

# SELBSTREFLEXION



Wachsen. Gestalten. Verstehen.

## Neun Fragen, die dir neue Perspektiven und Lösungen eröffnen.

 [www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)  [info@prozessplus-erz.de](mailto:info@prozessplus-erz.de)  +49 176 70570755



### 1 Die Außenperspektive

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

### 2 Die Umkehrfrage

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

### 3 Der erste Schritt

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

### 4 Das Muster erkennen

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

### 5 Die Ausnahmen erkennen

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

### 6 Die Mutfrage

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

### 7 Die Vorbildfrage

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

### 8 Die Wunderfrage

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

### 9 Die Zeitfrage

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