBST DU AM LEBEN?**

**WELCHE GEFÜHLE WÜRDEST DU GERNE -NICHT- FÜHLEN?**

# WER BIST DU?

DEINE VERGANGENHEIT & DEIN INNERES KIND

WELCHE EINE SACHE WÜRDEST DU IN DEINER KINDHEIT ÄNDERN?

WAS WÜRDEST DU HEUTE DEINEM 10.JÄHRIGEN ICH SAGEN?

WAS IST DEINE GLÜCKLICHSTE ERINNERUNG?

WAS BEREUST DU AM MEISTEN?

WELCHE KINDHEITSERINNERUNGEN HABEN DICH GEPRÄGT?

**WER UND WAS HATTE DEN MEISTEN EINFLUSS AUF DEIN ERWACHSEN WERDEN?**

**AUS WELCHEN FEHLERN HAST DU GELERNT?**

**WAS IST DEINE TRAUIGSTE ERINNERUNG?**

**WIE IST DAS VERHÄLTNIS ZU DEINER FAMILIE?**

**WAS WOLLTEST DU ALS KIND ODER TEENAGER IMMER MACHEN UND SEIN?**



# WER BIST DU?

DEINE TRÄUME, WÜNSCHE & ZUKUNFT

WELCHE EINE SACHE ERTRÄUMST DU DIR SCHON LANGE?

WAS WOLLTEST DU SCHON IMMER ERLERNEN/KÖNNEN?

WAS MÜSSTE PASSIEREN, DAMIT DEIN LEBEN BESSER VERLAUFEN WÜRD?

WIE DENKST DU ÜBER DEIN ALTERN?

WAS WÜRDDEST DU GERNE NEUES AUSPROBIEREN?

**WELCHE GROSSE VERÄNDERUNG WÜRDEST DU GERNE IN DEINEM LEBEN VORNEHMEN?**

**WAS HÄLT DICH VOR VERÄNDERUNGEN ZURÜCK?**

**WO WOLLTEST DU SCHON IMMER MAL HIN?**

**WELCHE ZIELE FÜR'S LEBEN HAST DU?**

**WAS KANNST DU HEUTE SCHON TUN, UM DEINEN TRÄUMEN UND WÜNSCHEN NÄHER ZU KOMMEN?**

# WER BIST DU?

## DEINE BEZIEHUNGEN

WAS BEWUNDERST DU AN ANDEREN PERSONEN AM MEISTEN?

WEN LIEBST DU UND WARUM?

WAS BEDEUTET LOYALITÄT FÜR DICH?

WIE ZEIGST DU ANDEREN DEINE LIEBE/ZUNEIGUNG/DANKBARKEIT?

WAS FÜR PERSONEN WÜNSCHST DU DIR IN DEIN LEBEN?

**WELCHE LEBENSWEISHEIT VON DIR WÜRDDEST DU DEINEM BESTEN FREUND GEBEN?**

**WAS MÖCHTEST DU, DAS ANDERE PERSONEN VON DIR WISSEN?**

**IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH GELIEBT?**

**WIE VERHÄLST DU DICH, WENN DU NEUE PERSONEN KENNEN LERNST?**

**WELCHE BEZIEHUNG(EN) WÜRDDEST DU GERNE WIE ÄNDERN?**

# WER BIST DU?

DEINE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

WELCHE VERBINDUNG HAST DU ZU DEINEM KÖRPER? WIE FÜHLST DU DICH IN IHM?

WIE KÖNNTEST DU DIESE VERBINDUNG VERSTÄRKEN?

WIE KÖNNTEST DU BESSER AUF DEINE (MENTALE) GESUNDHEIT ACHTEN?

WIE SIEHT MOMENTAN DEINE ABENDROUTINE AUS? WAS WÜRDEST DU GERNE DARAN ÄNDERN?

UND WIE DEINE MORGENROUTINE? WAS WÜRDEST DU GERNE DARAN ÄNDERN?

**DENKST DU, DU BEHANDELST DEINEN KÖRPER GUT? WENN JA, INWIEFERN?**

**WIE KÖNNTEST DU MEHR GUTES FÜR DEINEN KÖRPER TUN?**

**WIE IST DEIN VERHÄLTNIS ZUM ESSEN?**

**WELCHE SPORTARTEN MAGST DU ODER WÜRDDEST DU GERNE AUSPROBIEREN?**

**KANNST DU NACKT IN DEN SPIEGEL SCHAUEN UND DIR SAGEN DASS DU DICH VOLL UND GANZ LIEBST?**