

Turtle Coaching

30 Reflexionsfragen für innere Begegnung

Ein stiller Kompass für tägliche oder wöchentliche Einkehr



Turtle Coaching – 30 Reflexionsfragen

1. Was hat mich heute wirklich berührt?

[Themenfeld: Emotionale Resonanz]

Erkenne, was dich innerlich bewegt

Es zeigt, was dir wichtig ist.

2. Wo war ich heute präsent – und wo nicht?

[Themenfeld: Achtsamkeit]

Bewusste Gegenwärtigkeit schafft Verbindung zu dir selbst.

3. Habe ich heute etwas getan, das mir gutgetan hat?

[Themenfeld: Selbstfürsorge]

Selbstfürsorge ist ein Anker im Alltag

Mach sie sichtbar.

4. Welches Gefühl war heute dominant?

[Themenfeld: Gefühlsbewusstsein]

Emotionen tragen Botschaften

Sie wahrzunehmen schafft Klarheit.

5. Welche Rolle habe ich heute besonders stark gespielt?

[Themenfeld: Rollenbewusstsein]

Rollenbewusstsein fördert Echtheit und innere Freiheit.

6. Habe ich heute 'Ja' gesagt, obwohl ich 'Nein' meinte?

[Themenfeld: Grenzen]

Grenzen wahrzunehmen ist der erste Schritt, sie zu wahren.

7. Was hat heute in mir Widerstand ausgelöst – und warum?

[Themenfeld: Innere Widerstände]

Widerstand zeigt oft, wo innere Klärung gebraucht wird.

8. Wann habe ich mich heute verbunden gefühlt?

[Themenfeld: Verbindung]

Verbindung zu anderen nährt unsere innere Sicherheit.

9. Was habe ich heute gebraucht – und habe ich es mir erlaubt?

[Themenfeld: Bedürfnisse]

Bedürfnisse zu erkennen ist essenziell für gesunde Selbstbeziehung.

10. Was habe ich unterdrückt oder weggeschoben?

[Themenfeld: Schattenarbeit]

Unangenehme Anteile bewusst zu benennen, ist ein Akt von Mut.

11. Was war heute einfach – und warum?

[Themenfeld: Leichtigkeit]

Leichtigkeit verdient ebenso Aufmerksamkeit wie Schwere.

12. Welche Entscheidung habe ich heute bewusst getroffen?

[Themenfeld: Selbstwirksamkeit]

Selbstwirksamkeit entsteht, wenn wir Verantwortung fühlen.

13. Wann habe ich mich heute sicher gefühlt?

[Themenfeld: Sicherheit]

Sicherheit ist die Grundlage für Entwicklung – spüre sie nach.

14. Welche Gedanken kamen immer wieder?

[Themenfeld: Gedankenmuster]

Wiederholungen können Hinweise auf ungelöste Themen sein.

15. Gab es heute eine Begegnung, die mir etwas gezeigt hat?

[Themenfeld: Beziehungsspiegel]

Andere spiegeln oft, was wir in uns selbst übersehen.

16. Was in mir war heute still?

[Themenfeld: Stille & Innenschau]

Die Stille birgt oft das Wesentliche – hör hin.

17. Welche Farbe oder Symbol würde meinen Tag beschreiben?

[Themenfeld: Symbolik & Intuition]

Bilder erreichen Tiefen, die Worte manchmal nicht erfassen.

18. Wo habe ich heute Kontrolle abgegeben – freiwillig oder unfreiwillig?

[Themenfeld: Kontrolle & Vertrauen]

Kontrollverzicht ist ein Feld für Vertrauen und Loslassen.

19. Was in mir sehnt sich nach Ausdruck?

[Themenfeld: Selbsta Ausdruck]

Nicht Ausgedrücktes staut sich – gib ihm Raum.

20. Habe ich heute geschwiegen, obwohl ich etwas hätte sagen wollen?

[Themenfeld: Kommunikation]

Unausgesprochenes trägt Gewicht – anerkenne es.

21. Was hat mir heute Sinn gegeben?

[Themenfeld: Sinn]

Sinnerleben stärkt innere Orientierung und Zufriedenheit.

22. Wie bin ich heute mit mir selbst umgegangen?

[Themenfeld: Selbstumgang]

Der innere Ton macht einen Unterschied – sei liebevoll.

23. Wovor habe ich mich heute gedrückt?

[Themenfeld: Vermeidung]

Vermeidung zeigt oft, wo Angst oder Unklarheit liegt.

24. Was hat mir heute Freude gemacht – wirklich?

[Themenfeld: Freude]

Freude ist ein innerer Kompass

Nimm sie ernst.

25. Was darf ich loslassen – heute oder generell?

[Themenfeld: Loslassen]

Loslassen ist kein Verlust, sondern Freigabe von Kraft.

26. Was habe ich heute gelernt über mich, das neu ist?

[Themenfeld: Selbsterkenntnis]

Selbsterkenntnis braucht Neugier – nicht Perfektion.

27. Welche Entscheidung würde mein künftiges Selbst treffen?

[Themenfeld: Zukunftsperspektive]

Ein Perspektivwechsel bringt oft ungeahnte Klarheit.

28. Was war heute meine größte Herausforderung?

[Themenfeld: Herausforderung]

Sie anzuerkennen ist der erste Schritt zur Integration.

29. Welche Beziehung hat heute meine Aufmerksamkeit gebraucht?

[Themenfeld: Beziehungsbewusstsein]

Beziehungen sind lebendige Systeme – was nährt sie?

30. Wenn heute ein Kapitel wäre – wie würde es heißen?

[Themenfeld: Integration]

Manchmal hilft es, dem Tag einen Titel zu geben – zur Verankerung.