



ARBEITSPAPIER FRAGEN ALLGEMEIN

– (welche fortlaufend ergänzt werden können)

- Was macht mich glücklich?

.....

- Was bedeutet ganz anzukommen im Leben (GAIL nach D. Richter)?

.....

.....

.....

- Wo stehe ich gerade im Leben? (a) Beziehung b) Arbeit
c) Partnerschaft Familie d) Gesundheit e) Karriere)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was sind meine persönlichen Stärken?

.....

.....

- Was sind meine persönlichen Schwächen

.....

.....

.....

.....

- Wie nehme ich diese Schwächen im Alltag wahr?

.....

.....

.....

.....

- Welche Schwächen will ich nicht wahrhaben? Warum?

.....

.....



.....

.....

- Wann bin ich glücklich?

.....

- Was ist mir bisher besonders gut im Leben gelungen?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was ist mir misslungen? Wo bin ich erfolglos? Warum?

-

-

-

-

-



- Wem könnte oder sollte ich Danken?

.....
.....

- Wofür bin ich im Leben allgemein dankbar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Was war mein grösster Erfolg diese Woche?

.....

- Was habe ich diese Woche gelernt? Warum?

.....
.....
.....
.....

- Wie kann ich mich im Allgemeinen verbessern?

.....
.....

- Wie komme ich zu neuer Kraft?

.....
.....
.....

- Was verstehe ich unter Liebe? Warum?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Was bedeutet es für mich, meine Gestalterin/mein Gestalter meines Lebens zu sein?

.....
.....



- Wie lasse ich die Vergangenheit los?

.....

.....

.....

- Wie gestalte ich den gegenwärtigen Moment?

.....

.....

.....

- Wie lebe ich bewusst?

.....

.....

- Wie komme ich ins Bewusstsein?

.....

.....

- Was bedeutet für mich Sichtbarkeit?

.....

.....

- Wie steht es um meinen Selbstwert?

.....

.....

.....

- Wie steht es um meine Selbstliebe?

.....

.....

.....

- Wie viel Vertrauen habe ich in mir selbst?

.....

.....

.....

- Wieviel Respekt habe ich vor mir selbst?

.....

.....

.....

- Wie steht es um meine Selbstwirksamkeit?

.....

.....

.....

- Was verstehe ich unter Selbstfürsorge und wie integriere ich sie in meinem Alltag?

.....

.....

.....

- Wann werde ich gegenüber anderen Menschen respektlos? Warum?

.....

.....

.....

.....

- Wie kommuniziere ich? (Bin ich ehrlich, direkt und offen?)

.....

.....

.....

- Was bedeutet für mich, ich bin offen?

.....

.....

.....

- Warum rede ich über andere Menschen (läster ab?) und nicht mit Ihnen?

.....

.....

- Welche Vorurteile habe ich gegenüber anderen Menschen warum?

.....

.....

.....

- Wo nutze ich meine Stellung aus und bevorteile mich? Warum?

.....

.....

.....

- Wie kritikfähig bin ich? Warum?

.....

.....
.....

- Kann ich die Wahrheit vertragen?

.....
.....

- Wann bin ich zu neugierig und warum?

.....
.....
.....

- Wann bin ich schadenfreudig warum?

.....
.....
.....

- Wann füge ich anderen bewusst Schaden zu (durch Fehlverhalten, Mobbing, Nachrede, Lügen usw.)?

.....
.....

- Welche Talente/Begabungen habe ich?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was sind meine Hobbies?

.....

.....

- Was wollte ich als Kind beruflich werden?

.....

.....

.....

.....

- Was habe ich als Kind am liebsten gemacht?

.....

.....

- Welche Sprachen beherrsche ich?

.....

.....

- Wann ist mein «Go-Moment», der Moment wo ich mich zum Handeln/Umsetzen begeben? Was genau ist der Anlass dazu? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

- Mit wem sollte ich mich mal wieder treffen? Warum? Wozu? Weshalb?

.....

-
.....
- Wie werde ich von anderen wahrgenommen?
.....
.....
- Was sind voreingenommene Meinungen/Haltungen/Vorurteile?
.....
.....
- Wem könnte ich ohne Gegenerwartungen eine Freude machen?
.....
- Wem kann ich helfen? Warum? Wozu? Mit wem? Wie?
.....
.....
.....
.....

- Welchen Streit sollte ich mit wem klären? Warum?

.....

.....

.....

- Wie reagiere ich in Gegenwart fremder Personen? Warum? Weshalb?

.....

.....

.....

.....

- Wie reagiere ich in Gegenwart von Arbeitskollegen?

.....

.....

- Wie reagiere ich im Umgang mit erfolgreichen sowie reichen Personen?

.....

.....

- Wie reagiere ich in Gegenwart von meinem Partner/meiner Partnerin, Mutter/Vater, Bruder/ Schwester usw.?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was erwarte ich von der Liebe?

.....

- Was erwarte ich von Freundinnen/Freunden?

.....

.....

- Was erwarte ich von einer besten Freundin/ von einem besten Freund?

.....

- Wie gehe ich mit Diskriminierung/Rassismus durch andere Personen um? Warum?

.....

.....

- Wie begegne ich Gewalt? – Körperliche, psychische oder seelische Gewalt?

.....

.....

- Wie manipulierte ich andere Menschen? Zu welchen Zwecken? Warum?

.....

.....

.....

.....

- Wann bezeichnen mich meine Klienten als eine (n) gute (n) BerateRin/ TherapeuTin oder Coach?

.....

.....

.....

- Wie reagiere ich, wenn ich von anderen Menschen abgelehnt werde?

.....

.....

.....

- Wie reagiere ich, wenn andere Unwahrheiten über mich erzählen und ich danach verurteilt werde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wann und in welchen Situationen bin ich handlungsunfähig warum?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Nähe/Distanz mir fremden Personen um?

-
-
-
- Wie gehe ich mit Nähe/Distanz innerhalb meiner Partnerschaft um?
.....
.....
 - Wie gehe ich mit Nähe/Distanz innerhalb meiner Familie um?
.....
.....
 - Wie gehe ich mit Nähe und Distanz am Arbeitsplatz um?
.....
 - Wie weit bin ich in der Lage zu anderen Menschen Beziehungen aufzubauen?
.....
.....
 - Wie kann ich Beziehungen aufrechterhalten?
.....

.....

- Woran erkenne ich, dass mein Gegenüber Beziehungen an Erwartungen/ an Bevorteilung für sich selbst knüpft?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Konflikten um (Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Mieter usw.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was muss ich sein, tun oder sagen, dass Interessenten bei mir buchen oder kaufen?

.....

- Wie ehrlich bin ich im Umgang mit anderen?

.....

.....

- Kann ich in deren Gegenwart ein Nein aussprechen oder gar eine Einladung/Treffen ablehnen? Warum ja? Warum nein?

.....

.....

.....

- Woran erkenne ich, dass psychische Gewalt (Mobbing, Bulling, Bossing usw.) angewendet wird?

.....

.....

- Wie kann ich andere vor mir oder ich mich vor anderen schützen?

.....

- Wie weit kann ich Kritik von anderen annehmen? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

.....

.....

- Wie äussere ich Kritik?

.....

- Wie löse ich Konflikte, in der Interaktion mit anderen Menschen?

.....

.....

.....

- Wie verhalte ich mich gegenüber anderen Menschen? Warum?

.....

.....

.....

- Welche innere Haltung nehme ich in Gegenwart von (Mutter, Vater, Partner/Partnerin, Freund/Freundin, Ausländerin, dunkelhäutigen Person u.a. wahr?

.....

.....

- Für welchen Kunden bin ich der/die richtige Dienstleisterin (aus dem Coaching, der Beratung oder Therapie?) Warum?

.....

.....

Fragen zum Selbst

- Wer bin ich?

.....

- Was macht mich aus?

.....

- Wer will ich sein?

.....

- Was lebe ich von mir aus und was nicht? Warum? Weshalb?

.....

.....

.....

- Wann fühle ich mich geliebt?

.....

.....

- Was muss im Aussen passieren, dass ich mich geliebt fühle?

.....

.....

- Wie lebe ich meine Selbstverantwortung?

.....

.....

- Wann fühle ich mich abgelehnt?

.....

.....

- Wann fühle ich mich verbunden? Mit wem? Warum?

.....

.....

- Wann fühle ich mich allein?

.....

.....

- Wann bin ich allein?

.....

.....

- Wie gehe ich mit dem Alleinsein um? Warum?

.....

.....

- Was macht mir Mut?

.....

.....

- Welche Werte habe ich?

.....

.....

- Welche Werte lebe ich in der Realität? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Rolle spielen Beziehungen/Freunde/Familie in meinem Leben?

.....

.....

.....

.....

- Welche Rollen nehme ich in meinem Leben wahr? Warum? Wozu? Weshalb? Wann nehme ich sie besonders wahr? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie will ich leben?

.....

.....

- Was zeichnet mich besonders aus?

.....

.....

- Wie beschreibe ich meinen Charakter?

.....

.....

- Wie beschreibe ich meinen «Ego»? Wie kommt dieser im Alltag zum Ausdruck? Wie nutze ich mein Ego positiv und wie negativ?

.....

.....

.....

.....

- Was bedeutet für mich Stress und wie gehe ich mit ihm um?

.....

.....

.....

- Wann setze ich mich für andere ein? Warum?

.....

.....

- Wie empathisch/impatisch bin ich? Warum?

.....

.....

- Wie emotionell reif bin ich? Warum?

.....

.....

- Wie betreibe ich Selbstmarketing? Wie positiv? Wie negativ?

.....

.....

.....

- Was baut mich innerlich auf? Welche Situationen/ Reaktionen?

.....

.....

.....

- Welche Worte/ Situationen traumatisieren mich?

.....

.....

- Wie kann ich mich vor Traumatisierungen böser Menschen schützen?

.....

.....

.....

.....

- Wie lebe ich mein Frausein?

.....

.....

- Wie lebe ich mein Mannsein?

.....

.....

- Wie gehe ich mit Vorurteilen mir als Frau gegenüber um?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Erfolg um?

.....

.....

.....

.....

- Was macht es mit mir plötzlich viel Geld zu haben?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich all gemein mit Geld um? (Merke: So gehe ich mit allem um?)

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Glaubenssätze trage ich zum Thema Geld in mir, die ich von meinen Erziehungsberechtigten übernommen habe?

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Person muss ich werden, um Millionärin zu sein?

.....

.....

.....

.....

- Welche Eigenschaften fehlen mir um Millionen verdienen und halten zu können?

.....

.....

- Wie halte ich die Lebensenergie aufrecht?

-
- Wie schaue ich zu meinem a)Körper b)meiner Seele c)meiner Psyche/meinem Geist d) meiner Elektrizität/Energie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wo gebe ich Verantwortung bewusst/unbewusst ab? Warum?

.....

.....

- Wie nehme ich meine innere Stärke wahr?

.....

- Wie baue ich meine innere Stärke auf?

.....
.....

- Wie gehe ich mit Situationen um, die ich nicht ändern kann?

.....
.....

- Wie gehe ich mit Krisen um?

.....
.....
.....

- Welche positiven Gedanken begleiten meinen Tag?

.....
.....
.....

- Welche negativen Gedanken beherrschen meinen Tag/mein Leben?

.....

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Problemen um? Warum?

.....

.....

.....

.....

- Wie löse ich Probleme?

.....

.....

.....

- Wann habe ich Angst?

.....

- Wie nehme ich Angst wahr?

.....

.....

.....

.

- Wie gehe ich mit Angst um? (z.B. Verlustangst, Existenzangst, Versagerangst, Angst nicht geliebt zu werden, Angst vor Ablehnung?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie kann ich mehr auf mich achten? (mein Bodygard sein)

.....

.....

- Wie gehe ich mit Zeitdruck um? Wann erledige ich die zu tätigen Aufgaben?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich an Aufgaben heran?

.....

.....

.....

- Wie bin ich als Mensch organisiert/strukturiert?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Stress um?

.....

.....

.....

- Wie kreativ bin ich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wo gebe ich meine Macht im Alltag ab? Warum? Wozu? Wie? In welchen Situationen?

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie nehme ich meine psychische Widerstandskraft wahr?

.....

.....

- Wie kann ich meine psychische Widerstandskraft (Resilienz) trainieren/aufbauen und stärken?

.....

.....

.....

.....

.....

- Wann werde ich krank? Warum?

.....

.....

.....

- Wie gehe ich mit Krankheiten um?

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie reagiere ich, wenn der Arzt sagt: Sie haben Krebs und nur noch 5 Wochen zu leben?

.....

.....

.....

- Was will ich erleben (will ich tun), wenn ich nicht mehr lange zu leben habe?

.....

.....

- Was will ich noch tun? Von wem willst ich mich verabschieden?

.....

.....

.....

- Was bedeutet für mich krank zu sein?

.....

.....

.....

- Wie weit ist mein Selbstwert ausgeprägt? (auf einer Skala von 0 bis 10? – wobei 0 schlecht/10 sehr hoch ist)?



-
- Was habe ich bis jetzt über mich gelernt?

.....

.....

.....

- Wann belüge ich mich selbst? Warum wozu?

.....

.....

- Wann verkaufe ich/prostiere mich?

.....

.....

.....

- Wie lebe ich im Alltag Selbstmarketing?

.....

.....

.....

- Wie gestalte ich den Genesungsprozess im krank sein?

.....

.....

.....

- Was bedeutet für mich gesund zu sein?

.....

.....

.....

- Wie halte ich mich auf körperlicher, psychisch/
geistiger/energetischer und auf der seelischen Ebene gesund?

.....

.....

.....

.....

- Wie gestalte ich meine Erholungs- und Aktionsphasen?

.....

.....

- Wie gehe ich mit Polaritäten im Leben um?

.....
.....

- Wie reflektiere ich im Alltag? Warum wozu?

.....
.....
.....

- Wer ist mein Vorbild? Warum?

.....
.....
.....
.....
.....

- Wo bin ich beruflich gescheitert? Warum? Was habe ich daraus gelernt?

.....
.....
.....
.....

.....

Fragen zum Job

- Welche Fachkompetenzen bringe ich mit? Warum?

.....

.....

- Welche Referenzen weise ich vor?

.....

- Wo und wie bilde ich mich weiter? Warum?

.....

.....

- Wie habe ich mir Fachwissen angeeignet?

.....

- Wie sieht mein Lebenslauf aus? Wo habe ich Lücken? Warum?

.....

.....

.....

- Welche Berufserfahrungen bringe ich mit?

.....

.....

.....

.....

- Wie sieht mein biografischer Lebenslauf aus?

.....

.....

.....

.....

- Wie sehr erfüllt mich meine jetzige Tätigkeit?

.....

- Was motiviert mich?

.....

.....

- Welche Tätigkeiten liegen mir?

.....

.....

.....

- Womit habe ich im Arbeitsprozess Schwierigkeiten?

.....

.....

.....

- Wo sehe ich mich beruflich in 5/ 10 Jahren?

.....

.....

- Wie sieht mein Kompetenzprofil? (aus Methoden-, Fach-, Sozial-, Persönlichkeitskompetenz)

.....

.....

.....

.....

.....

- Was macht mich besonders/ Was zeichnet mich aus?

.....

.....

- Wie will ich arbeiten?

.....

- Wer unterstützt mich?

.....

- Wer kann mich ebenso noch kostenlos unterstützen? Wie?

.....

.....

.....

- Welchen Berater? Zu welchen Konditionen, will ich buchen?

.....

.....

.....

- Welche Bücher will ich lesen? Warum?

.....

.....

.....

- Warum tue ich, was ich tue?

.....

- Ist das sinnvoll, was ich tue?

.....

.....

- Was bewirke ich damit, mit dem was ich tue damit?

.....

.....

Fragen zum Lernen

- Wie lerne ich grundsätzlich? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was bedeutet für mich lernen? Warum?

.....

.....

.....

- Welche Bedingungen knüpfe ich ans Lernen?

.....
.....

- Was verstehe ich unter Lerntypen?

.....
.....

- Welcher Lerntyp bin ich? (visuell- haptisch? Akustisch- auditiv? Kinästhetisch (= die Fähigkeit mit dem gesamten Körper zu lernen, diesen zum Ausdruck von Ideen und Gefühlen zu verwenden. Mit einer Leichtigkeit und vor allem mit den Händen wird dieser Ausdruck transformiert...)?

.....
.....
.....
.....

- Was habe ich vergangene Woche gelernt?

.....



.....

- Was waren die schönsten Lernmomente der vergangenen Woche?

.....

.....

- Was war der größte Fehler der Vergangenheit? Was hatte ich daraus gelernt?

.....

.....

.....

.....

- Was hält mich von meinem Weg ab?

.....

.....

.....

.....

Welche Erkenntnisse gewinne ich aus dem Lernen?

.....

.....

Persönlichkeitsentwicklung

- Wie stelle ich mir meine bestmögliche Vision von mir vor?

.....

.....

Fragen an die Zukunft

- Was ist meine Vision?

.....

.....

.....

- Welche Botschaft möchte ich nach draussen bringen?

.....

.....

.....

Fragen zur Zukunft?

- Wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Warum?

.....

.....

.....

.....

- Was muss ich jetzt in meinem Verhalten verändern, damit die Zukunft so eintritt?

.....

- Was will ich in meinem Leben erreichen? Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

Fragen zum Ziel?

- Wie lautet meine Hauptaufgabe?

.....

- Welche Aufgaben stehen kurzfristig an?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Aufgaben mittelfristig?

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Aufgaben langfristig?

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche Ziele habe ich allgemein formuliert?

.....

.....

- Wie realistisch sind meine Ziele?

.....

.....

.....

- Sind meine Ziele messbar? Wie messe ich Sie?

.....

.....

.....

- Wie positiv sind meine Ziel?

.....

- Welche kurzfristigen Ziele strebe ich an?

.....

.....

.....

.....

.....

- Welche mittelfristigen Ziele strebe ich an?

.....

.....

.....

- Welche langfristigen Ziele?

.....

.....

.....

- Welche Ziele strebe ich in meinem Leben an?

.....

.....

.....

.....

- Was passiert wenn ich meine Ziele erreiche?

.....

.....

.....

.....

- Wie verändert sich meine Realität, wenn die Ziele erreicht sind?

.....

.....

.....

- Passen die Ziele zu meinem «Warum» und meiner Vision?

.....

.....

.....

- Welche Gedanken muss ich für ein Leben in finanzieller Freiheit kreieren?

.....
.....

- Wie kann ich meine Zukunft positiv beeinflussen? Was genau muss ich tun?

.....
.....
.....

- Was will ich künftig anders machen?

.....
.....

- Was sollte ich öfter tun?

.....
.....

- Was kann ich (heute) tun, um meinem Ziel näher zu kommen?

.....