

Hier findest du eine kompakte Übersicht aller Fragen, zum Aufhängen oder gemeinsamen Reflektieren mit Freund\*innen und Familie. Feiert euren Weg zusammen!

## ERINNERN

**Wer war ich vor 10 Jahren – und wie habe ich mich selbst gesehen?**

**Welche Träume, Ängste oder Überzeugungen haben mich vor 10 Jahren geprägt?**

**Was hätte mein Ich vor 10 Jahren als Stärke betrachtet – und was vielleicht als Schwäche?**

**Welche inneren oder äußeren Herausforderungen habe ich vor 10 Jahren gemeistert – vielleicht ohne es richtig zu würdigen?**

**Welche Sehnsüchte oder Bedürfnisse waren vor 10 Jahren präsent – und wie bin ich ihnen begegnet?**

**Welchen Rat würde ich meinem Ich von vor 10 Jahren aus heutiger Sicht geben?**

**Was war schön vor 10 Jahren, obwohl ich es damals vielleicht nicht sehen konnte?**

**Würde ich mit meinem Ich vor 10 Jahren tauschen wollen?**

**Wie habe ich mir vor 10 Jahren mein Leben heute vorgestellt?**

**Welche Themen haben mich vor 10 Jahren viel beschäftigt? Wie wichtig sind sie heute noch?**

## ERLEBEN

**Was hat sich in mir verändert – und was ist geblieben?**

**Was brauche ich, um mich lebendig, verbunden oder friedlich zu fühlen?**

**Welche Grenzen setze ich bewusst – und welche öffne ich?**

**Worauf bin ich heute stolz, auch wenn es niemand sieht?**

**In welchen Momenten und Umgebungen bin ich ganz mit mir verbunden?**

**Was kann ich heute, was ich vor 10 Jahren noch nicht konnte (emotional, mental, praktisch)?**

**Wie sieht meine aktuelle Definition von Erfolg, Glück oder Zufriedenheit aus?**

**Welche inneren Anteile kommen heute zu Wort, die früher keinen Raum hatten?**

**Welche wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen prägen mein Leben?**

**Welche großen oder kleinen Dinge, von denen ich weiß, dass sie gut für mich sind, kann ich direkt oder spontan umsetzen?**

## ERSCHAFFEN



**Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich kultivieren?**

**Was darf heilen, sich lösen oder verwandeln?**

**Wer oder was darf mich begleiten – und was darf ich loslassen?**

**Welche Werte möchte ich verkörpern?**

**Mit welchen Erwartungen und Ansprüchen blicke ich in die Zukunft? Und wie realistisch sind sie?**

**Welche Bedürfnisse erkenne ich, die ich mehr in den Fokus stellen möchte?**

**Welche Haltung möchte ich mir gegenüber vertiefen?**

**Welche kleine Entscheidung (heute) könnte für mein Zukunfts-Ich ein Geschenk sein?**

**Welche Ressourcen trage ich in mir und wie können sie mich in Zukunft tragen?**

**Was würde mein Zukunfts-Ich zu meinen heutigen Herausforderungen sagen?**