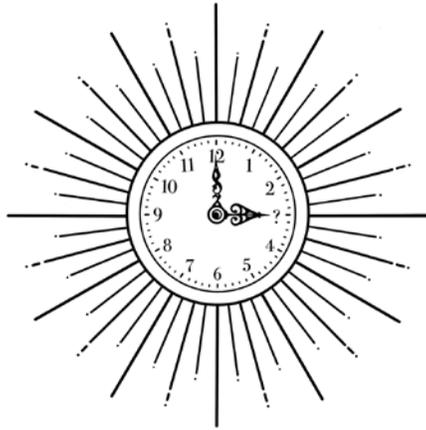


Annika Zimmermann



3AM
QUESTIONS
Fragen für 3 Uhr nachts

Das 3-Jahres-Journal

YES

© 2022 des Thes 3AM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pöschel, Breitenstein & Ober-Klein GmbH
Näheres Informationen unter: www.yes-publishing.de

EINFÜHRUNG

Viel zu selten trauen wir uns, die Fragen laut auszusprechen, die uns spätnachts durch den Kopf gehen. Äußere Umstände, die Angst vor den Antworten, Unsicherheit oder Scham halten uns davor zurück, uns mit solch aufwühlenden Gedanken auseinanderzusetzen. Dabei ist dieser Prozess unglaublich wichtig, um in allen Bereichen des Lebens dazuzulernen. Wir müssen Fragen stellen, um Antworten zu erhalten. Um zu verstehen und zu lernen. Um uns weiterzuentwickeln und über uns selbst hinauszuwachsen. Selbst wenn wir nicht die Antworten erhalten, die wir uns erhoffen – oder vielleicht gerade dann –, sind wir im Nachhinein immer ein bisschen schlauer als zuvor. Manchmal helfen uns auch die Bruchstücke einer Antwort oder ganz viele verschiedene Antworten, um unseren eigenen Denkmustern zu entfliehen und die Welt aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Das ist wichtig, wenn wir uns selbst besser kennenlernen wollen, denn wir beschäftigen uns manchmal viel zu sehr mit anderen Menschen und viel zu wenig mit uns selbst. Wir sollten zuerst uns selbst verstehen, bevor wir versuchen, die ganze Welt zu verstehen.

In diesem Buch warten 365 tiefgründige Fragen auf dich, die dir Tag für Tag dabei helfen, dich selbst besser kennenzulernen und Antworten zu finden. Beginne einfach beim jeweiligen Datum und beantworte die Fragen über drei Jahre hinweg. Du wirst sehen, dass du das Leben nach einiger Zeit ein wenig anders betrachtest. Dass du dich veränderst und weiterentwickelst. Du wirst überrascht bemerken, wie sich deine Antworten von denen der Vorjahre unterscheiden, und eine Menge Dinge über dich selbst lernen, die du sonst womöglich nie erfahren hättest.

1. JANUAR

Welche Erfahrungen aus dem letzten Jahr haben dich für das bevorstehende Jahr positiv geprägt und warum?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Titels "3AMQ Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal" von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Bräseisen & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

2. JANUAR

Was hast du im letzten Jahr
Neues über dich selbst gelernt?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

3. JANUAR

Welche Sache nimmst du dir immer vor,
tust sie aber nie?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Thies-3AMQ-Questions – Fragen für 3 Uhr needs – Das 3-Jahres-Journal von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prebenßen & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

4. JANUAR

Was macht dir im Leben am meisten Freude?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Thes's AM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal von Anika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pöschel, Beinhornstein & Ober-Klein GmbH
Näheres Informationen unter: www.yes-publishing.de

5. JANUAR

Was ist der schlechteste Ratschlag,
den du letztes Jahr bekommen hast?

Jahr: _____



Jahr: _____



Jahr: _____



© 2022 des Thies-3AMQ-Questions – Fragen für 3 Uhr needs – Das 3-Jahres-Journal von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prebenßen & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

6. JANUAR

Was ist der beste Ratschlag,
den du letztes Jahr bekommen hast?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Times 3AM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal von Anika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pöschel, Beinhornstein & Ober-Klein GmbH
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

7. JANUAR

Machen dir die Worte »für immer« Mut oder Angst?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Titels »3AMQ Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal« von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prekerstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

8. JANUAR

Was tust du am liebsten, wenn du allein bist?
Kannst du das Alleinsein genießen?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Thies & AM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal von Anika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pöschel Buchvertriebs & Online GmbH
Näheres Informationen unter: www.yes-publishing.de

9. JANUAR

Was lässt dich besser fühlen, wenn du mal schlecht drauf bist?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Titels „3AMQ Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal“ von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prebenßen & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

10. JANUAR

Was hat dich im letzten Jahr am meisten überrascht?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

11. JANUAR

Welche Frage möchtest du nicht stellen,
weil du dich vor der Antwort fürchtest?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Titels „3AMQ Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal“ von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prebenstien & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

12. JANUAR

Wessen Anerkennung suchst du am meisten?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Thiel's SAM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts – Das 3-Jahres-Journal von Anika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pöschel, Breitenstein & Ober-Klein GmbH
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

13. JANUAR

Welchen Rat, den du selbst nicht befolgst,
gibst du anderen?

Jahr: _____

Jahr: _____

Jahr: _____

© 2022 des Thies-3AMQ-Questions – Fragen für 3 Uhr needs – Das 3-Jahres-Journal von Annika Zimmermann (ISBN 978-3-96905-177-1)
by Yes Publishing – Pascal Prebenßen & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de