

## Powerfragen am Morgen

Diese Fragen wurden dazu geschaffen, uns regelmässig bewusst in einen guten Zustand zu versetzen. Sie haben einen nachhaltigen Effekt auf das persönliche Wohlbefinden und auf die Lebensführung. Mit den richtigen Fragen bekommen wir auch nützliche Antworten. Denn worauf wir uns mental konzentrieren und achtgeben, das wird sich schlussendlich einstellen.

- + **Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?** Was genau löst dieses Glücksgefühl aus? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend?** Was genau ist daran aufregend? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Worauf bin ich im Moment in meinem Leben stolz?** Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Wofür bin ich im Moment in meinem Leben dankbar?** Was genau macht mich dankbar? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Was geniesse ich im meinem Leben im Moment ganz besonders?** Was genau geniesse ich daran? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben besonders ein?** Was genau ist der Grund für diesen persönlichen Einsatz? Wie fühle ich mich dadurch?
- + **Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie genau drückt sich diese Liebe aus?** Wie fühle ich mich dadurch?

## Powerfragen am Abend

Diese Fragen dienen dazu, den Tag vor dem Einschlafen positiv und konstruktiv abzuschliessen – egal was genau an diesem Tag auch passiert ist.

- + **Was habe ich heute gegeben?** Auf welche Weise war ich heute eine gebende Person?
- + **Was habe ich heute (dazu-)gelernt?**
- + **Was habe ich heute (an-)genommen?**
- + **Wie hat der heutige Tag die Qualität meines Lebens verbessert?** Wie kann ich den heutigen Tag als eine Investition in mein Leben nutzen?
- + **Was am heutigen Tag hat mich meinen Zielen näher gebracht?**
- + **Wem bin ich heute besonders dankbar?**