

Fragen zur Selbstreflexion zum Sinn des Lebens – nach Victor Frankl

Ziel: Selbstreflexion hinsichtlich eines Themas schärfen – neuen Rahmen setzen

Zusatz Frage: Und was noch?

Fragen

1. Was ist dein Problem?
2. Was war den für dich die beste Zeit deines Lebens? Was schien dir damals Sinnvoll?
3. Welche Fähigkeiten, Einstellungen sind davon für die Gegenwart relevant?
Was davon kannst du davon für die Gegenwart reaktivieren?
4. Wo in deinem Thema jetzt in der Gegenwart, in dem Problem, liegt dein Freiraum? Was kannst du davon Gestalten?
5. Welche Wahlmöglichkeiten hast du?
Für wen oder was kannst du wichtig sein?
6. Welche Aufgaben könnten exklusiv auf dich warten?
7. Welche dieser Aufgaben ist die Sinnvollste?
8. Was ist die eine Möglichkeit, dass du als erstes verwirklichst?

(aus Coachingbande Podcast)