

Wie gut kennst du dich selbst?

13 Fragen zu mehr Selbsterkenntnis.

Erst wenn man sich näher mit sich selbst beschäftigt, merkt man, dass man sich vielleicht gar nicht so gut kennt.

Wie steht es mit deiner Selbsteinschätzung?

Was weißt du eigentlich über dich selbst?

Kannst du mir spontan ein paar Stärken von dir aufzählen?

Kennst du die Gründe dafür, warum du bei manchen Themen so schnell an die Decke gehst?

Hast du ein Bild vor Augen, wenn ich dich jetzt frage, wie du dir dein Leben in 5 Jahren wünschst?

Oder beschränkt sich deine Selbsterkenntnis bisher eher so auf die Fragen, die man in den „Meine Freunde“-Büchern irgendwann mal beantworten musste?

Augenfarbe, Lieblingsessen, 3 Hobbys?

Diese Fragen kannst du sicher spontan beantworten.

Die anderen Fragen, die schwierigeren und ganz schwierigen Fragen, die werden einem eher selten gestellt ... und von sich aus kommt man auch nicht zwingend auf die Idee. Was schade ist. Denn „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“, wie es so schön heißt. Und das stimmt. Sie kann unser Leben besser machen. Unsere Beziehungen. Uns selbst ...

Was Selbsterkenntnis dir bringt

Sich selbst kennen lernen sollte für jeden ein wichtiges Thema sein. Ein Schulfach vielleicht. Oder wenigstens Thema einer Projektwoche. Denn letztlich ist es doch so: Nur wenn wir uns selbst kennen, nur wenn wir wissen, wie wir ticken; nur, wenn wir herausgefunden haben, was wir brauchen, was wir wollen, was wir können und was wir uns wünschen: Nur dann können wir uns auch ein gutes Leben schaffen. Ein Leben, das zu uns passt, in dem wir uns wohlfühlen, in dem wir machen, was wir können und was uns Spaß macht, und bekommen, was wir brauchen. Ein glückliches Leben halt. Ein Hoch auf die Selbsterkenntnis. Den ersten Schritt zu einem besseren Leben.

13 Fragen, damit du dich besser kennen lernst!

Stelle dir kluge Fragen und finde dazu die richtigen Antworten. Wobei das mit dem Antworten-Finden nicht immer ganz so einfach ist. Das braucht vielleicht etwas Zeit. Eventuell eine helfende Hand. Und ganz oft auch ein bisschen Mut. Aber es zahlt sich aus. Und weil einem selbst vielleicht nicht unbedingt die super Fragen einfallen, möchten wir dich beim ersten Teil deiner Selbsterkenntnis-Reise ein bisschen unterstützen und haben hier mal ein paar richtig gute Fragen für dich zusammengestellt. (Beim zweiten Teil unterstütze ich dich übrigens auch – das allerdings etwas ausführlicher, als es in diesem Beitrag möglich ist ... [hier klicken.](#))

Wichtig: Bereite dich darauf vor, dass sich etwas in dir tun könnte. Vielleicht pikst die eine oder andere Frage gleich ganz fürchterlich. Weil du erkennst, dass da noch eine Baustelle offen ist. Dass du vielleicht etwas ändern solltest. Ein Abschied angebracht wäre. Und ein Neuanfang.

Also, los gehts ... Lies doch am besten einfach ein bisschen quer und lass dich von deinem Unterbewusstsein zu der oder den für dich wichtigen Frage(n) leiten.

Frage 1: Warum tue ich, was ich tue?

Warum stehst du morgens auf? Warum arbeitest du? Warum arbeitest du genau dort? Warum räumst du deine Bude auf? Wieso gehst du zum Kegeln? Wieso fährst du gerne Fahrrad? Warum liest du bei Zeit zu leben? Warum hast du Kinder? Wieso guckst du sonntags Tatort? ...

Bei dieser Frage geht es darum, deine Grundmotive herauszufinden. Was tust du, weil du die Erwartungen anderer Menschen erfüllen willst? Was tust du, um deine Bedürfnisse zu erfüllen? Was tust du, weil du sonst unangenehme Konsequenzen befürchtest? Was tust du, weil es dir wichtig ist? Was tust du, weil es dir Spaß macht? Wie heißt es so schön? „Wer ein ‚Warum‘ zum Leben hat, erträgt fast jedes ‚Wie‘.“ Und wenn du deine Lebenszeit sinnvoll verbringen möchtest, dann hilft es, sich dessen bewusst zu sein, warum du gerade tust, was du tust.

Frage 2: Wenn heute die Welt untergehen würde: Mit welchen 3 Menschen möchte ich dann noch meine Zeit verbringen?

Welches sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben? Mit wem umgibst du dich gerne? (Und vielleicht auch: mit wem nicht?) Und wie viel Zeit verbringst du eigentlich mit den wirklich wichtigen Menschen in deinem Leben?

Diese Frage kann ganz schön weh tun. Und die Augen öffnen. Du wärst nicht der Erste, der jetzt erkennt, dass er mehr Zeit mit Menschen verbringt, die er nicht mag, als mit denen, die ihm wirklich etwas bedeuten.

Frage 3: Was würde ich (anders) machen, wenn ich unbegrenzten Mut hätte?

Wo blockieren dich deine Ängste? Wo steht dir deine Unsicherheit im Weg? Was machst du nicht, nur weil du Angst hast, dass du scheitern könntest, abgelehnt wirst oder andere Konsequenzen befürchten musst? Und was wäre möglich, wenn du es einfach mal riskierst, über deinen Schatten springst und es trotzdem tust – trotz deiner Angst?

Angst zu haben, ist vollkommen normal. Sie ist in Ordnung und sie schützt uns ja auch. Aber sie hält uns auch klein und begrenzt unser Leben auf den Umkreis unserer ewig gemütlichen Komfortzone. Dabei lohnt es sich, auch mal über den Tellerrand zu schauen und zu erkunden, was wir eigentlich wirklich gerne tun würden – wenn doch da bloß nicht diese verdammte Angst wäre ...

Frage 4: Wie sieht mein ideales Leben aus?

Wo würdest du am liebsten wohnen? Mit wem wärst du gerne zusammen? Wie sind die Menschen um dich herum? Womit möchtest du dich am liebsten beruflich und privat beschäftigen? Womit verbringst du deine Freizeit? Wofür gibst du dein Geld aus? Wie bist du selbst, wie ist dein Grundgefühl in deinem idealen Leben? Führst du dein ideales Leben, bist du rundum glücklich und zufrieden? Wenn nicht, dann mach mal die Augen zu, stelle dir diese Fragen und male dir dein ideales Leben aus. Denn nichts anderes als das sollte dein Lebensziel sein.

Frage 5: Wenn sich zwei meiner Freunde über mich unterhalten: Was sagen sie dann wohl über mich?

Was macht dich als Mensch aus? Wie wirkst du auf andere und wie bist du eigentlich? Was kann man Gutes über dich sagen – und worüber könnte man eventuell auch lästern?

Wer bist du, was ist dein Wesenskern? Wie sind deine Charaktereigenschaften und was zeichnet dich aus? Manchmal driften da unsere Eigenwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung aber auch ganz schön auseinander – deshalb hier mal der Perspektivenwechsel. Und wenn du Lust hast: Frag doch einfach mal direkt bei deinen Freunden nach.

Frage 6: Was brauche ich, um zufrieden zu sein?

Welches sind deine wichtigsten Bedürfnisse? Welches Bedürfnis muss gestillt sein, damit es dir gut geht? Wonach sehnst du dich? Was tut dir gut? Und was fehlt dir in deinem Leben gerade? Eine Standardfrage, die aber zu Recht hier aufgelistet ist. Denn nur wenn du weißt, was du zum glücklich sein brauchst, kannst du dir dieses Bedürfnis auch selbst erfüllen. Ist eigentlich logisch, oder? Und doch ist die Frage gar nicht so einfach zu beantworten ...

Frage 7: Was würde ich tun, wenn ich auf niemanden Rücksicht nehmen müsste?

Wo schränken dich die sozialen Normen ein? Was würdest du machen, wenn du dich ganz frei fühlen würdest? Wenn es nicht darum gehen würde, dass wir einander gefallen wollen und Rücksicht aufeinander nehmen?

Diese Frage führt dich ein bisschen zu deinem inneren Kind, zu dem wilden und ungehemmten Teil in dir. Was würdest du gerne machen, wenn es nicht die Erwartungen und Regeln anderer gäbe? Was könntest du machen und wer könntest du sein, wenn du dich nicht einschränken müsstest?

Frage 8: Was macht mich so richtig glücklich?

Wann warst du das letzte Mal vollkommen erfüllt mit Glück? Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht? Was macht dir richtig viel Spaß? Wann hast du dich das letzte Mal totgelacht? Was tust du, um dich aufzuheitern?

Willst du glücklich sein? Dann mach dich glücklich! Es gibt zig Sachen, die uns glücklich machen. Ein Spaziergang in der Natur, das Gackern unseres Kindes, das Eis vom Italiener nebenan, ein lustiges Youtube-Video, Urlaub, bei Oma auf dem Sofa liegen und Quizsendungen gucken, Marzipan ... Also: Mach dir am besten eine Liste mit deinen persönlichen Glücksbringern und dann sorg dafür, dass du dich regelmäßig glücklich machst. Geht ganz einfach!

Frage 9: Was kann ich besser als andere?

Was kannst du gut? Was fällt dir leicht? Was machst du gerne und kommst dabei auch mal in den Flow? Wofür wirst du um Hilfe gebeten? Wann braucht man dich und deinen Rat? Was geht dir leichter von der Hand als anderen?

Hier geht es nicht darum, herauszufinden, worin du der Meister bist. Es geht ganz simpel gesagt um das, was du einfach gut kannst. Deine Stärken. Und die solltest du kennen. Denn wir alle haben mindestens eine Stärke und wenn du einigermaßen glücklich sein möchtest (nicht nur im Beruf), dann solltest du zusehen, dass du deinen Stärken viel Raum zur Entfaltung gibst und dich nicht allzu viel mit deinen Schwächen beschäftigst. Dann ist alles leichter und macht mehr Spaß.

Frage 10: Was steht zwischen mir und meinem idealen Leben?

Warum bist du noch nicht da, wo du hinmöchtest? Was blockiert dich? Wo ist dein persönlicher Engpass, bei dem sich alle Energie staut und es einfach nicht weitergeht?

Was hindert dich daran, dich auf den Weg zu deinem idealen Leben zu machen? Ist es die Angst, zu scheitern? Ist es, weil du fremden Erwartungen gerecht werden möchtest und sie nicht mit deinen eigenen Zielen vereinbaren kannst? Ist es deine Bequemlichkeit? Oder weißt du vielleicht gar nicht, was du willst?

Finde heraus, was es ist, und sieh zu, dass du den Weg frei machst.

Frage 11: Was will ich in meinem Leben unbedingt mal gemacht haben?

Wovon träumst du? Was willst du mal erlebt haben? Wo willst du dabei gewesen sein? Was willst du unbedingt mal gesehen haben? Jeder von uns hat Träume und Wünsche.

Und wenn du dir den einen oder anderen Traum mal erfüllen möchtest, erhöhst du enorm die Chancen, wenn du deine Wünsche mal ganz bewusst formulierst.

Und dann kannst du dir bestimmt den einen oder anderen Traum auch erfüllen (lassen).

Frage 12: Was ist mir das Allerwichtigste im Leben?

Welches sind deine wichtigsten Werte, die du vertrittst? Was würdest du vermissen, wenn du es nicht mehr hättest? Wofür möchtest du einstehen? Wofür bist du bereit zu kämpfen? Worüber regst du dich tierisch auf (welcher Wert wird in dem Fall missachtet)? Wovon braucht die Welt mehr?

Zugegeben: Die Frage nach deinen Werten ist ein bisschen zu groß für diesen kurzen Text. Aber du solltest (!) deine wichtigsten Werte kennen. Denn deine ureigenen Werte sind deine Richtungsweiser im Leben. Und du kannst nur dann ein gutes Leben führen, wenn du es in Einklang mit deinen Werten führst.

Du hast nur Spaß bei der Arbeit oder in deiner Beziehung, wenn die Wertvorstellungen passen.

Und du kannst bessere Entscheidungen treffen, wenn du deine Werte kennst.

Frage 13: Was würde ich tun, wenn ich ab heute nicht mehr arbeiten gehen müsste?

Womit würdest du dich beschäftigen? Was würdest du machen, wenn du unbegrenzt Zeit (und Mittel) hättest? Wofür möchtest du morgens aufstehen? Wo würdest du gerne mehr Energie und Schaffenskraft reinstecken?

Wenn du diese Frage für dich beantworten kannst, dann kommst du vielleicht schon einen Schritt weiter in Richtung „Sinn des Lebens“. Wie würdest du deinem Leben einen Sinn geben? Ich gehe mal davon aus, dass du dann nicht einfach nur 24 Stunden 7 Tage die Woche vor der Glotze hängst.

Was würdest du machen? Wie würdest du deine Zeit und dein Geld einsetzen? Auch diese Frage bringt dich näher an das heran, was dir eigentlich wichtig ist. Was du eigentlich gerne machen würdest (wenn du doch nur mehr Zeit und Mittel hättest). Und zum Weiterdenken: Wie kannst du das trotz deiner Arbeit und deiner begrenzten Mittel vielleicht schon im ganz Kleinen in dein Leben bringen?

Na, hast du Interesse bekommen am Thema Selbsterkenntnis? Schon, oder? Ich finde, es macht einfach Spaß, sich selbst und auch seine eigenen Wünsche und Ziele besser kennenzulernen.

Ich hoffe auf jeden Fall, ich konnte dich mit diesen Fragen schon gut inspirieren und du konntest vielleicht auch mit der einen oder anderen Erkenntnis einen ersten Schritt zur Besserung machen.

Du hast noch Fragen, dann sprich mich bitte einfach an. Zusammen werden wir aus Fragezeichen Ausrufezeichen machen!

Ich wünsche Dir viel Lebenslust

Deine Barbara