

Selbsterkenntnis Fragen

© 2018 www.palverlag.de

Lass dir mit der Beantwortung der Fragen Zeit. Du kannst jeden Tag eine Frage beantworten, oder du beantwortest sie in einer Woche oder in einem Monat. Mach es so, wie du Lust hast.

101 Selbsterkenntnis-Fragen

Was würdest du nicht für alles Geld der Welt hergeben wollen? Auf was würdest du unter keinen Umständen verzichten wollen?

Was würdest du anders machen, wenn du genau wüsstest, niemand würde dich kritisieren, verurteilen oder ablehnen? Könntest du es wirklich nicht ertragen, wenn du kritisiert würdest? Könntest du etwas gewinnen, wenn du es wagen würdest? Vielleicht, dass du dann stolz auf dich wärst?

Was begeistert dich am meisten im/am Leben? Warum?

Wer von deinen Freunden ist der wichtigste? Weiß er das? Wenn Nein, warum sagst du es ihm nicht?

Was kannst du heute, wozu du vor einem Jahr noch nicht in der Lage warst? Mit anderen Worten: welche Fähigkeit hast du gelernt?

Wenn ein Freund so negativ zu dir sprechen würde, wie du manchmal mit dir sprichst, wie lange wäre diese Person noch dein Freund? Wie wäre es, wenn du dich ab sofort wie dein bester Freund behandelst?

Was zaubert ein Lächeln auf deine Lippen? Überleg mal, wie du das öfter hinbekommen kannst.

Was ist für dich schlimmer: zu versagen oder etwas nicht zu probieren? Wirst du dies auch im Rückblick so sehen?

Wo fühlst du dich am wohlsten? Und mit wem? Wie könntest du dieses Wissen für deinen Alltag nutzen?

Wofür bist du am meisten dankbar? Warum?

Was hat dich das Leben bisher gelehrt? Notier die eine wichtige positive und negative Erkenntnis.

Was muntert dich auf, wenn du betrübt oder traurig bist? Notier dir wenigstens 3 Stimmungsaufheller und nutze sie, wenn du schlechter Stimmung bist..

Hast du jemals bereut, etwas nicht gesagt oder getan zu haben? Wenn Ja, was war das? Und warum hast du es nicht gesagt oder getan?

Wenn du eine Sache in deiner Vergangenheit ungeschehen machen könntest, was wäre das? Und warum würdest du diese Sache ungeschehen machen wollen? Wie anders wäre dann dein Leben verlaufen?

Wenn dir dein Arzt sagen würde, du hast noch 5 Jahre zu leben, was würdest du anders machen, was würdest du ändern?

Was gefällt dir am besten an dir, deiner Person?

Was sind deine 5 wichtigsten Werte? Z.B. Freiheit, Unabhängigkeit, Status, Sicherheit, Familie, Gesundheit, Partnerschaft

In welcher Situation, bei welchem Menschen fällt es dir am schwersten, die Wahrheit zu sagen? Warum?
Hast du Angst, der andere könnte verletzt oder verärgert reagieren?

Worauf bist du in deiner Familie am wenigsten stolz?

Was würdest du auf keinen Fall für alles Geld der Welt hergeben? Auf was würdest du unter keinen Umständen verzichten wollen?

Wenn du das genaue Datum deines Todes erfahren könntest, würdest du es wissen wollen?

Was ist dein wertvollster Besitz? Was ist daran für dich so wertvoll?

Was hindert dich daran, zufrieden und glücklich zu sein? Wie könntest du dieses Hindernis überwinden?

Wo/wann kommst du zur Ruhe und findest inneren Frieden? Wie wäre es, wenn du dir diese Ruhe häufiger gönnen würdest?

Wie kurz müsste dein Leben sein, damit du anders leben würdest?

Wenn heute der letzte Tag deines Lebens wäre, wenn du würdest du anrufen und/oder besuchen?
Tu es jetzt.

Was sind für dich die 3 wichtigsten Zutaten für dein Glück & deine Zufriedenheit? Warum?

Was ist das Nettteste, das jemand zu dir gesagt hat?

Was ist das Nettteste, das jemand für dich getan hat?

Was ist das Wichtigste, was du von deinen Eltern gelernt hast? Warum?

Auf welche 3 Fragen hättest du gerne eine Antwort? Warum?

Welche Chancen hast du dir entgehen lassen und bedauerst, dass du sie nicht ergriffen hast?
Könntest du etwas davon nachholen?

Mit wem oder was geht täglich oder in der Woche unnötig viel Zeit verloren? Welche Konsequenzen ziehst du aus deiner Antwort?

Was ist die beste Entscheidung, die du je getroffen hast?

Was gefällt dir am meisten an deiner Arbeit? Was gefällt dir am wenigsten an deiner Arbeit?

Welches war die größte Enttäuschung in deinem Leben? Bist du darüber hinweg? Wenn Nein, warum kannst du nicht loslassen?

Notier dir 5 Komplimente, die dir andere kürzlich gemacht haben. Konntest du dich darüber freuen?
Wenn nein, warum nicht?

Was ist dir in deiner Partnerschaft wichtig? Notier dir wenigstens 5 Werte wie z.B.: Treue, Ehrlichkeit, Geborgenheit, Sex, Zärtlichkeit.

Welche Entscheidung, die ansteht, möchtest du am liebsten nicht treffen müssen? Schreib auf, warum du dich mit dieser Entscheidung schwer tust.

Wann hast du das letzte Mal etwas Neues ausprobiert? Ein neuer Kleidungsstil, einen anderen Weg zur Arbeit, eine neue Eissorte, ein neues Hobby? War es bereichernd und hat es dich motiviert, zukünftig mehr für Abwechslung zu sorgen?

Gibt es ein Zitat, das dich unglaublich inspiriert und bewegt? Wenn Ja, warum?

Vor welcher Erfahrung fürchtest du dich am meisten? Kannst du etwas dazu beitragen, dass du diese Erfahrung nicht machen musst?

Wann in deinem Leben hast du am meisten Mut bewiesen? Welche Angst musstest du dabei überwinden?

Wenn du eine Fähigkeit, egal welche, zu 100 Prozent beherrschen könntest, welche wäre das? Warum würdest du sie beherrschen wollen?

Angenommen, deine Wohnung steht in Flammen. Welche 5 Gegenstände würdest du vor den Flammen retten? Menschen und Tiere sind bereits gerettet. Warum diese 5? Warum sind diese 5 so wichtig? Schätzt du diese 5 Dinge, wie es ihnen gebührt?

Gibt es etwas, das du tun oder sagen solltest, aber nichts tust oder sagst? Warum nicht?

Wann hat dir jemand das letzte Mal gesagt, dass er stolz auf dich ist? Worauf war er stolz? Konntest du dich darüber freuen?

Beschreibe das beste und schmackhafteste Essen deines Lebens. Was war es, wo war das, mit wem hast du gegessen, was hat dich daran so begeistert?

Besser ein Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Stimmt du dem zu? Lebst du nach dieser Devise?

Und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage. Tust du etwas, damit dies in Erfüllung gehen kann? Wenn Ja, was genau?

Was war die schwierigste Entscheidung, die du je treffen musstest? Hast du die richtige Entscheidung getroffen? Wenn Ja, Glückwunsch. Wenn Nein, hättest du dich damals tatsächlich anders entscheiden können?

Bei welchem Problem hättest du gerne den Rat Therapeuten? Was hindert dich daran, Hilfe zu suchen? Hältst du es für eine Schwäche, Hilfe zu suchen?

Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Wie wäre dein Leben ohne diesen Menschen?

Hättest du gerne für einen Tag ein anderes Geschlecht? Wärest du also als Mann mal gerne eine gutaussehende Frau, und als Frau ein gutaussehender Mann?

Gibt es eine Sinnesempfindung, ein Geruch, eine Melodie, die dich in deine Kindheit zurückversetzt? An welches Erlebnis musst du dabei denken?

Wenn du für einen Tag eine andere Person sein könntest, wer wärest du gerne? Warum hast du diese Person gewählt?

Verbringst du jeden Tag viel Zeit mit sozialen Medien wie Facebook, Whatsapp usw.? Was fehlt dir, wenn du darauf verzichtest?

Ist für dich das Glas immer halbvoll oder halbleer? Wie beeinflusst diese Sichtweise dein Leben?

Notier dir 3 Aspekte deines Lebens, die du gerne anders hättest. Was kannst du tun, damit sich diese zum Besseren verändern?

Wann fühlst du dich am lebendigsten? Kannst du diese Momente öfter in dein Leben bringen?

Erzähl mal, was du tun würdest, wenn du dabei garantiert nicht versagen würdest. Schreib auch auf, warum du dich bisher nicht getraut hast, diese Sache zu wagen.

Von all den Menschen, denen du begegnest bist, wer hat auf dich den größten Eindruck gemacht? Warum? Besaß dieser Mensch eine Eigenschaft, die du gerne auch hättest?

In welcher Tätigkeit (Hobby, Sport, Essen/Trinken, Arbeit) gehst du völlig auf? Wie fühlt es sich an, im Flow zu sein und alles um dich herum zu vergessen?

Welches Kompliment, das du je bekommen hast, bedeutet dir am meisten? Warum?

Plane die ultimative Feier für den Menschen, der dir am meisten am Herzen liegt. Wo wäre das? Wer wäre dabei? Was würde serviert werden? Welche Überraschungen würdest du planen?

Wenn es dir nicht so gut geht, erlaubst du anderen, dass sie sich um dich kümmern oder ist das dir eher unangenehm? Fällt es dir schwer, andere um Hilfe zu bitten?

Weißt du, woher deine moralischen Vorstellungen kommen? Von deinen Eltern, der Kirche? Wie gehst du mit den Werten um, die du nicht teilst? Ignorierst du sie? Hast du dabei ein schlechtes Gewissen?

Beschreib einen Vorfall, ein Ereignis, das für dich sehr wertvoll ist, weil es dich etwas über dich gelehrt hat. Was genau hast über dich erfahren?

Mal angenommen, du wärst unsterblich. Würdest du etwas in deinem Leben ändern? Wenn Ja, was und warum?

Spieglein, Spieglein an der Wand. Wer ist die Schönste im ganzen Land. Vervollständige den Satz: Wenn ich in den Spiegel schaue, dann sehe, denke, spüre ich ...

Wenn du in Urlaub gehst, wofür interessiert du dich am meisten? Die Menschen, das Essen, die Kultur, die Architektur, die Natur?

Hast du jemals etwas ausprobiert und hinterher gesagt: Nie wieder? Was war das? Und warum nie wieder?

Was schiebst du vor dir her? Ein klärendes Gespräch? Eine Entscheidung? Ein Treffen? Und warum?

Welche deiner Entscheidungen bedauerst du am meisten? Wie wäre dein Leben verlaufen, wenn du dich damals anders entschieden hättest?

Auf welchen "Luxus" kannst du auf keinen Fall verzichten? Warum möchtest du dies unbedingt?

Wofür konntest du dich kürzlich begeistern?

Was kannst du am schwersten vergeben? Warum?

Was hältst du für total unfair? Warum? Könntest du etwas dagegen tun?

Wie wichtig ist dir Kleidung? Hast du einen besonderen Stil? Wie beeinflusst Kleidung deine Stimmung?

Was war die härteste und für dich am schwierigsten zu verdauende Kritik, die du je bekommen hast? Bist du darüber hinweg? Wenn Nein, warum nicht?

Welche Eigenschaft an dir magst du am meisten? Für welche Eigenschaft kritisierst du dich am meisten?

Henkersmahlzeit. Morgen stirbst du. Was würdest du gerne nochmal essen? Mit wem würdest du deine Henkersmahlzeit genießen wollen? Wo würdest du gerne das Essen einnehmen?

Denk an etwas, das dich total aufregt. Nun denk an etwas, das dich total glücklich macht. Ändert das etwas an deinem Gefühl gegenüber dem, worüber du dich gerade aufregt hast?

Angenommen, du kannst dir die Fähigkeit eines Genies aneignen: Du kannst in die Vergangenheit, in die Zukunft reisen, du kannst jede Sprache sprechen und verstehen, du kannst den Weltfrieden herbeiführen, die Hungersnot auf der Welt ausrotten, usw. Welche Fähigkeit würdest du wählen und warum?

Was ist deine schlechteste Angewohnheit? Warum behältst du sie bei? Weißt du nicht, wie du sie ändern kannst? Ist dir das zu anstrengend?

Der perfekte Tag deines Lebens. Wie würde der aussehen? Was tust du? Wo bist du? Mit wem? Was würdest du sehen, erleben? Beschreibe diesen Tag bis ins kleinste Detail.

Was ist gut daran, älter zu werden? Finde wenigstens 3 gute Gründe, die für das Älterwerden sprechen.

Du hast den Jackpot geknackt. 10 Millionen Euro sind auf deinem Konto. Was tust du? Was machst du mit dem Geld? Träum mal ein bisschen.

In welchem Moment/in welcher Situation in deinem Leben musstest du sehr viel Stärke zeigen? Hat dich diese Erfahrung etwas gelehrt? Wenn Ja, was?

Wovon besitzt du zu viel? Warum hältst du daran fest?

Was ist die heftigste Begierde, das größte Verlangen, das dich von Zeit zu Zeit überfällt? Genießt du diese Begierde? Gibst du ihr nach? Oder hasst du dich dafür?

Was ist deine glücklichste Kindheitserinnerung? Was daran war so besonders?

Gibt es etwas, das du dir nicht zutraust? Was ist es? Was hält dich davon ab? Welche Fähigkeit bräuchtest du, um es dir zuzutrauen?

Was ist das Beste, was dir in letzter Zeit widerfahren ist?

Was hindert dich daran, zufrieden zu sein? Was könntest du tun, um zufriedener zu sein?

Hand aufs Herz. Hast du heute schon etwas getan, das dir Spaß macht? Nein? Dann überleg, was das sein könnte und tu es am besten gleich jetzt.

Welche Person bewunderst du am meisten? Warum? Was hat diese Person, was du nicht hast?

Welche Träume hast du für dein Leben? Notier dir die 3 größten.

Wenn du dich für den Rest deines Lebens mit 5 Dingen/Menschen begnügen müsstest, welche wären das? Deine Antwort sagt dir, was dir wirklich wichtig ist.

Wann warst du am meisten von dir selbst enttäuscht? Kannst du dir diesen schwachen Moment verzeihen?

Wer oder was hatte den größten Einfluss auf dein Leben?

Geschafft!

Was hat dir die Beantwortung der Fragen gebracht? Haben dich deine Antworten weitergebracht? Hast du etwas über dich erfahren, das dir helfen kann, dein Leben ein klein wenig besser zu machen?

Lass uns an deinen Erfahrungen teilhaben und schreibe hier einen Kommentar. Danke.



[Selbsterkenntnis-Fragen](#)



[Zum Weiterlesen](#)

Informationen und Tipps zu den Themen dieser Selbsterkenntnis-Fragen

[Zitate zur Zufriedenheit die bereichern](#)

[Zufriedenheit Test](#)

[Alarmzeichen, dass du dein Leben ändern solltest](#)

[Wege zum Glücklichsein](#)

[Die Kunst ein erfülltes Leben zu führen](#)

[Selbstverwirklichung](#)

[Weisheit zum Glück und Glücklichsein](#)

[Gefühlschaos? Gedankenchaos? Lernen, wie Gedanken & Gefühle zusammenhängen](#)

[Dankbar sein tut gut](#)

[Sich annehmen lernen](#)

PAL Ratgeber Verlag www.palverlag.de

Besser leben lernen - Eigene Wege für ein gutes Leben finden