

SELBSTREFLEXION



Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Neun Fragen, die dir neue Perspektiven und Lösungen eröffnen.

🌐 www.prozessplus-sachsen.de 📩 info@prozessplus-erz.de 📞 +49 176 70570755



ProzessPlus
Wachsen. Gestalten. Verstehen.

1 Die Außenperspektive

Was würde eine Person, die dich gut kennt, sagen, weshalb dieses Problem besteht?

6 Die Mutfrage

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

2 Die Umkehrfrage

Was müsstest du tun, damit sich das Problem garantiert verschlimmert?

7 Die Vorbildfrage

Welche Person inspiriert dich und was würde diese Person jetzt tun?

3 Der erste Schritt

Was wäre ein minimaler Schritt in die richtige Richtung, der schon heute möglich wäre?

8 Die Wunderfrage

Angenommen, über Nacht wäre das Problem gelöst. Was würdest du als Erstes tun?

4 Das Muster erkennen

Mit wem oder in welchen Situationen tritt das Problem besonders häufig auf – und was könnte das bedeuten?

9 Die Zeitfrage

Wie wirst du in fünf Wochen, fünf Monaten oder fünf Jahren darüber denken?

5 Die Ausnahmen erkennen

Wann war das Problem nicht vorhanden, und was machst du in diesen Momenten anders?