

# SELBST-COACHING POWER-FRAGEN

Nichtwissen ist meine Ressource. Fragen sind mein Potential.

Wir stellen uns den ganzen Tag lang Fragen. Unsere Fragen bestimmen maßgeblich, worauf wir uns konzentrieren, wie wir denken und was wir fühlen. Du kannst Dein Leben massiv verbessern, indem Du Dir die richtigen Fragen stellst!

Im Folgenden habe ich dir ein paar Fragen zusammengestellt, die dich anders auf Situationen blicken lassen werden und dir eine Hilfestellung im Alltag sein können. Die Fragen sollen dich darauf vorbereiten, immer dann, wenn du mit einem Problem konfrontiert wirst, nach Lösungen zu suchen und diese auch zu finden.

**Diese Fragen werden ein Booster sein!**





# PROBLEM-LÖSUNGS-FRAGEN

Diese Fragen haben zum Ziel, dass du dich eher auf die Lösung, als auf das Problem als solches konzentrierst. So kannst du nicht nur eine andere Perspektive auf Herausforderungen einnehmen, sondern im besten Fall auch Impulse für deren Lösung gewinnen.

- Welche guten Seiten hat dieses Problem/ die Herausforderung?!
- Was ist noch nicht rund?
- Was bin ich zu tun bereit, um die Problemlösung zu erreichen, die ich mir wünsche?
- Was bin ich aufzugeben bereit, um die Problemlösung zu erreichen, die ich mir wünsche?
- Wie kann ich erreichen, dass die Lösung des Problems für mich möglichst angenehm und erfreulich ist?
- Worin besteht hier für mich, die Möglichkeit zu wachsen?
- Was wäre, wenn das Problem auf einmal gelöst wäre? Wie würde ich mich dann fühlen?

Wenn Dir die Beantwortung dieser Fragen schwerfällt, dann benutze stattdessen das Wort könnte. Beispiel: „Was könnte ein Grund für mich sein, mich jetzt in diesem Moment glücklich zu fühlen?“



# POWER-FRAGEN AM MORGEN

Hier sind Power-Fragen für den idealen Morgen und Abend, die bewirken werden, dass Du Dich den ganzen Tag über großartig fühlen wirst und abends in bester Stimmung einschlafen kannst.

- 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 sehr aufregend? Was genau ist daran aufregend? Wie fühle ich mich dadurch?
- Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz? Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch?
- Wofür bin ich in meinem Leben im Moment 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 in meinem Leben momentan ganz 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?
- Was möchte ich heute loslassen? Wovon möchte ich mich heute verabschieden?
- Wie Sorge ich heute gut für mich? Was tut mir heute gut?



# POWER-FRAGEN AM ABEND

Hier sind Power-Fragen für die Reflektion am Abend\*, die dir helfen, dankbar und wertschätzend den Tag zu beenden und einen positiven Ausklang zu finden.

- Was hat diesen Tag heute ausgemacht? Was war wichtig?
- Was habe ich heute gegeben? Auf welche Weise habe ich heute andere beschenkt?
- Was habe ich heute dazugelernt?
- Was kann ich mir heute Positives sagen?
- Was habe ich besonders gut gemacht?
- Was habe ich heute gelernt?
- Was hat mich heute berührt? Was hat mich heute inspiriert?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Auf welche Weise hat der heutige Tag zur Qualität meines Lebens beigetragen?
- Wie kann ich diesen Tag als Investition in meine Zukunft nutzen?!

\* Eventuell hilft dir auch ein Dankbarkeit-Tagebuch zu führen und diese Fragen jeen Abend kurz schriftlich zu beantworten? So kannst du schon nach kurzer Zeit feststellen, wie erfüllend und wichtig auch die scheinbar anspruchsvollen Tage sind.



# WEITERE SELBST-COACHING-FRAGEN

Diese Fragen werden dir dabei helfen, deine Aufmerksamkeit in neue Bahnen zu lenken - und sie können dir so helfen, dein Leben zu verändern, um dein Leben leichter, freudiger und glücklicher zu gestalten!

- Hilft mir meine Angst, meine Ziele mit Freude und Leichtigkeit zu erreichen?
- Ist meine Unzufriedenheit berechtigt, nur weil ich nicht das erhalte, was ich glaube haben zu müssen?
- Ist es wirklich wahr, was gerade aus meinem Gedanken hervorkommt?
- Was kann ich jetzt tun, um die Situation zu ändern? 5. Welche Lernaufgabe, kann ich für mich herausfiltern? 6. Was erlaube ich mir gerade nicht?
- Hat es wirklich etwas mit mir zu tun?
- Bin ich gerade die beste Version meiner Selbst?
- Lebe ich mein volles Potential?
- Bin ich gerade selbstreflektiert?

**Du bist nur eine Frage entfernt, um Deine Realität zu verändern!**

- Was will ich wirklich?
- Was sind meine Optionen?
- Wie kann ich mehr Optionen finden?
- Wofür bin ich wirklich verantwortlich?
- Wie kann ich anders darüber denken?
- Was vermeide ich gerade?
- Was kann ich gerade lernen?
- Welche Handlungen ergeben jetzt den meisten Sinn?
- Welche Fragen sollte ich mir selbst stellen?
- Was ist jetzt noch möglich?

# COACHING BUCHEN

## DR. SABINE HAHN

- Seit 2015 als Coach tätig
- Zertifizierter Business Coach (BDVT)
- OKR Coach
- Systemischer Coach
- Mitglied im BDVT

## COACHING KANN HELFEN

- Ihre Führungskompetenzen zu reflektieren und zu erweitern;
- Ihre berufliche Situation zu analysieren;
- Veränderungsprozesse zu gestalten;
- Konflikte im Beruf zu lösen;
- Entscheidungen zu treffen;
- Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu erreichen.

## ONLINE BUCHBARE ANGEBOTE

- Coaching "Start"
- Coaching "Kompakt"
- Coaching "Intensiv"
- Coaching "Analyse"



Präsenz /  
Live Online



Einzel-Coaching  
Team-Coaching



DR. SABINE HAHN  
— AGILE COACH —

**Coach:**  
Dr. Sabine Hahn

**Coaching buchen:**  
[www.sabine-hahn.com](http://www.sabine-hahn.com)

