

4 Fragen zur Selbstreflexion – nach Peter Sabo

Ziel: Selbstreflexion hinsichtlich eines Themas schärfen – neuen Rahmen setzen

Zusatz Frage: Und was noch?

Beginn: Thema benennen lassen

Fragen

1. In Hinblick auf Thema xy, welches Kompliment kannst du dir geben?
(und was noch?)

2. Welches Kompliment würden andere dir machen?
(Und was noch?)

3. Wenn überhaupt, was würdest du künftig anders machen?

Man angenommen, du würdest etwas anders machen wollen. Was würdest du künftig anders machen? Und was noch?

4. In Hinblick auf Thema XY, was wirst du künftig verstärkt tun?
*Welche eine Sache wirst du, wenn wir weiter in dem Thema sind verstärkt machen?
Wie bist du dann? Was siehst du? Was fühlst du? Was riechst du? Was hörst du?*

(aus Coachingbande Podcast)

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?