

Selbstreflexion als Weg zu mehr Zufriedenheit

„Glücklich zu sein ist eines der besten Mittel, um ein guter Mensch zu werden.“

– Eugene O'Neil

Selbstreflexion ist ein Baustein der Selbsterkenntnis. Und sich selbst besser kennen zu lernen, ermöglicht es uns, Schritt für Schritt ein Leben aufzubauen, das uns zufrieden macht.

Hier haben wir einige Denkfragen zusammengestellt, mit denen Sie herausfinden können, was Sie ganz persönlich zufriedener machen kann:

Wann geht es mir richtig gut? (Situationen, Tätigkeiten, Ereignisse etc.)

Woran merke ich eigentlich, dass es mir gut geht und dass ich mich wohl fühle?

Was erfüllt mich mit Zufriedenheit? (Tätigkeiten, Erfolge, Situationen)?

Wann fühle ich mich am meisten als mich selbst? Wann und wo kann ich sein, wer ich wirklich bin?

Wofür bin ich aktuell dankbar?

Was wünsche ich mir in meinem Leben?

Was möchte ich noch erreichen?
