

INNEN-LEBEN

Reflexionskarten für beispiellose Zeiten

Sabine Ebersberger
Michael Bohne



www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Reflexionskarten für beispiellose Zeiten

Ein Kartenset mit Fragen für alle, die den Wunsch verspüren,

- * sich mal wieder selbst zuzuhören,
- * den eigenen Stressfaktoren auf die Schliche zu kommen und ihre VUCA-Kompetenzen zu entdecken und zu stärken,
- * ihre ganz persönlichen Ressourcen zu (re-)aktivieren,
- * gut in Beziehung zu sich selbst und anderen zu stehen,
- * emotional stabil zu bleiben.

Die Innen-Leben Reflexionskarten bieten Gelegenheit zum Reflektieren, zum Nachdenken, zum Philosophieren in einem ressourcen- und lösungsorientierten sowie in einem gesundheitserhaltenden, salutogenetischen Sinn.

Allein Sie entscheiden darüber, welchen Reflexionsfragen Sie nachgehen möchten und wo Fragen auftauchen, die neu für Sie sind oder die Ihre Aufmerksamkeit verdienen. Sie können die Fragen willkürlich aus dem Kartenstapel ziehen oder sich von den fünf Kategorien (unten auf den Karten) leiten lassen: Wie Sie Ihre gegenwärtigen Herausforderungen verstehen und bewältigen, wie sinnvoll Ihr Leben für Sie gerade ist, wie Sie sich als Person schätzen und wie eingebunden Sie sich fühlen.

Sie stellen sich die Fragen und geben sich die Antworten! Vielleicht haben Sie aber auch das Bedürfnis, mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen – sei es in Ihrem persönlichen oder einem beraterisch-therapeutischen Umfeld. Oder Sie scrollen einfach nur durch die Fragen und lassen sie auf sich wirken. Allein dadurch kann sich schon ein positives Gefühl einstellen. Sie werden überrascht sein!

SO EINFACH GEHT'S:

Das PDF mit dem Kartenset ausdrucken, zuschneiden und jederzeit loslegen. Sinnieren Sie, geben Sie den Themen Zeit und Raum, denn: Fragen wirken! Lassen Sie sich dazu auch gerne durch die Aktionskarten, die dem Kartenset beiliegen, inspirieren.

INNEN-LEBEN (202) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: www.innen-leben.org // Verwendete Icons unter: www.flaticon.com

www.innen-leben.org

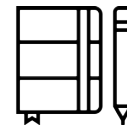
AKTIONSKARTE



Nehmen Sie sich Zeit
über diese Frage
nachzudenken.

www.innen-leben.org

AKTIONSKARTE



Schreiben Sie Ihre
Gedanken zu
dieser Frage auf.

www.innen-leben.org

AKTIONSKARTE



Diskutieren Sie mit anderen Personen über diese Frage.

www.innen-leben.org

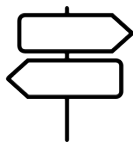
AKTIONSKARTE



Gestalten Sie ein Bild zu dieser Frage.

www.innen-leben.org

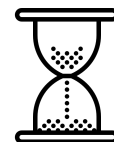
AKTIONSKARTE



Ziehen Sie 2 Karten und bringen Sie diese miteinander in Verbindung.

www.innen-leben.org

AKTIONSKARTE



Aktivieren Sie Ihr schnelles Denken, indem Sie mehrere Fragen auf sich wirken lassen, ohne diese umfassend zu beantworten.

www.innen-leben.org



Wie gelingt es mir
gegenwärtig, meine
Kraft und Ressourcen
gut einzuteilen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was sind gerade
meine größten
Herausforderungen?
Wie gehe ich sie an?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie gehe ich
gewöhnlich mit
Veränderungen um?
Wie derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was hilft mir, mich
zu entspannen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie kann ich
die gegenwärtige
Situation für mich
positiv gestalten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Welches Ritual
bereichert derzeit mein
Leben? Oder was
könnte zu einem guten
Ritual werden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie kann ich trotz
der aktuellen
Ausnahmesituation
meine persönlichen
Ziele erfolgreich
verfolgen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Welche neuen
Möglichkeiten und
Wege erschließe ich
mir derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was steht diese
Woche auf meiner
Not-to-do-Liste?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was gibt es Neues oder
Ungewohntes, das ich
in der gegenwärtigen
Situation einfach mal
ausprobieren könnte?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Welche Strategien
waren in der Ver-
gangenheit hilfreich,
wenn ich unsicher
oder unter Druck war?
Welche davon sind
jetzt hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie achte ich
derzeit auf meine
Gesundheit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie achte ich
gegenwärtig auf
meine Finanzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was funktioniert
so, wie gewohnt?
Und was noch?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Welche meiner
Fähigkeiten helfen mir
gerade besonders gut,
meinen Alltag zu
meistern?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Welchen "inneren
Schweinehund"
muss ich derzeit
überwinden? Wer oder
was hilft mir dabei?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was hält mir
gerade Leib und
Seele zusammen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was gelingt mir
derzeit richtig gut?
Welche Ressourcen
und Stärken nutze
ich dabei?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was muss ich heute
wirklich erledigen,
und was kann ich
verschieben, absagen,
abgeben oder gar
sein lassen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wir können immer
auf unsere gesamte
Lebenserfahrung
zurückgreifen. Was
davon ist für mich im
Moment besonders
hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Was stresst mich
gerade am meisten?
Wie gehe ich
damit um?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie gelingt es mir,
emotional im
Gleichgewicht
zu bleiben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



Wie kann es mir
gelingen, mit mehr
Abstand und
Leichtigkeit auf meine
aktuellen Heraus-
forderungen zu
schauen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen
www.innen-leben.org



In welchen Bereichen
erlebe ich trotz der
Einschränkungen mehr
Flexibilität als sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Manchmal scheint es,
als sei gegenwärtig
Veränderung die
einzige Konstante.
Was nehme ich aus
dieser Erkenntnis für
meine Zukunft mit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Woran werde ich mich
erinnern, wenn ich
später auf diese Zeit
zurückblicke? Was
gibt es von dem ich
sagen kann, das
habe ich damals
richtig gut gemacht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Welche Gefühle und
Emotionen nehme ich
gegenwärtig bei mir
wahr? Welche bei
anderen? Wie gehe ich
damit um?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was verpasse ich,
das wirklich wichtig
ist? Was verpasse
ich nicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wenn ich ein Buch zur
aktuellen Situation
schreiben würde, wie
würde der Titel lauten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wie kann ich der
aktuellen Situation
etwas Positives
abgewinnen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wer oder was in
meinem Leben
benötigt zurzeit mehr
Aufmerksamkeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was bringt mich
zurzeit zum Staunen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wie groß ist mein
Bedürfnis nach
Kontinuität?
Welche meiner
Kompetenzen sind mir
bei Veränderungen
hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was lerne ich
gegenwärtig? Oder
was gilt es derzeit zu
lernen und zu üben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Welcher Song
beschreibt mein Leben
derzeit am besten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wovon habe ich
gerade zu wenig und
wovon zu viel? Wie
kann ein Ausgleich
aussehen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Welche Chancen
stecken in den
gegenwärtigen
Herausforderungen?
Wie nutze ich sie?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Woran würde ich als
erstes merken, dass
die Krise vorüber ist?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was läuft momentan
richtig, vielleicht
sogar richtig gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was nehme ich wahr,
wenn ich mich immer
mal wieder kurz in die
Position anders
denkender bzw. anders
betroffener Menschen
hineinversetze?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wie viele schlechte
Nachrichten mute ich
mir täglich zu?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wie kann ich mich vor
Schwarz-Weiß-Denken
bewahren und darin
üben, Mehrdeutigkeit
und Widersprüche
besser anzunehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Wozu kann die
Lebenserfahrung, die
ich gegenwärtig
mache, in Zukunft
hilfreich sein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was würde meine
Oma zur aktuellen
Situation sagen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Auf viele Fragen gibt
es keine universellen
Antworten. Was macht
das mit mir?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was gibt mir
gegenwärtig Halt
und Orientierung?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was erfahre ich derzeit
Neues über mich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen
www.innen-leben.org



Was war die
anregendste
Unterhaltung, die
ich in letzter Zeit
geführt habe?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Wofür möchte
ich heute meine
Energie aufbringen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was macht mich
gegenwärtig zufrieden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was inspiriert
mich derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Welche Sinnfragen des
Lebens beschäftigen
mich derzeit? Mit wem
könnte ich mich
darüber austauschen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was macht (m)ein
Leben lebenswert?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was ist NICHT der
Sinn des Lebens?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was war mein
schönster Moment
in dieser Woche?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Wofür bin
ich dankbar?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Worauf kann
ich bauen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Für welches
Herzens-Projekt wäre
jetzt die Zeit reif?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Wie leiste auch ich
in gewisser Hinsicht
einen Beitrag dazu, das
System am Laufen
zu halten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Für welche Werte stehe
ich? Welchen Wert
möchte ich auf keinen
Fall aufs Spiel setzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was liegt derzeit in
meiner Verantwortung?
Was bedeutet es,
Verantwortung zu
übernehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Welche Frage stelle ich
mir derzeit immer
wieder und wo führt
sie mich hin?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was spendet
mir Kraft und
Zuversicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Bei welcher
Gelegenheit habe
ich die Zeit zuletzt
total vergessen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was braucht es,
damit es gut wird?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was liegt mir
am Herzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Was bedeutet
Verzicht für mich?
Was ist der positive
Aspekt an Verzicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Will ich, dass alles
genauso wird, wie
früher? Warum?
Warum nicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Welche Ratschläge
gebe ich mir
derzeit selbst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen
www.innen-leben.org



Welchen
Herzenswunsch
kann ich mir auch
jetzt erfüllen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wie gelingt es mir,
gut auf mich selbst
zu achten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Nehme ich mir gerade
genug Zeit für die
Dinge, die mir wirklich
wichtig sind?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Was spricht dafür,
dass ich mich liebe
und akzeptiere, so
wie ich bin?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Was mag ich an mir?
Heute und auch sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Womit werde ich
mir heute eine
Freude machen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wieviel freie Zeit steht
mir momentan zur
Verfügung? Kann ich
sie für mich auch
positiv nutzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wie perfekt muss ich
eigentlich sein? Was ist
das Großartige am
Nicht-Perfektsein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Was tut mir gerade
gut? Wie finde ich in
meinem Alltag
Gelegenheit und
Zeit dafür?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Was unterstützt mich
darin, mit mir selbst
im Reinen zu sein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wann habe ich
zuletzt herzlich
gelacht? Wie kann
ich dies häufiger
erleben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Was spricht dafür mal
alle fünf gerade sein
zu lassen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wodurch fühle ich
mich mit anderen
verbunden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Wann habe ich zum
letzten Mal etwas zum
ersten Mal gemacht?
Was war gut daran?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren
www.innen-leben.org



Wen könnte ich
derzeit unterstützen?
Wodurch? Und
worin genau?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Wer steht mir mit Rat
und Tat zur Seite?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Welche Menschen tun
mir gerade gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Welche soziale
Beziehung erlebe ich
derzeit als besonders
verlässlich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Mit wem könnte ich
mal wieder Kontakt
aufnehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Wie schaffe ich es trotz
räumlicher Distanz mit
anderen Menschen
verbunden zu bleiben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Wie kann ich meine
sozialen Kontakte
pflegen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Welche Unterstützung
könnte ich gegenwärtig
brauchen? Wer könnte
sie mir geben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org



Was erlebe ich an
mir oder an meinem
Umfeld momentan
anders?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein
www.innen-leben.org