

# 36 Fragen zum Journaling

1. Wofür bin ich besonders dankbar?
2. Was hat mir Freude gemacht?
3. Wie kann ich mehr davon in mein Leben bringen?
4. Wann habe ich so richtig laut gelacht?
5. Welcher Moment hat mich fast vor Glück zerspringen lassen?
6. Wen oder was habe ich kennengelernt?
7. Welche Begegnung hat mich tief berührt?
8. Welcher Ort hat mein Herz hüpfen lassen?
9. Womit habe ich jemand anderes glücklich gemacht?
10. Welche Krise hat mich wachsen lassen?
11. Welche Hürde habe ich überwunden?
12. Welches Erlebnis hat mich in meiner Entwicklung weitergebracht?
13. Wodurch bin ich mir selbst näher gekommen?
14. Was habe ich für mich getan?
15. Worauf bin ich stolz?
16. Woran bin ich gewachsen?
17. Welche Stärke habe ich an mir entdeckt oder ausgebaut?
18. Welche Fertigkeiten oder Fähigkeiten habe ich (weiter)entwickelt?
19. Welche Entwicklung möchte ich fortführen?
20. Was möchte ich ändern oder anfangen?
21. Was habe ich zum ersten Mal gemacht?
22. Was ist nicht so gut gelaufen?
23. Was habe ich daraus gelernt?
24. Was ist meine Bewertung des Ereignisses?
25. Wo möchte ich meine Bewertung ändern?
26. Wie möchte ich mit ähnlichen Situationen in der Zukunft umgehen?
27. Warum wollte meine Seele diese Erfahrung machen?
28. Was hat mich enttäuscht?
29. Welche Schlüsse ziehe ich daraus über meine Erwartungshaltung?
30. Welche Sorgen und Ängste haben sich als unbegründet erwiesen?
31. Was bin ich nicht mehr bereit zu tun?
32. Welche Gewohnheiten tun mir gut?
33. Was möchte ich erleben?
34. Was möchte ich endlich angehen?
35. Womit möchte ich mehr, womit weniger Zeit verbringen?
36. Was möchte ich mir Gutes tun?

**MEHR ÜBER JOURNALING HIER:**

[www.sara-heinen.de/journaling](http://www.sara-heinen.de/journaling)