

Diese Fragen am besten in den eigenen Worten stellen

Powerfragen am Morgen

Diese Fragen wurden dazu geschaffen, uns regelmässig in einen guten Zustand zu versetzen

- **Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?** Was genau löst dieses Glücksgefühl aus? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend?** Was genau ist daran aufregend? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Worauf bin ich im Moment in meinem Leben stolz?** Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Wofür bin ich im Moment in meinem Leben dankbar?** Was genau macht mich dankbar? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders?** Was genau genieße ich daran? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben besonders ein?** Was genau ist der Grund für diesen persönlichen Einsatz? Wie fühle ich mich dadurch?
- **Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie genau drückt sich diese Liebe aus?** Wie fühle ich mich dadurch?

Powerfragen am Abend

Diese Fragen dienen dazu, den Tag vor dem Einschlafen positiv und konstruktiv abzuschliessen – egal was genau an diesem Tag auch passiert ist:

- **Was habe ich heute gegeben?** Auf welche Weise war ich heute eine gebende Person?
- **Was habe ich heute gelernt?**
- **Wie hat der heutige Tag die Qualität meines Lebens verbessert?** Wie kann ich den heutigen Tag als eine Investition in mein Leben nutzen?
- **Was am heutigen Tag hat mich meinen Zielen näher gebracht?**
- **Wem bin ich heute besonders dankbar?**