



MAGIC
REFLECTION

2023/2024



**Mit 88 magischen Fragen das Jahr
reflektieren!**



**Nimm Dir 2 Stunden Zeit, mache es Dir
bequem und beantworte ganz in Ruhe und
in Deinem Tempo die 88 Fragen.**

**Ich verspreche Dir interessante
Erkenntnisse!**



Welcher Mensch hat Dich im letzten Jahr am meisten berührt?

Welcher Mensch hat Dich im letzten Jahr am meisten überrascht?

Wer waren die 5 Menschen, mit denen Du die meiste Zeit verbracht hast?

Haben diese Menschen Dich in Deiner Entwicklung und in der Umsetzung Deiner Träume unterstützt oder vielleicht blockiert?

Bist du Dir selbst ein guter Freund gewesen?

Wer wartet noch darauf, dass du ihm/ihr vergibst?

Welchen Vorwurf gegen Dich selbst solltest Du gehen lassen?

Bei wem solltest Du Dich entschuldigen?

Wer hat Dir im letzten Jahr geholfen und womit?

Wem bist Du für das letzte Jahr besonders dankbar?

Was war Deine größte Priorität im letzten Jahr?

Was war die wichtigste Entscheidung, die Du im letzten Jahr getroffen hast?

Kannst Du Dich noch an deine guten Vorsätze aus dem letzten Jahr erinnern?

Was hast Du im letzten Jahr nicht gesagt, was Du vielleicht gerne gesagt hättest?

**Wolltest du im letzten Jahr jemandem etwas über Dich beweisen?
Wenn ja, was und warum?**

Mit wem hättest Du gern mehr Zeit verbracht?

Was war der beste Ratschlag, den Du im letzten Jahr bekommen hast?

Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse aus dem letzten Jahr für Dich?

Hattest Du einen Aha-Moment und wenn ja, worüber?

Was war das lustigste, was du im letzten Jahr erlebt hast?

Was war das schönste Geschenk, das Du im letzten Jahr bekommen hast?

Was hast Du Dir im letzten Jahr selber Gutes getan?

Was war Dein größter Misserfolg letzten Jahr und was hast Du daraus gelernt?

Was war Dein größter Erfolg im letzten Jahr und was hast Du daraus gelernt?

Hast du für deine Erfolge gefeiert?

Was macht Dir an Deinem Beruf am meisten Freude?

Ist das, was Du im letzten Jahr beruflich getan hast, das was Du tun willst?

Wovor oder vor welcher Entscheidung hattest Du am meisten Angst?

Welche Sorge hattest du zu Beginn des Jahres und wie haben sich die Dinge dann entwickelt?

Womit hast Du im letzten Jahr die meiste Zeit verbracht?

Womit hast Du im letzten Jahr zu viel Zeit verbracht?

Womit hast Du im letzten Jahr zu wenig Zeit verbracht?

Ist der Ort, an dem Du gerade lebst, der richtige?

Auf einer Skala von 1-10, wie glücklich bist du gerade?

Was war das beste Buch, das Du im letzten Jahr gelesen hast und warum?

Welchen Song verbindest Du am meisten mit dem letzten Jahr und warum?

Hast Du mit Deinen Gedanken mehr in der Vergangenheit, in der Gegenwart oder in der Zukunft gelebt?

Woran hältst Du noch fest, obwohl Du weißt, dass es Zeit ist loszulassen?

Wenn Du die Möglichkeit hättest, das Jahr noch mal zu leben, was würdest Du anders machen?

Was sind Deine größten Stärken?

Was hält Dich bisher noch zurück, um in Deine volle Power zu kommen?

Was müsstest Du im nächsten Jahr anders machen, um Dein volles Potential zu leben?

Welche Eigenschaft oder welchen Gedanken möchtest Du im nächsten Jahr loslassen?

Welchen Ratschlag würdest du dir selbst für das neue Jahr geben?

Was würdest du im nächsten Jahr machen, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

Was müsstest Du über Dich denken, um Deine Ziele und Träume in die Realität umzusetzen?

Wenn alles genauso kommt, wie Du es Dir wünschst, was würde dann im nächsten Jahr passieren?

Was wären die nächsten konkreten Schritte, um diese Vision tatsächlich umzusetzen?

Angenommen es gibt einen höheren Sinn im Leben, welcher wäre das für Dich?

Welchen Sinn möchtest Du dem nächsten Jahr geben und warum?

Welche Umgebung brauchst Du, um inspiriert und motiviert zu sein?

Was kannst Du dazu beitragen, um so oft wie möglich in dieser Umgebung zu sein?

Mit welchen Menschen möchtest Du im nächsten Jahr mehr Zeit verbringen?

Was möchtest Du am Ende des kommenden Jahres über Dich wissen?

Wenn Dich Dein Körper um etwas bitten könnte, worum würde er Dich bitten?

Hast Du Dich eigentlich schon mal bei Deinen Eltern dafür bedankt, dass sie Dir Dein Leben geschenkt haben?

Wer inspiriert Dich und warum?

Was ist deine größte Sorge, wenn Du auf das nächste Jahr schaust?

Was müsstest Du über diese Situationen denken, damit Du sie mit mehr Vertrauen angehen kannst?

An welchen Werten möchtest Du Dich im nächsten Jahr orientieren?

Woran würdest Du konkret merken, dass Du im Einklang mit diesen Werten bist?

Wenn Du wüsstest, dass es das letzte Jahr Deines Lebens wäre, was würdest Du anders machen?

Gemessen an Deinen bisherigen Routinen und Deinem Verhalten, was wirst Du am Ende des Jahres erreicht haben?

Wo wirst Du in 10 Jahren sein und wo in 20? Gefällt Dir diese Vision?

Wenn nicht, was müsstest Du dann ab heute anders machen?

Angenommen, du hättest noch 5 Minuten Zeit zu leben, was würdest du tun?

Wie alt wärest Du, wenn Du nicht wüsstest, wie alt Du bist?

Wenn Du die Möglichkeit hättest, eine verändernde Botschaft/Idee in die Welt zu bringen, welche wäre das?

Wenn Du Dir eine Super-Power aussuchen könntest, welche wäre das?

Was möchtest Du im nächsten Jahr Neues lernen?

Wenn Du Dich nicht am "Müssen" sondern am "Wollen" orientieren würdest, was würdest Du anders machen?

Wo möchtest Du heute in einem Jahr sein und mit wem?

Angenommen, Du würdest Dich selbst genauso lieben, wie Du bist, wie fühlt sich das an?

Wer wärest Du, wenn Du keine Angst hättest und was würdest Du dann anders machen?

Wie würdest Du Dich verhalten, wenn Du voll und ganz in Dich und Deine Fähigkeiten vertrauen würdest?

Warum fängst Du nicht einfach damit an?

Wenn Du Deine eigene Geschichte neu schreiben könntest, würdest Du sie umschreiben und wenn ja, wie?

Wenn Du drei Dinge in deiner Zukunft manifestieren könntest, welche wären das?

Was wäre für Dich der größte Durchbruch im nächsten Jahr?

Was wären die nächsten Schritte, die Du dafür gehen müsstest?

Welchen Glaubenssatz müsstest Du los lassen, um Dein Leben so zu gestalten, wie Du es Dir wünschst?

Welche neuen Glaubenssätze brauchst Du, um Dein Leben so zu gestalten, wie Du es Dir wünschst?

Wenn Du Dir einen inneren Mentor aussuchen könntest, der Dich berät, wer wäre das?

Welchen Ratschlag würdest Du Dir als 80-Jährige/r heute geben?

Wo möchtest Du gerne an Deinem 80-igsten Geburtstag sein und mit wem?

Angenommen, unsere Seele sucht sich unser jeweiliges Leben bewusst aus. Warum hat sich Deine Seele dein Leben ausgesucht?

Um was zu lernen und zu verstehen, bist Du hier?

Was wäre das wichtigste Versprechen, das Du Dir selbst geben könntest?



DU WILLST MEHR?

Dein eigenes Coaching-Programm ist kein Hexenwerk, sondern ein Handwerk, das Du erlernen kannst.



Um zu sehen, ob wir zusammenarbeiten können, schreibe uns, damit wir gemeinsam einen Termin finden, um uns über einen möglichen Weg zu Deinem Coaching-Programm zu unterhalten.

Christel & Steven

VEREINBARE EINEN TERMIN