

Selbstfragebogen

Selbstreflexion ist der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und ermöglicht es dir, deine Stärken zu erkennen, deine Ziele zu klären und deinen Weg voranzutreiben. Nimm dir Zeit, um ehrlich und offen auf die folgenden Fragen zu antworten. Es ist deine Gelegenheit, dich selbst besser kennenzulernen und zu wachsen.

Welche Eigenschaften an dir schätzen andere Menschen?

Was sind deine Stärken und Schwächen?

In welchen Situationen fühlst du dich besonders wohl oder unwohl?



Interessen und Hobbys:

Welche Aktivitäten bereiten dir Freude, ohne dass du dabei auf die Uhr schaust?

Welche Themen faszinieren dich und motivieren dich, mehr darüber zu erfahren?

Welche Hobbys oder Leidenschaften hattest du als Kind, die du heute vielleicht wiederentdecken könntest?



Werte und Überzeugungen:

Welche Werte sind dir besonders wichtig im Leben?

Was sind deine tiefsten Überzeugungen über Glück, Erfolg, Liebe usw.?

Gibt es bestimmte moralische Prinzipien, die du in deinem Leben verfolgst?

Wo siehst du dich in fünf oder zehn Jahren?

Welche Ziele möchtest du in verschiedenen Bereichen deines Lebens erreichen? Welche Träume hast du, die du bisher vielleicht noch nicht verfolgt hast?

Selbstwahrnehmung:

Wie beschreibst du dich selbst, wenn du in den Spiegel schaust?
Wie denken andere Menschen über dich? Stimmt das mit deiner
Selbstwahrnehmung überein? In welchen Situationen fühlst du dich am meisten
authentisch?



Emotionen und Reaktionen:

Wie reagierst du typischerweise auf Stress oder Herausforderungen?
Welche Emotionen fühlst du besonders intensiv, und wie gehst du mit
ihnen um? Gibt es Muster in deinem Verhalten, die du gerne
verändern würdest?

Lebensphilosophie:

Welche Philosophie leitest du in deinem Leben ab? Was ist deine Sicht auf den Sinn des
Lebens? Gibt es Zitate, Sprichwörter oder Lehren, die deine Denkweise beeinflussen?
Wie möchtest du in Erinnerung bleiben, wenn andere über dich sprechen?

Beziehungen:

Welche Art von Beziehungen sind dir besonders wichtig?
Was schätzt du an deinen engsten Freunden und deiner Familie?
Wie gehst du mit Konflikten und Missverständnissen in Beziehungen um?

Interesse an weiteren Produkten?

Dann hör mal zu!

1. [Das Workbook "Zielsetzung und Selbstmotivation"](#) ist eine Selbsthilferessource, mit der du deine Ziele visualisieren kannst und es bietet dir einen strukturierten Ablauf, um deinen Weg zum Erfolg in kleinen Schritten zu gestalten.
2. [Das MindFlow Journal](#) ist ein 3- wöchiges Coaching, welches Dich bei der Verarbeitung einer belastenden Situation oder einem Verlust mit Hilfe verschiedener Schreibtechniken unterstützt. Hier entsteht ein ganz privater Rahmen für deine Gefühle und Gedanken

FANGE AM BESTEN HEUTE AN,
DEINE BESTE VERSION ZU
WERDEN!