Fragen zur Selbstreflexion

1. Was sind in deiner aktuellen Situation zentrale Herausforderungen? Welche Möglichkeiten tun sich auf?

2. Welche Frage, wenn du Sie tiefer erforschen würdest, könnte Dir helfen deine aktuelle Situation besser zu verstehen?

3. Wann fühlst du, dass sich dein Herz öffnet? In welchen Situationen, bei welchen Gelegenheiten, bei welchen Menschen kannst du die Erfahrung machen, nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen zu sehen?

4. Stell dir vor du könntest vorwärts reisen – zu der letzten Zeit deines Lebens, Stell dir vor, wie du auf dein Leben wie auf eine lange Reise zurückblickst. Was möchtest du in diesem Moment sehen?

5. Wofür willst du bei den Menschen, die nach dir kommen, in Erinnerung bleiben?

6. Erlaube dir nun in die Gegenwart zurückzukehren. Stell dir vor, du könntest dich mit deinem zukünftigen Ich verbinden. Ein zukünftiges Ich, indem du bestmöglich dein Potential verwirklicht hast. Sozusagen eine weisere Version deiner selbst. Stell dir vor, du könntest diesem zukünftigen Ich eine Frage stellen – welche Frage wäre das?

7. Nun mach bitte eine Pause – und höre, welche Resonanz, welche Antwort, dein zukünftiges Ich dir geben möchte. Vielleicht ist es ein Satz, eine Geste oder ein anderes kleines Geschenk, das du erhältst.

8. Angenommen, es gelingt dir dein Potential bestmöglich zu nutzen. Welches Bild, welche Vision hast du von deinem zukünftigen beruflichen Leben?

9. Was müsstest du gehen lassen, damit die Veränderung möglich ist? Was wäre der Preis?

10. Wo – in welchen Situationen oder mit welchen Menschen - kannst du schon in deinem gegenwärtigen Leben zarte Anfänge dieser Zukunft erleben?

11. Wer könnte dich in diesem Veränderungsprozess unterstützen? Wen könntest du um Unterstützung bitten?

12. Woran würden diese Menschen im nächsten Jahr merken, dass sich etwas in deinem Leben in die von dir gewünschte Richtung ändert?

13. Was wäre ein erster, vielleicht kleiner Schritt in den nächsten Tagen, mit dem du dir selbst deutlich machen kannst, dass dieser Veränderungsprozess für dich wichtig ist.

(angelehnt an Otto Scharmer)