

## Fragen zum Selbstcoaching im Bereich: „Positive Selbststärkung“

- Ist mein Leben so wie ich es mir vorgestellt habe?
- Tue ich gerne was ich tue und warum tue ich es?
- Wie fühle ich mich dabei?
- Was würde ich gerne ändern, wenn ich könnte?
- Was ist das Beste das geschehen könnte?
- Was ist gut und kann so bleiben?
- Bin ich auf dem richtigen Weg um das zu erreichen was ich möchte?
- Was habe ich aus verschiedenen Situationen gelernt?
- Was waren meine besten Entscheidungen in meinem Leben?
- Was waren meine schönsten Momente im Leben?
- Was habe ich dafür getan?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse für die Zukunft nutzen?
- Was würde ich tun, wenn ich genügend Geld hätte?
- Welche Kraftquellen habe ich und wie nutze ich diese?
- In welcher Umgebung fühle ich mich wohl?
- Wie denke ich über mich und die Welt?
- Wo denke ich zu negativ und wie kann ich das ändern?
- Wofür bin ich am meisten dankbar?
- Was bereue ich nicht getan zu haben?
- Was möchte ich gerne loslassen?
- Was macht mich aus? (nenne 3 Stärken und 3 Schwächen)
- Was viel mir leichter zu benennen: Meine Stärken oder Schwächen?
- Was habe ich in letzter Zeit gelernt, was ich vorher noch nicht konnte?
- Auf welche Leistung bin ich besonders stolz?
- Was habe ich dafür getan und wie kann ich das für die Zukunft nutzen?
- Was mögen meine Freunde am meisten an mir?
- Wie profitieren andere von meinen Fähigkeiten?
- Wer kann mir am allerbesten helfen?
- Wie viele hilfreiche Menschen habe ich in meinem Umfeld?
- Was kann ich dafür tun, um meine Beziehungen kraftvoller zu gestalten?
- Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?
- Welche Ziele möchte ich gerne erreichen?
- Was hindert mich bislang daran, meine Ziele zu erreichen?
- Was wäre das erste Anzeichen das es in die richtige Richtung geht?
- Wie werden meine Ziele dabei helfen, Dinge anders zu machen?
- Wenn ich 3 Wünsche frei hätte, was würde ich mir wünschen?
- Was würde ich tun, wenn ich nicht scheitern könnte?
- Wie groß ist mein Vertrauen in meine Fähigkeiten?