

KATRIN UND GEORG  
BURKHARDT

# 100 Fragen.

## DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

---

DAS AUSFÜLLBUCH  
FÜR EIN BEWUSSTERES,  
GLÜCKLICHERES ICH

---

riva

# Vorwort

In unserer Arbeit als Lebensberaterin und Coach ist das Stellen von Fragen eine der wichtigsten Techniken, die uns zur Verfügung stehen. Die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt wirkt Wunder. Eine gute Frage stimmt uns nachdenklich, sie überrascht und ist manchmal sogar provokativ. Sie vermittelt ehrliches Interesse und im besten Fall kindliche Neugier des Fragenden. Wir stellen immer wieder fest, dass die gestellten Fragen in unseren Klienten einen Prozess auslösen, der zu interessanten Selbsterkenntnissen und in der Folge zu weitreichenden Veränderungen in ihrem Leben führt. Es ist zwar nicht immer ganz gemütlich, aber ein Leben außerhalb der Komfortzone ist definitiv aufregender und erfüllender als ein Leben im »Hamsterrad«, in dem du keine Möglichkeit hast, deine Persönlichkeit zu entwickeln. Und wenn wir etwas für diese Welt bewirken oder sie gar zum Besseren verändern wollen, beginnt diese Veränderung idealerweise bei uns selbst!

Wir sind davon überzeugt, dass du dich selbst am besten kennst. Deshalb stellen wir dir Fragen, mit deren Beantwortung du dich selbst reflektierst und so dir und der Selbsterkenntnis ein großes Stück näherkommst. Wir haben sie über viele Jahre hinweg ausgebrütet. In unserer Freizeit, die wir am liebsten dazu nutzen, uns mit unseren Werten und Visionen zu beschäftigen, haben wir uns immer wieder gegenseitig Fragen gestellt und waren verwundert, was geschah. Manche Fragen lösten Freude aus, andere haben uns eher gestresst.

## *Daher möchten wir dir eine kleine Anleitung mit auf den Weg geben:*

Die Fragen sind so aufgebaut, dass du eine Entwicklung »durchmachen« kannst, wenn du willst. Von vorne nach hinten durchgearbeitet bewegst du dich von deiner Vergangenheit über die Gegenwart in eine visionäre Zukunft. Wenn dir das nicht so liegt – auch kein Problem, einfach eine Seite aufschlagen und auf die Frage einlassen, die dort auf dich wartet. Wenn dich eine Frage überfordert, lass dir Zeit, beobachte erst mal, was sie in dir auslöst und wenn du das Gefühl hast, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt dafür ist, hebe sie dir einfach für einen späteren Moment auf. Benutze dieses Buch so, dass du dich wohl damit fühlst.

In unserer Arbeit mit Klienten und auch mit uns selbst haben wir festgestellt, dass es äußerst wichtig ist, die Antworten aufzuschreiben und nicht einfach nur darüber nachzudenken. Das geschriebene Wort wiegt mehr, es ist verbindlicher und nachhaltiger.

## *Zum Schluss ein kleiner Tipp:*

Notiere dir das Datum zu deinen Antworten, dann weißt du auch zu einem späteren Zeitpunkt noch, wann du was geschrieben hast. Das kann besonders spannend sein, wenn du nach einer längeren Zeitspanne das Buch wieder durchblätterst und feststellst, was sich alles verändert hat und welche deiner Wünsche und Visionen sich bereits erfüllt haben.

1.

Wobei hast du deine Komfortzone verlassen und was hat sich dadurch für dich und in deinem Leben verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

*Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.*

*Lucius Annaeus Seneca*

---

## 2.

Wann hattest du das letzte Mal  
das Gefühl, ein Abenteuer zu erleben?  
Beschreibe es.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.

Welche negative Erfahrung in deinem Leben  
möchtest du nicht missen und warum?

.....

.....

.....

.....

.....

4.

Welchem Menschen vertraust du  
am meisten und warum?

.....

.....

.....

.....

.....



---

*When you change, you grow.  
Wenn du dich veränderst, wachst du.*

## *Unbekannt*

---

**6.**

In welcher Situation hast du eine persönliche Grenze überschritten und was hast du daraus gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.

Welcher war der bisher schönste Moment  
oder Tag in deinem Leben? Beschreibe ihn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

*Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste deines Lebens zu werden.*

*Mark Twain*

---



8.

Bei welchem historischen Ereignis  
wärest du gerne dabei gewesen?  
In welcher Rolle/Position und warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

*Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind  
Kleinigkeiten im Vergleich dazu, was in uns  
liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach  
außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.*

*Henry David Thoreau*

---

9.

Wenn du die Welt erschaffen hättest,  
was hättest du anders gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 10.

Welche deiner persönlichen Erfolge hast du bewusst gefeiert und wie?

.....

.....

.....

.....

.....

# 11.

Wann hattest du das Gefühl, erwachsen zu sein und woran hast du das erkannt?

.....

.....

.....

.....

.....



**13.**

Welches Buch hat dich geprägt  
und warum?

.....

.....

.....

.....

.....

**14.**

Welche Erkenntnisse hast du aus deinem  
bisherigen Leben gewonnen?

.....

.....

.....

.....

.....

---

*Gehe ganz in deinen Handlungen auf  
und denke, es wäre deine letzte Tat.*

*Buddha*

---

**15.**

Wann hast du die Grenze eines anderen überschritten  
und was hast du/habt ihr daraus gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....