

vertraut&verbunden

Deine Impulsfragen

zum Reflektieren, Nachsinnen & Philosophieren.

Wonach hat deine Seele in diesem Jahr Sehnsucht? ... und wie hast du diese Sehnsucht gestillt?
An welchen Moment großer Freiheit deines Sommers erinnerst du dich gern?
Welchen kleinen Luxus gönnst du dir immer mal wieder gern? ... und gegen welche feindlichen Attacken hast du ihn erfolgreich verteidigt?
Was würdest du sagen: Welcher Moment in diesem Jahr hat dich mit tiefer Dankbarkeit erfüllt?
Was war bisher die längste Zeitspanne, die du an einem Ort gelebt hast? Worin liegt die Faszination dieses Ortes? Was flüstert dieser Ort über dich?
Wann hat dich das Schicksal eines anderen Menschen so bewegt, dass du nichts anderes machen konntest, als sofort etwas zu tun?
Welcher Liedtext streichelte in diesem Jahr immer wieder deine Seele? ... und welche Lieblingsworte kommen darin vor?
Welchen Fluchtversuch empfiehlst du bei (Corona)Blues?
Welches Buch liest du immer wieder, weil es dir so besonders gefällt? ... und was erzählst du einem anderen Menschen, der das Buch nicht kennt, warum du in diesem Buch so gern schmöckerst?

vertraut&verbunden

Was hast du seit diesem Jahr, neben der (Alltags-)Maske, immer bei dir, wenn du aus dem Haus gehst?
Welches ist die beste Idee, die du im vergangenen Jahr hattest?
Auf welche Weise können deine Freunde dir eine Freude bereiten?
Welchen persönlichen Freiraum hast du in der Andersartigkeit dieser Zeit am konsequentesten verteidigt?
Was macht für dich den Tag zu einem erfolgreichen Tag?
Was lernst du von Menschen über 80?
Vor welcher Leistung deiner Mitmenschen hast du den meisten Respekt?
In welcher Situation hast du in diesem Jahr ebenso lustvoll wie ungeniert deine Contenance sausen lassen?
Wann hast du in diesem Jahr etwas 5unglaublich Großzügiges getan? Welche Wirkung hatte das auf den Beschenkten? Wie großzügig beschenkst du dich selbst?
Wer in deinem Umfeld hat einen besonders glücklichen Einfluss auf dich? Wie nutzt du die gemeinsame Inspiration? Wenn ihr eine Sache zukünftig gemeinsam in Angriff nehmen könntet und was könnte dabei herauskommen?
Was glaubst du, von wem hast du bisher in deinem Leben die innigste Form von Liebe erfahren?
Wenn du die Einsamkeit aus deinem Leben vertreiben wollen würdest, welches Zaubermittel wendest du an, was hat sich absolut bewährt?

vertraut & verbunden

Welches Foto hast du am längsten mit dir herumgetragen? Wenn du anderen dein kleines Glück vorstellen möchtest, welches Foto würdest du auswählen?
Was meinst du, worüber lamentiert man derzeit in deiner Umgebung völlig zu Recht und völlig zu Unrecht?
Wie hast du deinen Platz in der Gesellschaft gefunden? Was glaubst du, was ist dafür notwendig, einen Platz zu finden, der von Respekt und Anerkennung getragen ist?
Welches ist das erste wirkliche Indiz dafür, dass du dich verliebt hast? ... und wie beschreibst du den Weg vom ersten Verliebt sein zur intensiven Liebe?
Bist du souverän genug, dich offen zu deiner eigenen Haltung zu bekennen? Wann hast du das letzte Mal für deine Haltung richtig gekämpft? ... und was hast du erreicht?
Wie bleibst du deinen Prinzipien treu?
Wer aus deiner Familie bringt dich immer wieder zum Lächeln? Wer ist dein Lieblingsmuntermacher in deinem Freundeskreis?
Welche Kritik in deinem Leben hat dich wirklich weitergebracht?
Wo fühlst du dich zu Hause? Welcher Ort schenkt dir Sicherheit und Geborgenheit? Wenn du Ausflüge machst, was ist dein liebster Ausflugsort?
Welchen Augenblick in diesem Jahr möchtest du einrahmen, weil er so schön war?
Welche Entscheidung in diesem Jahr hat dein Leben am nachhaltigsten beeinflusst?

vertraut&verbunden

Was sind deine drei ersten Punkte auf deiner To-do-Liste für das kommende Jahr?
Mit welcher Gutenachtgeschichte kann man dir eine besondere Freude machen?
Wenn du in Not bist, was ist dein bewährter Rettungsknopf? ... und wie hast du dich "per Knopfdruck" aus einer misslichen Lage befreien können?
Wen in deinem Umfeld würdest du als "einen aussichtslosen Fall" nennen und liebst ihn gerade deshalb? Was würde dieser anderen Person jetzt guttun? ... und was kannst du jetzt in diesem Moment tun, um diesen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern?
Wann in diesem Jahr hast du zuletzt das Glück in vollen Zügen genossen?
Wenn du die Chance auf Wiedergutmachung in einer bestimmten Angelegenheit bekommst, was möchtest du unbedingt ausgleichen?
Welche Art der Wiedergutmachung durch einen Menschen in deinem Leben würde bei der Heilung alter Wunden heute noch guttun? Was ist deine Art der Wiedergutmachung? ... und was ist dir damit geglückt?
Wenn du in die Seele anderer Menschen eintauchst, wonach suchst du, worauf achtest du, wenn du etwas Wertvolles finden willst?
Wie möchtest du deinen Kindern in Erinnerung bleiben?
Wenn du zu deinem nächsten Geburtstag einlädst, welchen Titel trägt die Party? Wen möchtest du unbedingt dabei haben? Was wirst du an diesem besonderen Tag genießen?
Stell dir vor, man schenkt dir eine Zeitreise. Wohin würdest du aussteigen? Was möchtest du dort erleben?

vertraut&verbunden

Wie könnte man dich in der schwere dieser Zeit am ehesten zum Lachen bringen? In welcher Situation hast du zuletzt herzlich gelacht und dich so richtig gut amüsiert?
Wie schenkst du deinem Körper pures Wohlbefinden? ... und was ist dein Erholungsrezept für zwischendurch?
Über welche Kleinigkeit hast du dich zuletzt gefreut?
Welches ist der höchste Preis, den du je fürs Glücklich sein bezahlt hast?
Wann in diesem Jahr warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich und dachtest: "Das habe ich wirklich richtig gut gemacht"?
Wann bist du mit dir selbst zufrieden? Wenn du auf dein Leben schaust, was erfüllt dich in diesen Tagen mit Stolz?
Was ist dein Lieblingstrostmittel neben der Adventsschokolade?
Was machen Regentage für dich unwiderstehlich? Was genießt du besonders?
Was ist dein größter Lebenstraum? Wie sind deine Lebensträume von dir und deinem Partner/ deiner Partnerin miteinander verknüpft?
Aus welcher deiner Fantasien möchtest du einen Film drehen?
Was war dein größter Verzicht in diesem Jahr? ... und worauf freust du dich im kommenden Jahr am meisten?
Was war dein größter Kindheitstraum? Und wie wirkt er in dein Erwachsenenleben hinein?

vertraut&verbunden

Was lernst du in diesem Jahr von deinem Kind / deinen Kindern?
Glaubst du an ein Leben nach der Pandemie? Welche Aufgaben erwarten dich?
Du darfst einen einzigen Faktor im Weltgeschehen verändern. Welchen wählst du?
Wenn du in diesem Jahr eine Gedankenspur hinterlassen möchtest, welcher Satz steht über deinem Leben in dieser Zeit?
Welches ist der Tagesordnungspunkt, den du meist nicht erreichst? ... und was macht ihn so attraktiv, dass er immer wieder auf deiner To-do-Liste erscheint?
Was bezeichnest du als den schlimmsten Fehler der vergangenen 9 Monate? ... und was hast du aus dieser Situation gelernt?
Wenn du jetzt ein Jahr irgendwo allein verbringen müsstest oder möchtest, welcher Ort wäre dir der angenehmste? Welche wohnliche Umgebung würde dir guttun? Welche Dinge wären unverzichtbar? was würdest du vor dem Aufbruch auf jeden Fall noch einmal tun?
Wenn du anderen einen hilfreichen Impuls in diesem Jahr geben würdest, der hilft, das Leben besser zu meistern, welchen würdest du geben? Was ist dein persönliches Rezept, um schwierige Situationen wie diese, zu meistern?
Welche Erfahrung möchtest du jemanden, den du liebst, ersparen und warum? Wie hast du selbst so eine Situation gemeistert?