

AUS KOPF & HERZ IN DEINE HÄNDE ★ FRAGEBOGEN 2

Das Leben folgt deinen Absichten.



FRAGEN UND ANREGUNGEN ZUR REFLEXION

Wie schön, dass du dabei bist!

Dieser Fragebogen ist eine Einladung an dich, dir Zeit zu nehmen, um dir vor der Coaching-Session und der Erstellung deines Visionboards alles zu notieren, was dich bewegt, was du dir wünschst und zu reflektieren.

Nimm dir einen Moment Zeit und schließe die Augen. Spüre in dich hinein! Verwende gerne die **beiden von mir empfohlenen Meditationen** und nutze diese ausgiebig, um noch tiefer bei dir anzukommen und in dich hineinzuspüren:

- Die Kraft deiner Absicht
- Finde Ruhe im Sturm

Du findest sie in der App **homodea Meditation**.

Die App gibt es für Android und Apple, die Registrierung ist kostenlos.



FÜR DEINE WÜNSCHE, TRÄUME UND ZIELE

Schreibe zunächst deine **Absicht, Wünsche, Träume und Ziele** auf ein oder mehrere leere Blätter. Lass alle Gedanken intuitiv in deine Hand fließen und schreibe alles auf, was dir einfällt – Großes und Kleines.

Einfach alles: Worte, Bilder, Gefühle oder etwas, das du schon immer tun wolltest: für dich selbst, in deiner Beziehung, bei der Arbeit, im Team, ein neuer Beruf, eine Weiterbildung, eine anderes Umfeld, eine Reise....



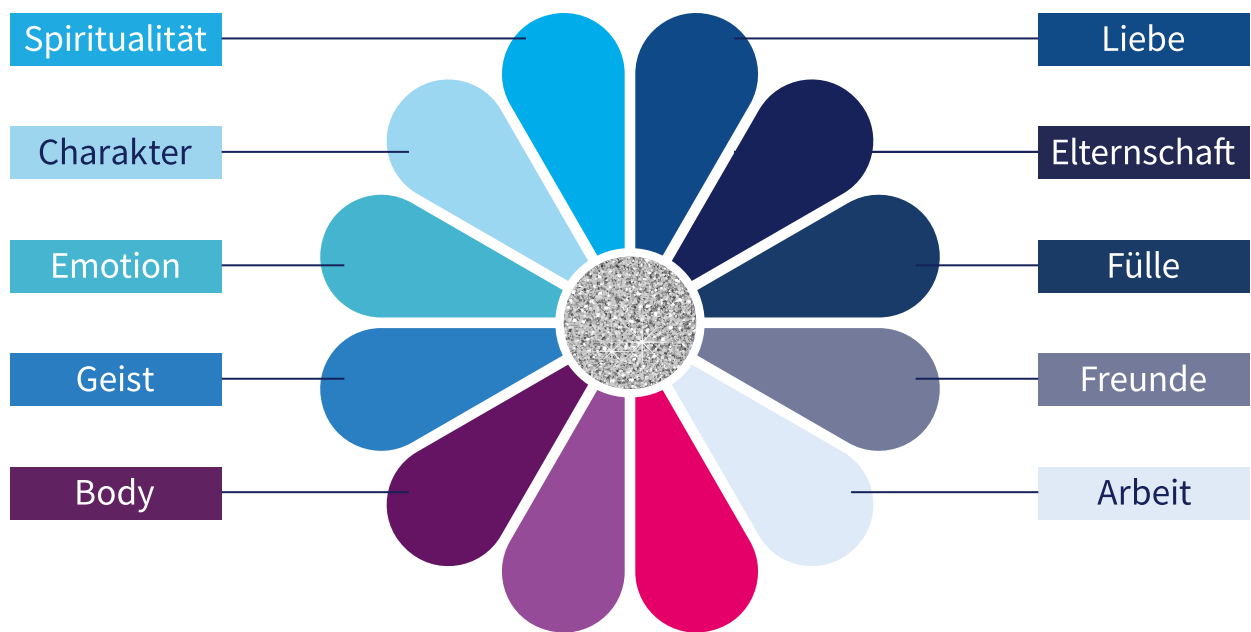
FÜR DEINE WÜNSCHE, TRÄUME UND ZIELE



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

Alle Fragen können, müssen aber nicht von dir beantwortet werden.
Es ist ein möglicher Rahmen, damit du für dich selbst herausfinden kannst:

- ✦ wo du stehst,
- ✦ was dir nicht (mehr) gefällt,
- ✦ was sich nicht gut anfühlt,
- ✦ was zu eng ist,
- ✦ was nicht mehr passt,
- ✦ wo du etwas verändern möchtest.



Welchen Bereich deines Lebens möchtest du dich im Rahmen von
Aus Kopf und Herz in deine Hände fokussieren und reflektieren?

- deine Arbeit / deine Selbständigkeit / deine Gründung
- dein berufliches Umfeld / dein Team
- deinen persönlichen Lebensmittelpunkt
- deine Familie / Beziehungen / Freundschaften
- das große Ganze



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

Erlaube dir immer einen Moment innezuhalten, bevor du antwortest.
Wenn du magst, lies die Frage, schließe dann für einen Moment die Augen
und fühle mehr, als dass du denkst.

● Was ist deine Absicht?

● Welche Ziele möchtest du erreichen?



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

● Wohin möchtest du dich entwickeln und verändern?

● Wo stehst du jetzt oder wo siehst du dich?



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

● Was ist in diesem Bereich bereits so, wie du es dir wünschst?

● Vor welchen Herausforderungen stehst du?



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

● Was fehlt dir in diesem Bereich am meisten?

● Was ist das Wichtigste, was sich in diesem Bereich ändern sollte?



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

● Wofür kannst du in diesem Bereich schon jetzt dankbar sein?

● Wenn in diesem Bereich schon alles so wäre, wie du es dir wünschst, wie würde sich das anfühlen oder wie würdest du dich fühlen?



FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION

- Welche Bilder, Zitate, Düfte/Gerüche, Materialien,...
berühren, sprechen dich an & wecken Freude?



