



AGORÀ ASCONA, 27-03-2021

<https://www.agoraascona.ch/agenda-walking-agera/>

Lebensziele – Fragebogen Teil 00 (grundsätzlich)

1. Wer bin ich?		
2. Was will ich hier?		

Lebensziele – Fragebogen Teil 01 (reflexiv-retrospektiv)

3. In den letzten Monaten haben Sie – wie alle Menschen – viele Bedürfnisse verspürt. Wonach haben Sie sich am meisten gesehnt?	
4. Was würden Sie anders machen, wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten?	
5. Welche Ziele habe ich (nicht) erreicht?	
6. Welcher Challenge habe ich mich gestellt (Komfortzone verlassen)?	
7. Welche Ängste habe ich besiegt, und wie ist mir das gelungen?	
8. Wie bin ich mit permanenter Ungewissheit umgegangen?	
*****	*****
9. Was habe ich in den letzten Monaten Gutes für meine Gesundheit getan (Ernährung, Sport und ...)?	
10. Was habe ich in den letzten Monaten Gutes für meine seelische Gesundheit getan?	
*****	*****

11. Welches sind die 5 wichtigsten Menschen in Ihrem Leben?	
12. Wieviel Zeit haben Sie mit Ihnen in den letzten Wochen oder Monaten verbracht?	
13. (Wie) haben Sie ihnen Gutes getan?	

Lebensziele – Fragebogen Teil 02 (prospektiv)

14. Welche wichtigen Entscheidungen will ich treffen?	
15. Welche Ziele will ich erreichen?	
16. Welcher Challenge will ich mich stellen? (Komfortzone verlassen)	
17. Welche Angst will ich besiegen?	
18. Wie will ich mit Ungewissheit(en) umgehen?	
19. Welchen Traum will ich mir erfüllen?	
*****	*****
20. Was will ich für meine körperliche und seelische Gesundheit tun?	
21. Wem will ich eine kleine Freude bereiten?	
*****	*****
22. Was ist die eine Sache, die ich an meinem Leben grundsätzlich ändern sollte?	
23. Was würde ich tun, wenn ich nur noch 3 Jahre zu leben hätte?	
24. Bin ich glücklich?	