



## **10 Fragen an Ihr Leben**

Die folgenden zehn Fragen sind eine Einladung zur Reflexion – für Coaching und Selbstcoaching geeignet:

1) Beziehung:

Welche Liebe hat Sie durch das vergangene Jahr getragen?

2) Flow:

Was hat Ihnen im letzten Jahr Energie, Kraft und ein Gefühl von Lebendigkeit geschenkt?

3) Glück:

Was (oder wer) waren die bedeutendsten Quellen von Glück und Freude?

4) Selbstmitgefühl:

Was hat Ihnen geholfen, sich selbst verbunden zu bleiben – gerade in Momenten des Zweifels oder Scheiterns?

5) Beitrag:

Wozu haben Sie im vergangenen Jahr beigetragen? Für wen waren Sie ein wichtiges Gegenüber?

6) Weisheit:

Was hat zu mehr Tiefe in Ihrem Leben geführt, egal wie leicht oder schwer es war?

7) Wachstum:

Woran sind Sie im vergangenen Jahr gereift – und was hat sich dadurch in Ihnen oder in Ihrem Leben realisieren können?

8) Sinn:

Wenn Ihr Leben die Antwort ist, was war dann die Frage?

9) Zuversicht:

Was ist Ihre größte Hoffnung für das kommende Jahr? Und was können Sie schon heute tun, damit sie sich realisieren kann?

10) Vertrauen:

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich dem Leben anvertrauen, und es würde es gut mit Ihnen meinen: Was würde sich dann im neuen Jahr für Sie erfüllen?

*Quelle: Judith Mangelsdorf*