



11  
Reflexions-  
fragen



# Willkommen!

Wie schön, dass du Lust hast, dich selbst zu reflektieren. Je besser du dich kennenlernst, desto leichter wirst du dir selbst vertrauen können. Und erst dann kannst du dein Herz auch für andere Menschen öffnen, ohne etwas im Gegenzug zu erwarten. Häufig nehmen wir uns nicht die Zeit, uns selbst Fragen zu beantworten - alles andere ist oft wichtiger. Doch das Fragen ist ein kraftvolles Tool. Und da ich als Life Coach gar nicht anders kann, als Fragen zu stellen, habe ich dieses Workbook für dich entwickelt. Ich lade dich damit zu einer Entdeckungsreise ein.

Die folgenden Fragen haben es in sich! Vielleicht fällt es dir schwer, die eine oder andere zu beantworten. Werte dich nicht dafür ab und vertraue dir, dass du alle Antworten bereits in dir trägst. Je ehrlicher du dir diese Fragen beantwortest und je intuitiver du erforschst, welche Gefühle sie in dir auslösen, desto mehr Kraft steckt in Ihnen. Einen Tipp noch, bevor du startest: Am besten fokussierst du dich auf einen Lebensbereich oder ein spezifisches Thema, um die Fragen zielgerichtet beantworten zu können. Und nicht vergessen: Sei stolz auf deinen Mut, dir selbst zu begegnen. Ich wünsche dir viel Freude dabei, dich selbst besser kennenzulernen.

*Deine Jana*

## Be bold & stay strong!



*Life isn't about  
finding yourself,  
life is about  
creating yourself."*

George Bernard Shaw



## Frage 1

Welches Thema beschäftigt dich aktuell am meisten? Wie groß ist dein Schmerz auf einer Skala von 1-10 (10=hoch). Bist du bereit, die Situation zu verändern und genauer hinzusehen?

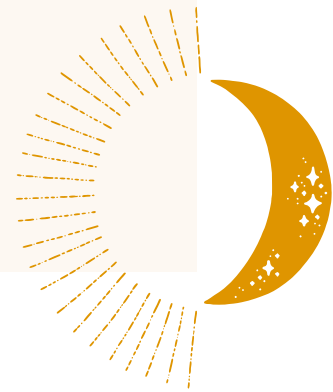
## Frage 2

Vor welcher Veränderung fürchtest du dich? Häufig wissen wir, was uns gut tun würde. Dennoch verdrängen wir dann gerne diesen Gedanken, aus Angst vor einer Veränderung.



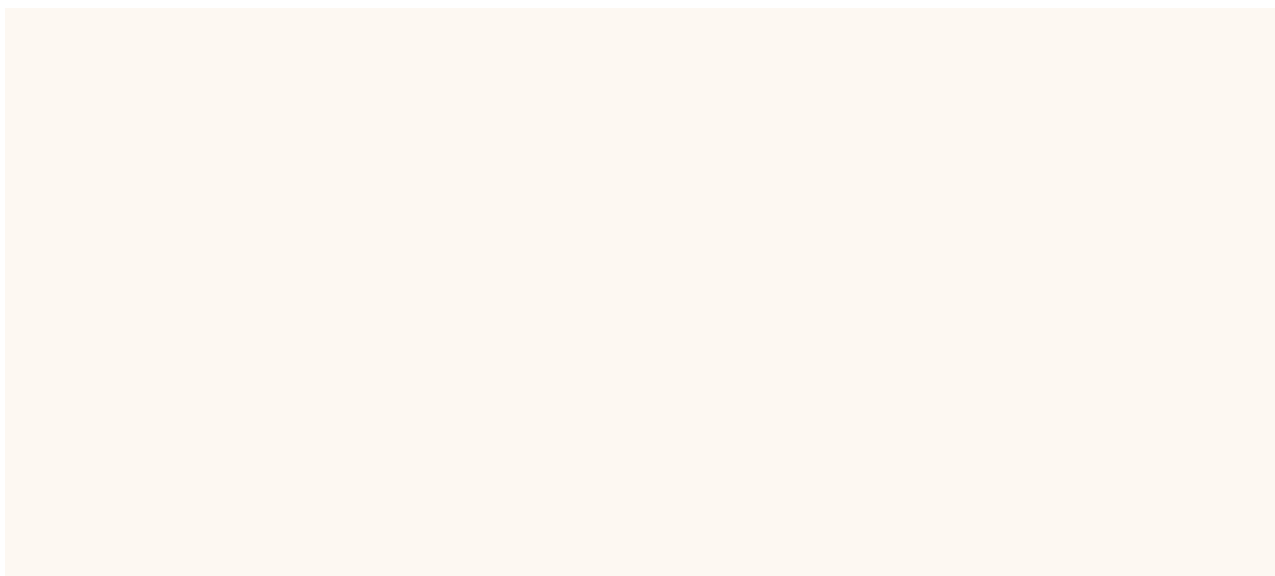
## Frage 3

Fällt dir Kontrolle oder Hingabe leichter? Planst du gerne voraus oder lässt du die Dinge lieber auf dich zukommen und gibst dich dem Flow hin? Wie gehst du mit unvorhergesehen Ereignissen um?



## Frage 4

Erwartest du etwas zurückzubekommen, sobald du anderen etwas gibst? Ist dein Helfen oder dein Geben vielleicht an eine Erwartungshaltung geknüpft? Erforsche deinen wahren, inneren Antrieb.



## Frage 5

Wem hast du noch nicht vergeben und warum? Hängst du emotional immer noch in alten Konflikten fest und wie würdest du dich fühlen, wenn du diese loslassen kannst? Wie hat diese Erfahrung dich weiter gebracht?

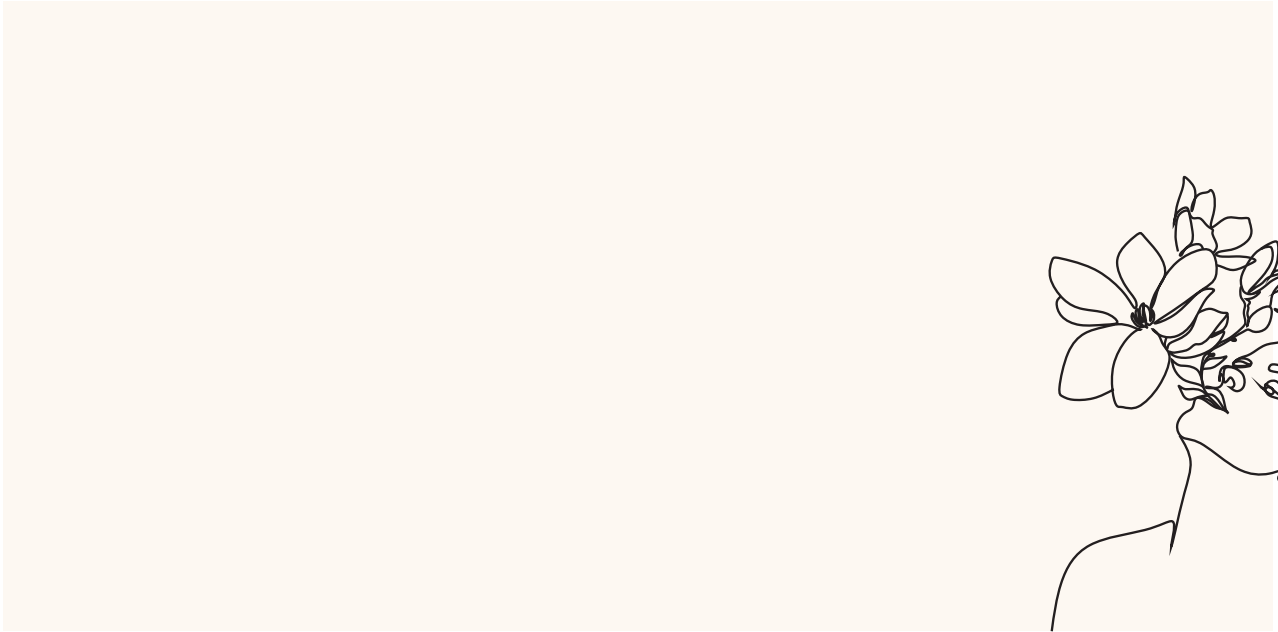
## Frage 6

Fällt es dir schwer, Nein zu sagen und dich abzugrenzen? Stehst du für deine Wünsche und Bedürfnisse ein? In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer oder wo sagst du dennoch Ja, obwohl du eigentlich Nein sagen wolltest?



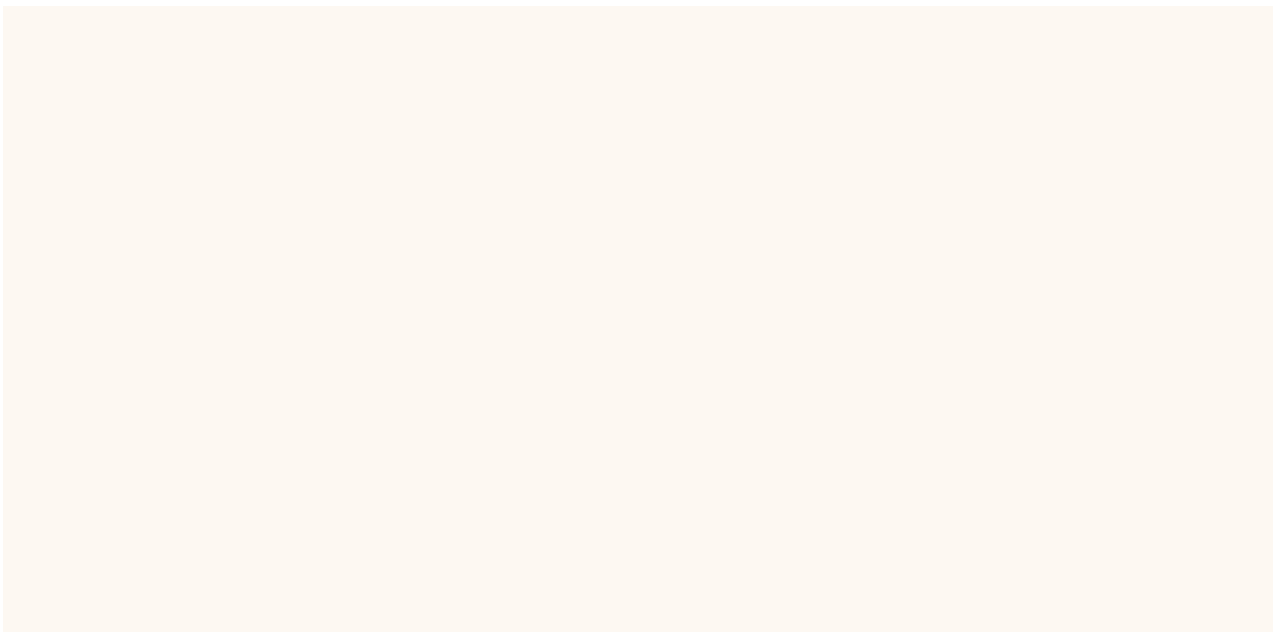
## Frage 7

Wonach sehnst du dich gerade am meisten? Vielleicht leidest du unter Fernweh, wünschst dir einen anderen Job oder eine erfüllte Beziehung. Frage dein Herz, welches Bedürfnis am größten ist.



## Frage 8

Bei welchen Tätigkeiten wird dein Herz weit? Was bereitet dir so viel Freude, dass du alles um dich herum vergisst und deine positive Energie zu fließen beginnt?



## Frage 9

Wie leicht fällt es dir für deine Träume loszugehen? Bist du ein Macher, der schnell die ersten Schritte geht oder grübelst du lange, bevor du Entscheidungen triffst und in Aktion trittst?

## Frage 10

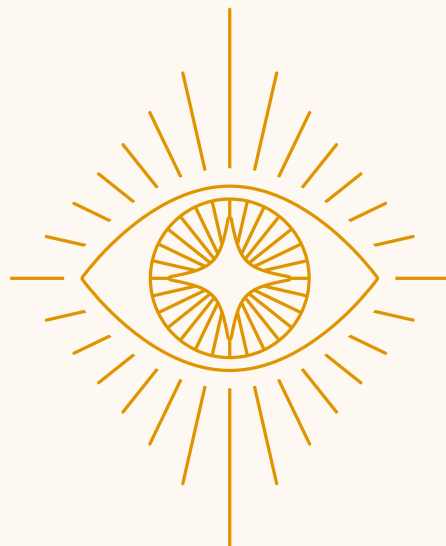
Was tust du, um dich persönlich weiterzuentwickeln? Wie förderst du dein inneres Wachstum, die Weiterentwicklung deiner Seele, deinen Körper, deinen Geist, zwischenmenschliche Fähigkeiten, Empathie oder Mitgefühl?





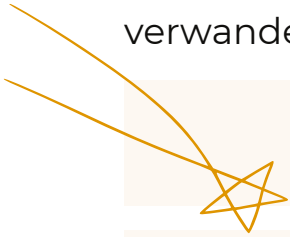
## Frage 11

Welche Erkenntnisse hattest du durch das Beantworten der bisherigen Fragen? Hattest du einen Aha-Moment, einen Geistesblitz, eine Eingebung oder hast du vielleicht einen neuen Blick auf dich selbst bekommen?



# Deine Action Steps

Was sind deine nächsten drei Schritte? Wie kannst du deine Erkenntnisse aus diesen Fragen in drei konkrete Handlungsschritte verwandeln und kleine Mini-Schritte für deinen Alltag festlegen?



Three horizontal rectangular boxes for writing action steps.

Bis wann setzt du diese ersten drei kleinen Schritte um? Sei möglichst konkret und verbindlich zu dir selbst. Nimm dir jetzt deinen Kalender und überlege genau, bis wann du drei kleine Schritte umgesetzt hast.

A large rectangular box for writing the deadline for the action steps.

Wer könnte dich dabei unterstützen? Suche dir einen Verbündeten, der dich zum Beispiel durch einen Anruf oder regelmäßige Erinnerung mental unterstützen und motivieren kann, so dass du dich nicht alleine fühlst.

A large rectangular box for writing the name of a supporter, accompanied by a line drawing of two hands reaching towards each other with small stars and dots around them.

# Work with me



Du möchtest **LION HEART COACHING** hautnah erleben?

Meine Mission ist es, Menschen in Phasen der Veränderung zu helfen, ihren inneren Kompass neu auszurichten und bei der persönlichen Weiterentwicklung zu begleiten. Denn meine Vision ist es, meine Mitmenschen zu befähigen, das Beste aus sich heraus zu holen und sie dabei zu unterstützen, ihr Traumleben zu kreieren. Coaching ist meine Passion und dafür stehe ich morgens auf. Du möchtest dein Löwenherz wecken und benötigst Unterstützung dabei? Dann schau gerne auf meiner Website [www.lionheart-coaching.de](http://www.lionheart-coaching.de) vorbei und bewirb dich für ein kostenfreies Erstgespräch:

[www.lionheart-coaching.de/bewerbung](http://www.lionheart-coaching.de/bewerbung)

Bei Fragen jeder Art freue ich mich über eine E-Mail von dir an:

[info@lionheart-coaching.de](mailto:info@lionheart-coaching.de)

Danke für dein Vertrauen!

*Deine Jana*



*"Alle unsere Träume können  
sich erfüllen, wenn wir den Mut  
haben, ihnen zu folgen."*

Walt Disney

