



MEINE BAUCHGEFÜHLE

Ernährungs-Coaching für Körper & Seele

marina.becker

---

# MEINE BAUCHGEFÜHLE

präsentiert

## 25 Fragen

Dein Leben neu zu ordnen  
und herauszufinden, was  
du WIRKLICH willst...



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# 25 Fragen

## Dein Leben neu zu ordnen und herauszufinden, was du *wirklich* willst

Dieses Worksheet ist eine Ergänzung zu meinem Blog [25 Fragen, dein Leben neu zu ordnen und herauszufinden, was du \*wirklich\* willst](#). Es gibt dir die Möglichkeit, die Fragen direkt schriftlich zu beantworten. Auf den folgenden Seiten findest du sowohl eine Übersicht der 25 Fragen als auch Platz für deine Antworten. Du kannst dieses Arbeitsblatt entweder ausdrucken und direkt darauf schreiben oder die Fragen in deinem Notiz- oder Tagebuch beantworten.

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Blogs, befinden wir uns in einem weltweiten Ausnahmezustand – der **Corona Krise**. Aber auch nach der Krise werden die folgenden Fragen eine tolle Hilfe für dich sein, Klarheit über dein Leben und deine Wünsche zu erhalten.

Auf den ersten Blick bringen Krisen und schwere Zeiten vor allem negative Konsequenzen und Einschränkungen unseres „normalen“ Lebens mit sich. Aber in jeder Krise steckt immer auch etwas Positives! Der Zusammenbruch des „Normalzustands“ gibt uns die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten, unser Leben zu hinterfragen und es ggf. neu zu ordnen.

Wenn wir im Hamsterrad unseres Alltags gefangen sind und nur das tun, was wir immer tun, bleibt meist keine Zeit, innezuhalten und uns zu fragen, ob wir das überhaupt tun *wollen* und was wir eigentlich *wirklich* brauchen und wollen. Um etwas verändern zu können, müssen wir uns darüber klar werden, was wir nicht mehr wollen (und warum!) und herausfinden, was wir stattdessen wollen.

Wenn wir – freiwillig oder gezwungenermaßen – unseren bekannten Alltag verlassen, haben wir die Gelegenheit, die Bereiche in unserem Leben zu beleuchten, die nicht nach unseren Wünschen verlaufen. Auch wenn wir diese schon kannten, braucht es oft einen mehr oder minder sanften Stups, damit wir uns ihrer annehmen und wirklich etwas verändern. Denn sonst scheint es immer viele „wichtigere oder dringendere“ Dinge zu geben.

Wenn jedoch alles zusammenbricht und in manchen Fällen nur noch „Schutt und Asche“ übrig bleiben, können wir uns entscheiden, die Chancen zu sehen, die in diesem Wandel stecken. Wir können die Samen, die die Krise mit sich bringt, einpflanzen und aktiv entscheiden, was wir aus den Trümmern des alten Lebens bauen und neu erschaffen wollen.



**Nur wenn wir wissen, was wir wollen, können wir dafür sorgen, es zu erreichen.**

Wenn wir uns Fragen stellen wie: *Welche Möglichkeiten stecken in dieser Situation? Was lehrt uns diese Situation? Was erkenne ich nun, da ich aus meinem Alltag ausgebrochen bin?* können wir eine neue Perspektive einnehmen und Dinge sehen, die wahrscheinlich schon sehr lange um unsere Aufmerksamkeit gekämpft haben...

Sobald wir wissen, wer wir sein möchten und wie unser Leben aussehen soll, können wir beginnen, diese „neue Version“ unserer selbst zu verkörpern (erfahre [hier](#) mehr dazu).

**Also, mach das Beste aus der Situation: Wenn du nicht raus gehen kannst, geh nach innen.**

Wann haben wir schon einmal die Gelegenheit, unsere Zeit ganz gezielt unserer inneren Welt zu widmen? Bzw. wann nehmen wir uns diese Zeit? Wenn wir schon drinnen bleiben müssen, können wir das Positive in der Ausgangssperre sehen und *wirklich nach innen gehen*. Nutzen wir diese Zeit, uns selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, wer wir sind, wer wir sein wollen, was unsere Bedürfnisse sind und wie wir unser Leben bereichern, vertiefen und erweitern können. Die folgenden 25 Fragen können dir dabei helfen.

---

Plane für die Beantwortung der Fragen etwas Zeit ein, um sie in Ruhe durchgehen zu können und mach es dir mit einer Tasse Tee und schöner Musik gemütlich.

Bereit?  
Los geht's!



# Übersicht der 25 Fragen

- 1 Was brauche ich in der aktuellen Situation ganz besonders?
- 2 Wie kann ich mich trotz der aktuellen Einschränkungen optimal um meine Bedürfnisse kümmern?
- 3 Was kann ich hier und jetzt tun, damit es mir ein bisschen besser geht?
- 4 Was hat mir die aktuelle Situation darüber gezeigt, was ich wirklich will und was mir wirklich wichtig ist im Leben?
- 5 Womit würde ich sofort aufhören, wenn ich es nicht mehr tun „müsste“?
- 6 Was möchte ich in meinem Leben noch erleben und erreichen (kurz-, mittel-, langfristig)? Und warum?
- 7 Was war bisher die beste Zeit meines Lebens? Und warum?
- 8 Worauf bin ich am stolzesten in meinem Leben? Und warum?
- 9 Was bereue ich, bisher nie getan zu haben? Warum habe ich das bisher nicht getan?
- 10 Was würde ich am Ende meines Lebens bereuen, wenn ich es niemals tun würde?
- 11 Welche Situation in meinem Leben macht mich aktuell am unglücklichsten? Warum?
- 12 Was habe ich in meinem Leben bisher vernachlässigt?
- 13 Was fehlt mir in meinem Leben? Was steht mir im Weg, das zu haben?
- 14 Was hat mich bisher davon abgehalten, das zu tun, was ich wirklich tun möchte?
- 15 Welcher Teil meines Lebens macht mich aktuell am glücklichsten? Und warum?
- 16 Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich entwickeln/stärken, um das Leben führen zu können, das ich mir wünsche?
- 17 Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?
- 18 Wie sähe mein Leben aus, wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden?
- 19 Welche Werte sind mir am wichtigsten? In welchen Bereichen bin ich ihnen treu, in welchen vernachlässige ich sie? Warum? Ist es das wert?
- 20 Wenn ich mich voll und ganz lieben würde, was wüsste ich dann über mich, was ich momentan nicht sehe?
- 21 Welcher Person möchte ich am meisten sagen, dass oder wie sehr ich sie liebe? Wenn du es weißt, tue es! Wenn du dich nicht traust, frage dich: Warum? Wovor habe ich Angst? Was würde passieren, wenn ich es täte und was wäre so schlimm daran? Ist es das wert?
- 22 Wie sollen meine Beziehungen aussehen? Wie kann ich schon heute beginnen, das umzusetzen?
- 23 Wenn ich *die* Beziehung in meinem Leben hätte, die ich mir mehr als alles andere wünsche, was würde ich dann selber anders machen? Was bringe ich mit in diese Beziehung?
- 24 Welchen Teil von mir verstecke ich vor den meisten Leuten und warum? Ist es das wert?
- 25 Gibt es eine Person, bei der ich mich sicher fühlen würde, diesen Teil/diese Teile zu zeigen?

# 25 Fragen

Dein Leben neu zu ordnen und herauszufinden, was du *wirklich* willst

1 Was brauche ich in der aktuellen Situation ganz besonders?

2 Wie kann ich mich trotz der aktuellen Einschränkungen optimal um meine Bedürfnisse kümmern?

3 Was kann ich hier und jetzt tun, damit es mir ein bisschen besser geht?

4 Was hat mir die aktuelle Situation darüber gezeigt, was ich wirklich will und was mir wirklich wichtig ist im Leben?

5 Womit würde ich sofort aufhören, wenn ich es nicht mehr tun „müsste“?

6 Was möchte ich in meinem Leben noch erleben und erreichen (kurz-, mittel-, langfristig)?  
Und warum?

7 Was war bisher die beste Zeit meines Lebens? Und warum?

8 Worauf bin ich am stolzesten in meinem Leben? Und warum?

9 Was bereue ich, bisher nie getan zu haben? Warum habe ich das bisher nicht getan?

10 Was würde ich am Ende meines Lebens bereuen, wenn ich es niemals tun würde?

11 Welche Situation in meinem Leben macht mich aktuell am unglücklichsten? Warum?

12 Was habe ich in meinem Leben bisher vernachlässigt?

13 Was fehlt mir in meinem Leben? Was steht mir im Weg, das zu haben?

14 Was hat mich bisher davon abgehalten, das zu tun, was ich wirklich tun möchte?

15 Welcher Teil meines Lebens macht mich aktuell am glücklichsten? Und warum?

16 Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich entwickeln/stärken, um das Leben führen zu können, das ich mir wünsche?

17 Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

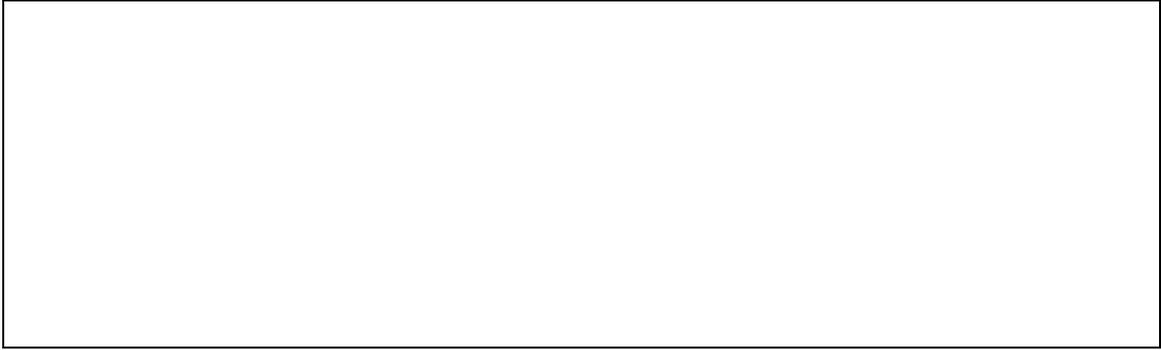
18 Wie sähe mein Leben aus, wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden?

19 Welche Werte sind mir am wichtigsten? In welchen Bereichen bin ich ihnen treu, in welchen vernachlässige ich sie? Warum? Ist es das wert?

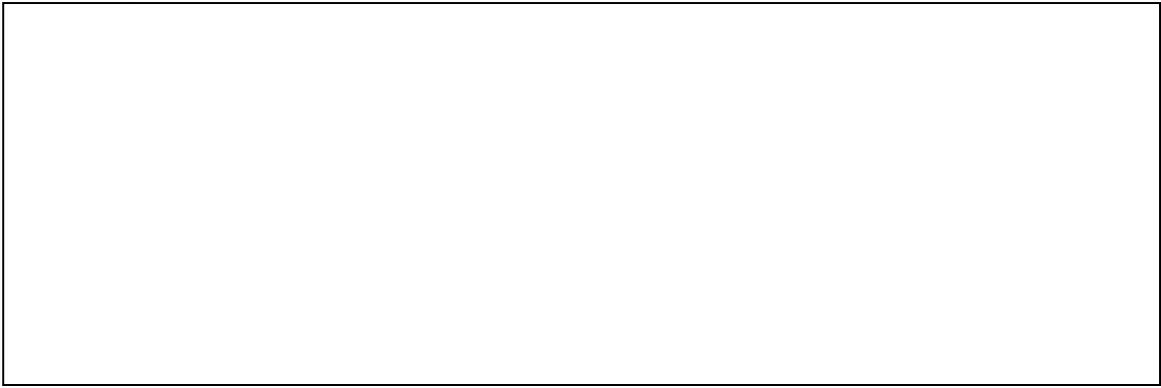
20 Wenn ich mich voll und ganz lieben würde, was wüsste ich dann über mich, was ich momentan nicht sehe?

21 Welcher Person möchte ich am meisten sagen, dass oder wie sehr ich sie liebe? Wenn du es weißt, tue es! Wenn du dich nicht traust, frage dich: Warum? Wovor habe ich Angst? Was würde passieren, wenn ich es täte und was wäre so schlimm daran? Ist es das wert?

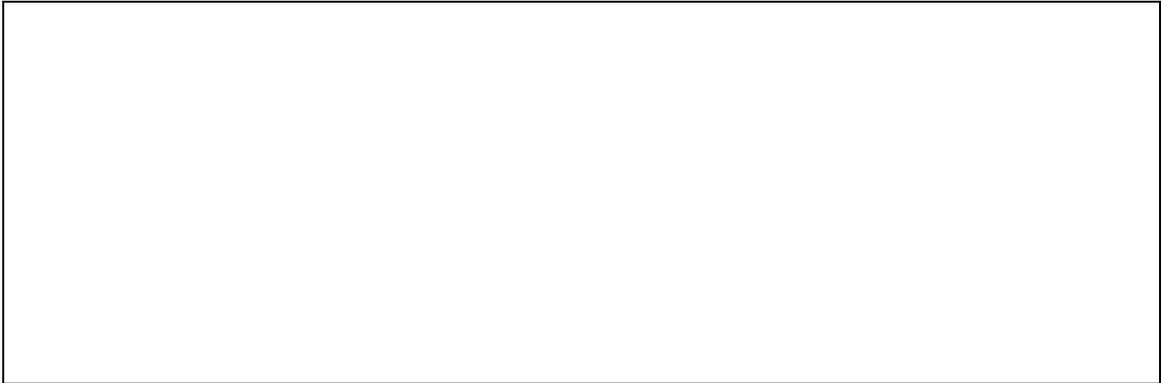
22 Wie sollen meine Beziehungen aussehen? Wie kann ich schon heute beginnen, das umzusetzen?



23 Wenn ich *die* Beziehung in meinem Leben hätte, die ich mir mehr als alles andere wünsche, was würde ich dann selber anders machen? Was bringe ich mit in diese Beziehung?



24 Welchen Teil von mir verstecke ich vor den meisten Leuten und warum? Ist es das wert?



25 Gibt es eine Person, bei der ich mich sicher fühlen würde, diesen Teil/diese Teile zu zeigen?



---

Gratulation! Du hast es geschafft. Wirklich toll gemacht!

Wie fühlst du dich nach der Beantwortung dieser Fragen?

Hat dich etwas überrascht?

Hast du etwas Neues über dich erfahren?

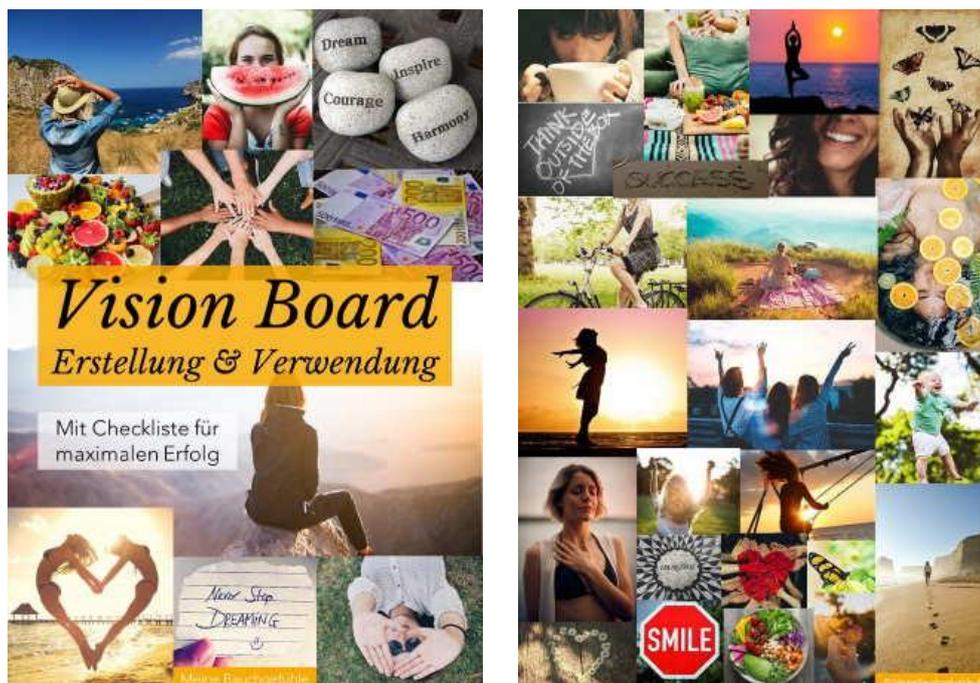
Inwiefern könnte das dein Leben verändern?

Was hast du darüber erkannt, wer du wirklich sein möchtest?

Wie kannst du schon heute beginnen, kleine Veränderungen  
in diese Richtung zu unternehmen?

---

Um an der Umsetzung deiner Ziele zu arbeiten, kann die Erstellung eines **Vision Boards** sehr hilfreich sein. **Hier** kannst du dir kostenlos eine Anleitung zur Erstellung deines eigenen Vision Boards herunterladen.



### Hilfe zum Dranbleiben

Um auf Kurs zu bleiben, kannst du regelmäßige Check-Ins einplanen. So siehst du, wie weit du schon gekommen bist und wo du ggf. etwas nachjustieren, überdenken und umplanen musst. Setz dir kleine Erinnerungshilfen – z. B. jedes Quartal/am Monatsanfang. Und vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern!

Auf der Suche nach einem auf dich zugeschnittenen Gesundheits- + Ernährungs-Coaching?

Du willst deine Ziele noch schneller und erfolgreicher erreichen und noch tiefer gehen? Dann vereinbare ein kostenloses Erstgespräch mit mir. Darin können wir verschiedene Möglichkeiten besprechen, wie ich dich als Coach beim Erreichen deiner Ziele unterstützen kann.



Sichere dir [hier](#) ein *kostenloses E-Book* für deine Anmeldung zum MB-Newsletter. Es liefert dir 18 tolle Tipps, die dir helfen, dein Wohlbefinden in deine eigenen Hände zu nehmen.

Du willst mehr über das Meine Bauchgeföhle Coaching-Modell erfahren? Dann klicke [hier](#).

#### Kontakt:

Meine Bauchgeföhle  
Marina Becker

Mobil: +49 (0)176 - 568 77 883  
E-Mail: [marina@meinebauchgefuehle.de](mailto:marina@meinebauchgefuehle.de)  
Web: [www.MeineBauchgefuehle.de](http://www.MeineBauchgefuehle.de)



MEINE BAUCHGEFÖHLE  
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele  
[marina.becker](http://marina.becker)

