

Täglich ich: 365 Fragen für eine bewusste Beziehung zu mir

1. Welches Gefühl nimmst du gerade am stärksten in deinem Körper wahr?
2. Wann hast du heute deine letzte bewusste Pause gemacht?
3. Welcher Satz deines inneren Kritikers hörst du am häufigsten?
4. Auf einer Skala 1-10: Wie bewusst bist du dir über deine Widerstände?
5. Welche Information hast du heute unbewusst „runtergeschluckt“?
6. Warum fällt es dir jeden Tag leichter, dich freundlich anzusprechen?
7. Wem gibst du heute die Schuld?
8. Auf einer Skala 1-10: Wie priorisierst du Pausen vor Produktivität?
9. Welches Schuldgefühl taucht auf – und mit welcher Stimme ist es verbunden?
10. Welchen Widerstand spürst du heute, und was will er dir sagen?
11. Was nimmst du an Informationen zu dir, ohne diese wirklich zu verarbeiten?
12. Auf einer Skala 1-10: Wie laut ist dein innerer Kritiker heute?
13. Welches Gefühl nimmst du an, ohne es wegzudrücken?
14. Warum erlaubst du dir immer öfter, innezuhalten?
15. Wie sprichst du mit deinem inneren Kind bei Fehlern?
16. Auf einer Skala 1-10: Wie akzeptierst du deine Gefühle heute?
17. Welche Gewohnheit bedarf ein Update?
18. Warum lässt du Nichtvergebung gegenüber dir los?
19. Wo fingerpointest du – und was gewinnst du dadurch?
20. Auf einer Skala 1-10: Wie schützt du dich vor Informationsflut?
21. Welcher innere Anteil von Dir kritisiert dich am härtesten?
22. Warum nimmst du alle deine Gefühle leichter an?
23. Was verarbeitest du heute bewusst, statt noch mehr draufzupacken?
24. Auf einer Skala 1-10: Wie bewusst bist du deiner Rollen im Leben?
25. Welchen Widerstand lässt du heute zu, ohne dagegen zu kämpfen?
26. Warum nimmst du dir Zeit, dich nicht zu überladen?
27. Welches Schuldgefühl transformierst du in Mitgefühl?
28. Auf einer Skala 1-10: Wie selbsthehrlich bist du dir?
29. Welche Pause nimmst du heute, um dich zu sortieren?
30. Auf einer Skala von 1-10: Wie freundlich sprichst du heute mit dir selbst?
31. Welchen Satz gibst du deinem inneren Kritiker als Antwort?
32. Auf einer Skala 1-10: Wie spürst du deinen Atem im Moment?
33. Was lässt du heute an Input weg, um Raum zu schaffen?
34. Warum sprichst du immer sanfter mit dir selbst?
35. Welche Emotion willst du heute voll annehmen?
36. Auf einer Skala 1-10: Wie oft nimmst du Pausen ein?
37. Wo zeigt sich dein Fingerpointing auf andere im Alltag?
38. Welcher innere Anteil in Dir braucht heute Mitgefühl?
39. Warum priorisierst du deine bewusste Verarbeitungszeit?
40. Auf einer Skala 1-10: Wie klar hörst du deine innere Stimme?
41. Was blockiert deine Selbstakzeptanz heute?
42. Welche unbewusste Gewohnheit kann heute bewusster werden?
43. Warum lässt dein innerer Kritiker heute nach?
44. Welchen Widerstand hat einen Nutzen für Dich?
45. Auf einer Skala 1-10: Wie schützt du deine Energie?
46. Welches Schuldgefühl dient noch einem Zweck?
47. Warum fühlst du dich in deinen Gefühlen sicherer?
48. Was sortierst du heute bewusst aus?
49. Auf einer Skala 1-10: Wie verzeihst du dir am leichtesten?



50. Wo gibst du anderen die Schuld für dein Wohlbefinden?
51. Warum nimmst du Pausen als Stärke wahr?
52. Welcher Satz deines inneren Kritikers ist am lautesten?
53. Auf einer Skala 1–10: Wie ehrlich bist du mit deinen Gefühlen?
54. Welche Informationsflut lässt du heute los?
55. Warum kommunizierst du immer authentischer mit dir?
56. Welchen Widerstand lässt du einfach sein?
57. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst nährst du dich (Nahrung, Informationen usw.)?
58. Warum transformierst du Schuld in Verständnis?
59. Welche Gefühle fließen heute frei durch dich?
60. Was nimmst du dir heute Zeit zum Verarbeiten vor?
61. Auf einer Skala 1–10: Wie stark ist dein Mitgefühl für dich selbst?
62. Welchem Bedürfnis möchtest du heute folgen?
63. Warum lässt du heute unnötigen Input ruhen?
64. Welcher innere Anteil spricht als Erstes mit dir morgens?
65. Auf einer Skala 1–10: Wie frei lässt du deine Gefühle fließen?
66. Was nimmst du als nächsten Selbstfürsorge-Schritt wahr?
67. Warum übernimmst du immer mehr Selbstverantwortung für deine Ziele?
68. Wo spürst du Schuldgefühle körperlich am deutlichsten?
69. Auf einer Skala 1–10: Wie schaffst du dir bewusste Leerräume?
70. Welche Fragen stellst du dir nicht aber solltest du tun?
71. Wie sprichst du mit dir am Abend?
72. Welche Angewohnheit willst du verändern?
73. Auf einer Skala 1–10: Wie klar erkennst du deine inneren Anteile?
74. Welches Gefühl transformierst du heute in Akzeptanz?
75. Warum erschaffst du deine Realität?
76. Welchen Satz sprichst du zu dir um dich stärken?
77. Auf einer Skala 1–10: Wie ehrlich bist du zu dir selbst?
78. Was lässt dich nicht los und hält dich zurück?
79. Warum glaubst du an dich?
80. Wofür bist du heute dankbar?
81. Auf einer Skala 1–10: Wie nährst du deine innere Ruhe?
82. Welches Schuldgefühl lässt du heute los?
83. Warum fließen deine Emotionen immer freier?
84. Was darf heute abgeschlossen werden?
85. Auf einer Skala 1–10: Wie freundlich redest du heute mit Dir?
86. Wo zeigt sich Fingerpointing auf andere als Schutzmechanismus?
87. Warum erlaubst du dir alles zu bekommen was du möchtest?
88. Warum kannst du dir selbst verzeihen?
89. Auf einer Skala 1–10: Wie selbstehrlich spürst du dich?
90. Welche Zeit schenkst du dir heute zum Gedankensortieren?
91. Auf einer Skala 1–10: Wie stark nimmst du deine inneren Stimme wahr?
92. Erlaubst du dir frei zu leben?
93. Warum erschaffst du jeden Tag Raum um dich mit dir selbst zu beschäftigen?
94. Erlaubst du dir auch mal nein zu sagen?
95. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr fühlst du dich mit dir verbunden?
96. Was priorisierst du heute als ersten Selbstfürsorge-Schritt?
97. Warum sprichst du liebevoll mit Dir?
98. Wo gibst du dir selbst die Schuld für fremde Fehler?
99. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr bist du fokussiert?



100. Welches Gefühl nimmst du an, ohne es zu bewerten?
101. Warum übernimmst du Verantwortung für dein Leben?
102. Welche Informationen kleben heute an Dir?
103. Auf einer Skala 1–10: Wie laut sind deine Gedanken heute?
104. Welche Dramen hast du von anderen ungefragt übernommen?
105. Was für Gedanken möchtest du nicht mehr?
106. Warum verdienst du deine eigene Freundlichkeit?
107. Auf einer Skala 1–10: Wie liebevoll bist du heute mit Dir?
108. Was darf in deinem Leben nicht fehlen?
109. Warum verzeihst du dir immer leichter?
110. Wo zeigt sich deine Selbstehrlichkeit am klarsten?
111. Auf einer Skala 1–10: Wie erschaffst du deine innere Klarheit?
112. Was hast du über dich noch nicht gelernt?
113. Was willst du dir selbst noch beweisen?
114. Welche Geschichten erzählst du dir noch?
115. Auf einer Skala 1–10: Wie stark empfindest du dich?
116. Welchen inneren Geschichtenerzähler willst du nicht mehr?
117. Warum schützt du deine Energie?
118. Welche Umgebung tut dir gut?
119. Auf einer Skala 1–10: Wie tief spürst du Selbstakzeptanz?
120. Was sortierst heute für deine innere Ordnung?
121. Auf einer Skala 1–10: Wie glücklich fühlst du dich?
122. Welches Gefühl nimmst du heute als Botschaft für Veränderung?
123. Warum brauchst du kein Informationsrauschen mehr?
124. Welche neuen Informationen willst du aufnehmen?
125. Auf einer Skala 1–10: Wie ehrlich bist du zu Dir selbst?
126. Was darf sich neu sortieren?
127. Warum kannst du mit dir erhebend sprechen?
128. Welchen deiner Gedanken traust du nicht?
129. Auf einer Skala 1–10: Wie priorisierst du dich selbst im Alltag?
130. Welches Gefühl braucht deine eigene Umarmung?
131. Warum kannst du empathisch mit Dir selbst sein?
132. Welche Gewohnheit reduzierst du für Klarheit?
133. Auf einer Skala 1–10: Wie lebendig fühlst du dich?
134. Welchen Fehler kannst du dir nicht verzeihen?
135. Wann hast du dich zu letzt gefeiert?
136. Wo fühlst du dich immer noch blockiert?
137. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst nimmst du Emotionen an?
138. Was verarbeitest du heute mit Dankbarkeit?
139. Wie gehst du mit Selbstkritik um?
140. Wo übernimmst du Schuld obwohl du das nicht tun musst?
141. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst bist du dir heute?
142. Welches Gefühl spielt für dich keine Rolle mehr?
143. Stimmt du zu, dass jede Emotion eine Funktion hat?
144. Auf welchen Menschen wartest du noch?
145. Auf einer Skala 1–10: Wie selbstehrlich bist du?
146. Auf welche Erlaubnis wartest du noch?
147. Warum sprichst du immer ehrlicher mit Dir?
148. Welche Körpersignale ignorierst du immer noch?
149. Auf einer Skala 1–10: Wie sortiert fühlst du Dich?
150. Welches Schuldgefühl ist am heilen?



151. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst bist du Dir selbst?
152. Welches Gefühl nimmst du heute wahr ohne es zu verurteilen?
153. Warum fällt es Dir immer leichter Informationen bewusster zu verarbeiten?
154. Welche innere Stimme lässt dich immer wieder weitermachen?
155. Auf einer Skala 1–10: Wie leicht kannst du dich verändern?
156. Was lässt dir heute keine Ruhe?
157. Warum erlaubst du dir liebevoll mit dir zu sprechen?
158. Welche Glaubensüberzeugung hast du noch?
159. Auf einer Skala 1–10: Welche Prio hat dein Selbstfürsorge?
160. Welchen Gedanken verwandelst du in Weisheit?
161. Warum bist immer leichter mit dir selbst verbunden?
162. Was hält dich immer wieder auf?
163. Auf einer Skala 1–10: Wie sanft sprichst du mit dir bei Fehlern?
164. Wo erkennst du deine Bedürfnisse noch nicht?
165. Warum erkennst du wie wichtig du in deinem Leben bist?
166. Wann hast du zu letzt auf deine Intuition gehört?
167. Auf einer Skala 1–10: Wie tief kannst du dich akzeptieren?
168. Welchen Gedanken schenkst du keine Beachtung?
169. Warum kannst du Raum für Dich einnehmen?
170. Was darf Frieden in mir finden?
171. Auf einer Skala 1–10: Wie stark spürst du deine eigene Präsenz?
172. Warum dürfen andere deine Gedanken formen?
173. Welche Gedanken hinterfragst du nicht mehr?
174. Warum dürfen dich andere so behandeln?
175. Auf einer Skala 1–10: Wie stark lehnst du deine Angst ab?
176. Wieviel Zeit dürfen dir andere immer noch klauen?
177. Wie gehst du mit dir im Alltag um?
178. Auf einer Skala 1–10: Wie nährst du deine "Seele"?
179. Warum transformierst du Kritik in Stärke?
180. Welche Schwäche willst du immer noch nicht haben?
181. Auf einer Skala 1–10: Wie schwach fühlst du dich?
182. Warum haben andere Macht über Dich?
183. Wie machtvoll fühlst du dich?
184. Welchem Problem weichst du immer wieder aus?
185. Auf einer Skala 1–10: Wie frei fühlst du dich in deinen Gedanken?
186. Welchen Menschen hast du noch nicht vergeben und verlierst dadurch Energie?
187. Was bringt dich immer wieder von 0 auf 100?
188. Auf einer Skala 1–10: Wie stark bist du mit deinen inneren Dialogen verbunden?
189. Warum führst du erhebende Gespräche mit Dir?
190. Kannst du dich selbst umarmen – tue es mal?
191. Auf einer Skala 1–10: Wie laut ist dein innerer Kritiker?
192. Welche Menschen magst du nicht?
193. Welche Schwächen willst du vor anderen verbergen und was sagt das über dich aus?
194. Welche Fehler kannst du anderen nicht verzeihen?
195. Auf einer Skala 1–10: Wie verbunden fühlst du dich mit anderen?
196. Was fällt Dir leicht?
197. Warum wächst deine Selbstakzeptanz?
198. Welcher Satz stärkt dich innerlich?
199. Auf einer Skala 1–10: Wie ruhig ist dein Geist?
200. Warum erschaffst du deine Erfolge?
201. Welche Stärke darf dich führen?



202. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst ernährst du dich?
203. Welche Gewohnheit gefällt dir nicht aber tust sie?
204. Denkst du proaktiv oder reaktiv?
205. Auf einer Skala 1–10: Wie überfordert fühlst du dich?
206. Wofür fühlst du dich immer noch Schuldig?
207. Warum kannst du dich für deine Erfolge und Fehler feiern?
208. Von wem erwartest du noch Vergebung?
209. Auf einer Skala 1–10: Wie stark vertraust du dir?
210. Warum schenke ich mir heute mehr Aufmerksamkeit?
211. Auf einer Skala 1–10: Wie liebevoll sprichst du mit Dir?
212. Welches Gefühl nimmst du als Verbündeten wahr?
213. Warum schaffst du dir Pausen ohne Zwang?
214. Welcher Wunsch ist zu leise geworden?
215. Auf einer Skala 1–10: Wie oft belügst du dich selbst?
216. Wo verschenkst du deine Zeit?
217. Warum sprichst du immer mitfühlender?
218. Wo zeigt sich das du noch tief verletzt bist?
219. Auf einer Skala 1–10: Wieviel Ordnung erlaubst du dir?
220. Welche Gefühle erlaubst du dir nicht?
221. Warum fließen Emotionen immer leichter?
222. Welchen Fehler würdest du noch einmal machen?
223. Auf einer Skala 1–10: Wie gut waren deine Entscheidungen?
224. Welche Entscheidung musst du noch treffen?
225. Warum kannst du all deine Entscheidungen akzeptieren?
226. Welchen Neustart erlaubst du dir nicht?
227. Auf einer Skala 1–10: Wie tief akzeptierst du Gefühle?
228. Was kann mal liegen bleiben?
229. Was redest du dir selbst immer wieder aus?
230. Welchen inneren Anteil in Dir feierst du?
231. Auf einer Skala 1–10: Wie spürst du Selbstehrlichkeit?
232. Warum sind deine Emotionen Geschenke für dich?
233. Welchen Vorahnungen hast du nicht geglaubt bzw. diese ignoriert?
234. Warum verarbeitest du deine Zweifel und Ängste harmonisch?
235. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr vertraust du dir selbst?
236. Vor welcher Angst hast du am meisten Angst?
237. Warum möchte deine Angst dich schützen?
238. Bist du bereit mit deiner Angst zu gehen und dich nicht aufhalten zu lassen?
239. Auf einer Skala 1–10: Wie stark bist du mit deinen Herzenswünschen verbunden?
240. Wobei kann dir keiner helfen?
241. Auf einer Skala 1–10: Wie verbunden fühlst du dich zu deiner Vergangenheit?
242. Welchen Schmerz hältst du noch fest?
243. Warum kannst du dich dem Alltagsrauschen leichter entziehen wenn nötig?
244. Vertraust du anderen Menschen mehr als Dir selbst?
245. Auf einer Skala 1–10: Wie verbunden fühlst du dich zu deinen unterdrückten Gedanken?
246. Welcher nächster Schritt ist nötig?
247. Bist du neugierig genug deine Zukunft zu verändern?
248. Was hast du ungefragt übernommen?
249. Wo bist du bereit noch zu lernen?
250. Wo bist du bereit alte Glaubensüberzeugungen gehen zu lassen?



251. Warum kann ich mich verändern?
252. Welche Information darf ich noch verarbeiten?
253. Auf einer Skala 1–10: Wie bewusst nimmst du wahr was du zu dir nimmst?
254. Was bringt dich in Flow?
255. Wo überlässt du anderen die Führung?
256. Wie würdest du deinen Kommunikationsstil beschreiben?
257. Auf einer Skala 1–10: Möchtest du so weitermachen wie bisher?
258. Wobei kannst du dich völlig frei fühlen?
259. Wer hat dir beigebracht das du keine Fehler machen darfst?
260. Womit kommst du am wenigsten klar?
261. Auf einer Skala 1–10: Wie präsent fühlst du dich gerade?
262. Bist du mit deinen Gedanken mehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft?
263. Wobei erwischst du dich immer wieder?
264. Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?
265. Auf einer Skala 1–10: Wie gut kommunizierst du mit dir?
266. Wohin willst du?
267. Was ist der letzte Gedanke am Tag?
268. Auf einer Skala 1–10: Wie gut schläfst du?
269. Warum ist heute der beste Tag um die erste Veränderung anzugehen?
270. Wofür schämst du dich am meisten?
271. Auf einer Skala 1–10: Erlaubst du dir alle Gedanken?
272. Welches Gefühl nimmst du als Geschenk wahr?
273. Welcher deiner Gedanke ist Gold wert?
274. Was verheimlichst du vor Dir selbst?
275. Auf einer Skala 1–10: Wie wohl fühlst du dich in deiner Haut?
276. Versuchst du alles alleine machen zu wollen?
277. Warum sprichst du immer erhebend mit dir?
278. Wann hältst du deine Tränen zurück?
279. Auf einer Skala 1–10: Wie klar bist du deinen Zielen im Leben?
280. Welche Träume hast du begraben?
281. Warum erschaffst du nicht das was du willst?
282. Wie sprichst du morgens mit Dir?
283. Welche Emotion stresst dich am meisten?
284. Welches Gefühl geben dir viele Menschen?
285. Wieviel Mühe gibst du dir mit dir selbst?
286. Welchen Gedanken traust du nicht?
287. Auf einer Skala 1–10: Wie ist die Beziehung zu dir selber?
288. Was arbeitet noch in dir?
289. Wohin willst du als nächstes?
290. Wie findest du Zugang zu Dir selbst?
291. Auf einer Skala 1–10: Wie wütend bist du?
292. Was löst Wut in dir aus?
293. Welche Gedanken nähren Dich?
294. Welche Gedanken stören dich?
295. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr bist du in Frieden mit Dir?
296. Was fördert deine Selbstakzeptanz?
297. Was fördert deine Selbstkommunikation?
298. Was nährt deine Gefühlswelt?
299. Auf einer Skala 1–10: Wie überreizt bist du?
300. Warum bist du dein bester Freund geworden?



301. Auf einer Skala 1–10: Wie klar siehst du deine inneren Welten?
302. Welches Gefühl heilt dich am meisten?
303. Wie sprichst du mit dir in Stresssituationen?
304. Bist du mehr der Schüler oder Lehrer in deinem Leben?
305. Auf einer Skala 1–10: Wie erfüllt fühlst du dich ?
306. Was hast du alles schon in deinem Leben gemeistert?
307. Warum fließt dein Selbstgespräch immer freier ?
308. Wie gehst du mit Selbstvorwürfen um?
309. Auf einer Skala 1–10: Wie oft sprichst du deine Wahrheit?
310. Wo möchtest du über dich hinaus wachsen?
311. Wer möchtest du in 12 Monaten sein?
312. Wann warst du das letzte Mal mit dir zufrieden?
313. Auf einer Skala 1–10: Wie oft praktizierst du Dankbarkeit?
314. Wer hat dir alles im Leben beigebracht?
315. Auf einer Skala 1–10: Weisst du was du willst?
316. Welchen Anteil in Dir versteckst du immer noch?
317. Hast du manchmal Sorge das du dich verlieren könntest?
318. Was macht Dir Freude?
319. Welchen Traum hast bereits begraben?
320. Welches Schuldgefühl prägt dich bis heute noch?
321. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr glaubst du an Dich?
322. Was bringt es Dir all deine Gefühle zu verbergen?
323. Welche Gewohnheit dient dir am meisten?
324. Warum bist du immer authentischer?
325. Auf einer Skala 1–10: Magst du dich selbst?
326. Warum beginnst du ab heute die beste Version von Dir selbst zu werden?
327. Wenn dich jemand kritisiert - was denkst du über dich?
328. Auf einer Skala 1–10: Hast du dir selbst verziehen?
329. Wovor hast du am meisten Angst wenn du dich veränderst?
330. Welches Gefühl ist dein grösster Kompass?
331. Auf einer Skala 1–10: Wie erfolgreich fühlst du dich?
332. Was möchtest du nie verlieren?
333. Woran erkennst du das du eine Pause brauchst?
334. Welches Kompliment hast du dir noch nie gemacht?
335. Auf einer Skala 1–10: Machst du dir Komplimente?
336. Was willst du entgültig hinter Dir lassen?
337. Erschaffst du oder überlebst du?
338. In welchen Beziehungsstatus stehst du zu dir selbst?
339. Auf einer Skala 1–10: Selbstannahme von Dir?
340. Welche Eigenschaft möchtest du heute leben?
341. Warum kannst du deine Wens und Abers mal ausblenden?
342. Welche Wens und Abers laufen auf Dauerschleife?
343. Auf einer Skala 1–10: Glaubst du dir selbst?
344. Was traust du nicht mal zu denken?
345. Auf einer Skala 1–10: Wie sehr hängst du an der Vergangenheit?
346. Was kann nur durch dich entstehen?
347. Welche Reise willst du noch machen?
348. Was willst du noch erschaffen?
349. Bist du Schuldfrei?
350. Wo reagierst du nur noch?



- 351. Auf einer Skala 1–10: Wie fühlst du dich verliebt in dein Leben?
- 352. Welche Selbstgespräche haben dich weitergebracht?
- 353. Welchen Antrieb nutzt im Leben?
- 354. Warum kannst du alles erreichen was du möchtest?
- 355. Auf einer Skala 1–10: Kannst du mit Emotionen anderer umgehen?
- 356. Welche Blockade hat einen Nutzen für dich?
- 357. Wo sprichst du deine Wahrheit immer noch nicht?
- 358. Auf einer Skala 1–10: Wieviel Raum hast du für Dich?
- 359. Wo spürst du am Körper wenn du dich selbst verrätst?
- 360. Was willst du niemals sein?
- 361. Auf einer Skala 1–10: Wie einig bist du mit dir?
- 362. Warum kannst du dir ab heute erlauben alles zu denken und zu fühlen was wichtig ist?
- 363. Schaust du lieber anderen zu oder schreibst du deine eigenen Geschichten?
- 364. Warum bist du deine größter Lehrmeister?
- 365. Auf einer Skala 1–10: Wie frei fühlst du dich?

