

# REFLEXIONSFRAGEN

---

## **Persönliche Entwicklung**

- Welche Themen haben mein Jahr besonders geprägt?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Wie hat sich mein Denken oder meine Perspektive verändert?
- Was hat mich emotional am meisten bewegt?

## **Erfolge und Stolz**

- Worauf bin ich in diesem Jahr besonders stolz?
- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- Welche Entscheidungen haben sich als richtig erwiesen?

## **Herausforderungen und Lektionen**

- Was waren meine grössten Herausforderungen?
- Welche Lektionen hat mir dieses Jahr mitgegeben?
- Wie bin ich mit Rückschlägen umgegangen?

## **Veränderung und Loslassen**

- Was habe ich in diesem Jahr losgelassen?
- Welche alten Muster, Ängste oder Überzeugungen lasse ich zurück?
- Welche neuen Wege oder Ansätze habe ich ausprobiert?

## **Beziehungen und Begegnungen**

- Welche Menschen haben mein Jahr bereichert?
- Gab es Begegnungen, die mich nachhaltig geprägt haben?
- Wie haben sich meine Beziehungen entwickelt?

# REFLEXIONSFRAGEN

---

## **Dankbarkeit**

- Wofür bin ich in diesem Jahr besonders dankbar?
- Welche Momente haben mich glücklich gemacht?
- Was hat mir Freude und Erfüllung gebracht?

## **Zukunftsblick**

- Was möchte ich aus diesem Jahr mit ins nächste nehmen?
- Was möchte ich im kommenden Jahr anders machen?
- Welche Vision habe ich für das nächste Jahr?