



Workbook 001

*Fragen eröffnen Räume und Möglichkeiten,
Schlussfolgerungen und Definitionen
schließen sie.*

*Put a little bit magic into your coffecup
FB-Live vom 24.01.2025*

20 Fragen an dich selbst...

20 Fragen an dich selbst...

01. Wer, Was, Wann, Wo Wie, Warum und Wie viele bist du in Welchen Situationen, mit Welchen Personen, in Welchen Konstellationen?
02. Unterdrückst du deine Andersartigkeit oder lebst du diese aus?
03. Kannst du über Gefühle sprechen?
04. Kannst du dich abgrenzen? Ist das eine bewusste Wahl oder eine Vermeidungsstrategie?
05. Was motiviert dich – kannst du gut dranbleiben?
06. Kannst du die Kontrolle abgeben? Was sagst du dir selbst über Vertrauen, Kontrolle, Gewahrsein?
07. Kannst du loslassen und festhalten und weißt du, Wann du Was wählst?
08. Wie definierst du Erfolg?
09. Kannst du gut vor anderen weinen? Was ist verletzlich – Was ist verletzbar?
10. Wo läufst du mit angezogener Handbremse durchs Leben?
11. Wählst du Sicherheit und weniger deine Träume oder wählst du Träume ohne Sicherheit?
12. Welche Verantwortung würdest du gern abgeben?
13. Bist du perfektionistisch? Stehst du damit dir und anderen im Weg? Nutzt du es als Motivator, Begrenzer oder gar als Beweis für Versagen?
14. Ist dir egal, was andere über dich denken?
15. Kannst du gut mit Kritik umgehen?
16. Hältst du deine eigenen Abmachungen ein?
17. Kannst du unangenehme und unbequeme Situationen aushalten? Ist das Wissen oder Resignation?
18. Bist du in deiner Mitte (IGEL) – Wenn nicht – Warum?
19. Fallen dir Veränderungen leicht?
20. Kannst du gut entschleunigen – Wenn nicht – Was hält dich ab?

