

Fragen zur Jahreswende

Nachfolgend ein paar Fragen zur persönlichen Standortbestimmung:

- Wie bin ich zur Zeit unterwegs? Beruflich, privat und persönlich?
 - Hatte ich ein gutes letztes Jahr?
 - Was gelingt mir gut? Wo habe ich Erfolg? Worauf bin ich stolz?
 - Was genieße ich zur Zeit? Was gibt mir Energie? Wo erlebe ich Freude?
 - Was erlebe ich zur Zeit als schwierig? Was gelingt mir weniger gut? Wo geht meine Energie verloren?
-
- Kann ich meine Realität so annehmen wie sie ist?
 - Habe ich das Gefühl, dass ich den aktuellen und zukünftigen Anforderungen gewachsen bin?
 - Wie gut komme ich mit aktuellen Veränderung zurecht?
 - Wie steht es um mein Können?
 - Wie steht es um meine Gesundheit?
 - Habe ich selber genügend Freiräume für mich selber?
 - Wie steht es um meine Lebensbalance?
 - Habe ich stabile Zonen, die mir Halt und Sicherheit geben?
 - Wie gut kann ich loslassen?
 - Fühle ich ein Angenommen sein? Von anderen? Von mir?
 - Kenne ich das Gefühl von tiefem Vertrauen, Ruhe und Gelassenheit?
 - Wie gut ist zur Zeit mein Selbstvertrauen?
-
- Wie ist mein Leben, das ich gerade führe? Erfahre ich es als gut? Kann ich mich an ihm erfreuen? Wie ist zur Zeit mein Lebensgefühl?
 - Kenne ich die Lust am Leben, die Lebensfreude? Kann ich mein Leben genießen?
 - Wie steht uns um meine Beziehungen?
 - Fühle ich mich aufgehoben in meinen Beziehungen?
 - Wie gut erlebe ich die Beziehung zu mir selber?
 - Wie gut habe ich Zugang zu meinen Gefühlen?
 - Habe ich genügend Zeit, für das was mir wirklich wichtig ist?
 - Kann ich mich berühren lassen?
 - Kann ich mich so richtig freuen und lachen?

- Wann bin ich ganz in meinem Element? Wie der Fisch im Wasser, der Vogel in der Luft?
 - Wie oft?
 - Gibt es Menschen die mich ganz sehen? Die mich wirklich kennen? Wer?
 - Habe ich das Gefühl, dass ich so sein darf, wie ich eigentlich bin?
 - Wieviel Aufmerksamkeit und Wertschätzung spüre ich zur Zeit?
 - Wird man mir gerecht? Was heisst überhaupt: „man wird mir gerecht“?
 - Bin ich mir treu?
 - Wie steht es um meinen Selbstwert?
 - Wie pflege ich meinen Selbstwert? Was tue ich dafür?
 - Wie leicht fällt es mir, meine Meinung, Einstellungen, Werte, Wünschen, Bedürfnissen und Willen offen zu äussern? Stellung zu beziehen?
 - Wo passe ich mich zu sehr an? Weshalb?
 - Wie gut kann ich Nein sagen? Wie gut kann ich mich abgrenzen?
 - Wie gut kann ich mich in meiner Arbeit entfalten?
 - Höre ich meine innere Stimme? Wie gut folge ich ihr?
-
- Für wen oder was setze ich mich ein, bringe ich Zeit auf?
 - Für wen stifte ich Nutzen? Welche Wirkung entfalte ich?
 - Entsteht durch meinen Einsatz etwas Wertvolles, wofür ich meine Kraft und Zeit einsetzen mag?
 - Habe ich Bereiche, wo ich produktiv sein kann, wo ich etwas beisteuern kann?
 - Habe ich ein Gebiet/Tätigkeitsfeld, das mir gehört, das mich interessiert oder für das ich zuständig bin?
 - Was kommt mir zur Zeit sinnlos vor?
 - Wo habe ich das Gefühl, ‚gefragt‘ zu sein?
 - Was möchte ich bewirken? Wo möchte ich fruchtbar werden? Welche Spuren möchte ich hinterlassen?
 - Habe ich Lebensziele? Habe ich eine Vorstellung eines für mich attraktiven Lebens?
 - Was soll werden?
 - Ahne ich eine erfüllende Lebensaufgabe?
 - Hat mein Weg ein Herz?
 - Ich welchem Mass lebe ich derzeit mit innerer Zustimmung?
 - Habe ich das Gefühl, dass mein Leben in eine gute Richtung geht?

Welche dieser Fragen sind für mich wichtig?

Womit sollte ich mich jetzt auseinandersetzen?

Was sollte ich angehen oder klären?

Worauf - vor allem - sind Antworten zu finden?