

# Fragen zur Selbstreflexion

Im Alltag ist es manchmal wichtig, noch einmal zu gucken, wie es mir eigentlich gerade geht, was mich aktuell beschäftigt und was meine Wünsche sind.

Beantworte dir einmal ganz in Ruhe die folgenden Fragen:

1. *Welcher Mensch ist aktuell am wichtigsten in deinem Leben?*

---

2. *Mit welchen Menschen verbringst du aktuell die meiste Zeit?*

---

3. *Bist du dir aktuell selbst ein guter Freund?*

---

4. *Welcher Mensch hat dir als letztes geholfen und womit?*

---

---

5. *Wem hast du als letztes geholfen und womit?*

---

---

6. *Was ist derzeit das wichtigste in deinem Leben?*

---

---

7. Mit wem würdest du gerne mehr Zeit verbringen?

---

8. Was war das lustigste, was du in letzter Zeit erlebt hast?

---

---

9. Was macht dir in der Schule am meisten Freude?

---

---

10. Was ist dein Lieblingshobby und warum bereitet es dir so viel Freude?

---

---

11. Für was würdest du gerne mehr Zeit haben?

---

---

12. Wie glücklich bist du aktuell auf einer Skala von 1 – 10?

---

13. Was macht dich besonders glücklich?

---

---

*14. Was bringt dich zum Lächeln?*

---

*15. Was ist dein Lieblingslied und warum hörst du es so gerne?*

---

---

*16. Was ist das beste Buch, was du jemals gelesen hast und warum?*

---

---

*17. Was sind deine größten Stärken?*

---

---

*18. Was hindert dich daran, dass es dir noch besser geht?*

---

---

*19. Welche Eigenschaft von dir möchtest du gerne ablegen?*

---

*20. Was sind deine Träume?*

---

---

*21. Wenn du dir alles wünschen kannst, was würde dann in nächster Zeit passieren?*

---

---

*22. Wer ist dein Vorbild und warum?*

---

---

*23. Hast du dich schon einmal bei deinen Eltern bedankt?*

---

---

*24. Was sind deine größten Sorgen?*

---

---

*25. Wenn du dir eine Superkraft wünschen könntest, welche wäre das?*

---

---

*26. Was möchtest du noch Neues lernen?*

---

---

*27. Wen möchtest du gerne kennenlernen?*

---

*28. Was würdest du diese Person fragen?*

---

---

*29. Welchen Ratschlag würdest du dir als 30-jährige/r geben?*

---

---

---

*30. Wie möchtest du gerne deinen 30. Geburtstag feiern und mit wem?*

---

---

---

Gucke nun noch einmal deine Antworten durch und markiere drei für dich besonders wichtige Antworten.