

## Die 50 wichtigsten Reflexionsfragen

1. Was sind meine größten Stärken und wie setze ich sie täglich ein?
2. Was sind meine größten Schwächen und wie kann ich an ihnen arbeiten?
3. Welche Ziele verfolge ich im Leben und warum sind sie mir wichtig?
4. Was motiviert mich, morgens aufzustehen und meinen Tag zu beginnen?
5. Wie gehe ich mit Rückschlägen und Herausforderungen um?
6. Welche positiven Gewohnheiten habe ich und welche negativen Gewohnheiten sollte ich ablegen?
7. Was bedeutet Erfolg für mich persönlich?
8. Welche Menschen haben den größten Einfluss auf mein Leben und warum?
9. Wie gehe ich mit Stress und Druck um?
10. Welche Werte sind mir im Leben am wichtigsten?
11. Was wollte ich als Kind werden und warum?
12. Wie habe ich mich in den letzten fünf Jahren verändert?
13. Welche Träume und Wünsche habe ich noch nicht verwirklicht?
14. Welche Rolle spielen Freundschaften in meinem Leben?
15. Was mache ich, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zu bewahren?
16. Wie gehe ich mit Kritik und Feedback um?
17. Was sind meine größten Ängste und wie beeinflussen sie mein Leben?
18. Was bereitet mir die größte Freude und wie kann ich diese Freude häufiger in mein Leben integrieren?
19. Wie gestalte ich meine tägliche Routine und wie könnte ich sie verbessern?
20. Welche Entscheidungen in meinem Leben bereue ich und warum?
21. Was habe ich aus meinen vergangenen Erfahrungen gelernt?
22. Wie gehe ich mit Konflikten um?
23. Welche Fähigkeiten möchte ich noch erlernen oder verbessern?
24. Wie kann ich meine Beziehungen zu Familie und Freunden stärken?
25. Was bedeutet Glück für mich und wie strebe ich danach?

26. Welche Lektionen habe ich von meinen größten Fehlern gelernt?
27. Was sind meine Prioritäten und wie zeigen sie sich in meinem täglichen Leben?
28. Wie plane ich meine Zukunft und wie verfolge ich meine langfristigen Ziele?
29. Welche Rolle spielt Dankbarkeit in meinem Leben?
30. Wie gehe ich mit Veränderungen um?
31. Was sind meine größten Erfolge und wie habe ich sie erreicht?
32. Welche täglichen Rituale helfen mir, zentriert und fokussiert zu bleiben?
33. Wie gehe ich mit Enttäuschungen um?
34. Welche Kompromisse bin ich in meinem Leben eingegangen und wie stehe ich dazu?
35. Was inspiriert mich und wie kann ich diese Inspiration weiter nutzen?
36. Wie kann ich meine Kommunikation mit anderen verbessern?
37. Welche Rolle spielt Spiritualität oder Religion in meinem Leben?
38. Wie kann ich meine Zeit effizienter nutzen?
39. Wie messe ich meinen persönlichen Fortschritt und Erfolg?
40. Welche Bücher, Filme oder Musik haben mein Leben am meisten beeinflusst?
41. Was bedeutet Selbstliebe für mich und wie praktiziere ich sie?
42. Welche Rolle spielt körperliche Gesundheit in meinem Leben?
43. Wie gehe ich mit negativen Gedanken um?
44. Welche Beiträge möchte ich der Gesellschaft leisten?
45. Wer sind meine Vorbilder und warum bewundere ich sie?
46. Wie verbringe ich meine freie Zeit und fühle ich mich dadurch erfüllt?
47. Welche finanziellen Ziele habe ich und wie erreiche ich sie?
48. Welche Maßnahmen ergreife ich, um meine mentale Gesundheit zu pflegen?
49. Was würde ich mit meiner Zeit machen, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
50. Wie möchte ich in Erinnerung bleiben, wenn ich einmal nicht mehr da bin?

