



## Selbstfindungsfragen für Anfänger

Selbstfindung ist der erste Schritt, um in deinem Leben Klarheit, Zufriedenheit und Erfüllung zu finden. Es bedeutet, sich selbst besser zu verstehen, seine Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen.

Dieser Prozess ist entscheidend dafür, langfristig authentisch zu leben. Diese Liste enthält einfache Fragen, die dir helfen sollen, tiefer in dich hineinzuschauen und deine innere Wahrheit zu entdecken. Diese Fragen sind besonders für Anfänger geeignet und können dir helfen, den Weg zu einem bewussteren, erfüllten Leben zu starten.

Nimm dir für die Beantwortung der Fragen so viel Zeit wie du brauchst. Ganz, ganz wichtig: Sei absolut ehrlich zu dir selbst. Leg deine Antworten beiseite und schau sie dir einige Tage später nochmal an. Denke darüber nach, ob die Antwort wirklich deinem innersten Selbst entspricht.

Tipp: Hinterfrage deine Antworten immer wieder mit "WARUM?". So steigst du langsam immer tiefer in den Prozess der Selbstfindung ein.

### Fragen zur Selbstfindung:

- 1. Wer bin ich, wenn ich alle Rollen loslasse (Mutter/Vater, Beruf, etc.)?**
  - Diese Frage hilft dir, deine Identität unabhängig von externen Erwartungen zu er.
- 2. Was macht mich wirklich glücklich, und wann habe ich mich zuletzt so gefühlt?**
  - Finde heraus, was dir Freude und Erfüllung bringt, vollkommen unabhängig von all dem, was andere von dir erwarten.
- 3. Welche Situationen oder Menschen rauben mir Energie, und warum?**
  - Durch das Erkennen von Energiefressern kannst du lernen, Grenzen zu setzen und besser auf dich selbst zu achten.
- 4. Wofür bin ich in meinem Leben am meisten dankbar?**
  - Dankbarkeit ist ein sehr mächtiges Werkzeug, um in die Fülle zu kommen und sich auf das Positive zu fokussieren.
- 5. Welche Werte sind mir im Leben am wichtigsten, und lebe ich nach ihnen?**
  - Erkenne, ob deine Werte mit deinen Handlungen übereinstimmen und wie du authentischer leben kannst.
- 6. Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?**
  - Diese Frage kann dir helfen, versteckte Wünsche oder Träume zu erkennen, die durch Ängste blockiert werden. Auch möglich: **Was würde ich tun, wenn ich zu 100% sicher wäre, dass ich nicht scheitern kann?**

---

**Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum**

Webservices Michael Eberl  
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg  
0173 911 847 1 | [moin@weberl.com](mailto:moin@weberl.com)  
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24



7. **Was bedeutet für mich Erfolg, und habe ich dieses Ziel von mir selbst oder von anderen übernommen?**
  - Definiere deinen eigenen Erfolg und prüfe, ob du nach deinen eigenen Maßstäben lebst.
8. **In welchen Momenten fühle ich mich am meisten mit mir selbst verbunden?**
  - Finde heraus, was dir das Gefühl von innerem Frieden und Selbstverbindung gibt.
9. **Welche Stärken habe ich? Was kann ich richtig gut? Nutze ich diese Fähigkeiten im Alltag genug?**
  - Erkenne und fördere deine Talente und Potenziale, die dir oft nicht bewusst sind.
10. **Wie gehe ich mit Rückschlägen oder Fehlern um, und was kann ich daraus lernen?**
  - Deine Reaktion auf Schwierigkeiten zeigt, wie du innerlich gewachsen bist und was du noch lernen kannst.
11. **Welche kleine Veränderung könnte ich sofort in meinem Leben umsetzen, um glücklicher zu sein?**
  - Dieser letzte Schritt motiviert zu konkreten Veränderungen, die sofort umgesetzt werden können.

Diese Fragen sollen dir helfen, Schritt für Schritt mehr über dich selbst zu erfahren und bewusster mit dir und deiner Umwelt umzugehen.

Nimm dir Zeit für jede Frage und schreibe deine Gedanken auf – so kannst du deine Antworten später reflektieren und verfolgen, wie du wächst.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg, Stärke und vor allen Dingen Freude auf deiner Reise.

**Du möchtest mehr über den Prozess der Selbstfindung und den Weg in ein erfülltes Leben in deiner Vernunft und deiner Natur erfahren? Buche gerne einen Termin für ein kostenfreies Erstgespräch - ich freue mich auf dich!**

<https://calendly.com/motivationsmammut24>

Liebe Grüße aus Hamburg,

Michael

---

**Michael Eberl - Mentor für spirituelles Machertum**

Webservices Michael Eberl  
Alter Güterbahnhof 2E - 22303 Hamburg  
0173 911 847 1 | [moin@weberl.com](mailto:moin@weberl.com)  
IBAN: DE88 5001 0517 5435 1151 24