

# **INNEN-LEBEN**

## **Reflexionskarten für beispiellose Zeiten**

Sabine Ebersberger  
Michael Bohne



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

# INNEN-LEBEN

## Reflexionskarten für beispiellose Zeiten

Ein Kartenset mit Fragen für alle, die den Wunsch verspüren,

- \* sich mal wieder selbst zuzuhören,
- \* den eigenen Stressfaktoren auf die Schliche zu kommen und ihre VUCA-Kompetenzen zu entdecken und zu stärken,
- \* ihre ganz persönlichen Ressourcen zu (re-)aktivieren,
- \* gut in Beziehung zu sich selbst und anderen zu stehen,
- \* emotional stabil zu bleiben.

Die Innen-Leben Reflexionskarten bieten Gelegenheit zum Reflektieren, zum Nachdenken, zum Philosophieren in einem ressourcen- und lösungsorientierten sowie in einem gesundheitserhaltenden, salutogenetischen Sinn.

Allein Sie entscheiden darüber, welchen Reflexionsfragen Sie nachgehen möchten und wo Fragen auftauchen, die neu für Sie sind oder die Ihre Aufmerksamkeit verdienen. Sie können die Fragen willkürlich aus dem Kartenstapel ziehen oder sich von den fünf Kategorien (unten auf den Karten) leiten lassen: Wie Sie Ihre gegenwärtigen Herausforderungen verstehen und bewältigen, wie sinnvoll Ihr Leben für Sie gerade ist, wie Sie sich als Person schätzen und wie eingebunden Sie sich fühlen.

Sie stellen sich die Fragen und geben sich die Antworten! Vielleicht haben Sie aber auch das Bedürfnis, mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen – sei es in Ihrem persönlichen oder einem beraterisch-therapeutischen Umfeld. Oder Sie scrollen einfach nur durch die Fragen und lassen sie auf sich wirken. Allein dadurch kann sich schon ein positives Gefühl einstellen. Sie werden überrascht sein!

### SO EINFACH GEHT'S:

Das PDF mit dem Kartenset entweder auf A6 Karteikarten ausdrucken oder auf dem Smartphone bzw. Tablet öffnen und jederzeit loslegen (beim Ausdrucken bitte nicht vergessen im Ausdruck-Dialogfenster Ihres Computers den Drucker auf A6 einzustellen). Sinnieren Sie, geben Sie den Themen Zeit und Raum, denn: Fragen wirken! Lassen Sie sich dazu auch gerne durch die Aktionskarten, die dem Kartenset beiliegen, inspirieren.

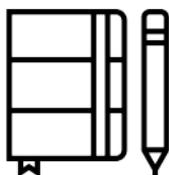
INNEN-LEBEN (202) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: [www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) // Verwendete Icons unter: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

# AKTIONSKARTE



Nehmen Sie sich Zeit  
über diese Frage  
nachzudenken.

# AKTIONSKARTE



Schreiben Sie Ihre  
Gedanken zu  
dieser Frage auf.

# AKTIONSKARTE



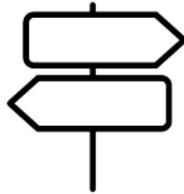
Diskutieren Sie mit  
anderen Personen  
über diese Frage.

# AKTIONSKARTE



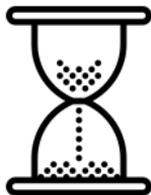
Gestalten Sie ein Bild  
zu dieser Frage.

# AKTIONSKARTE



Ziehen Sie 2 Karten  
und bringen Sie  
diese miteinander  
in Verbindung.

# AKTIONSKARTE



Aktivieren Sie Ihr schnelles Denken, indem Sie mehrere Fragen auf sich wirken lassen, ohne diese umfassend zu beantworten.



Wie gelingt es mir  
gegenwärtig, meine  
Kraft und Ressourcen  
gut einzuteilen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie gehe ich  
gewöhnlich mit  
Veränderungen um?  
Wie derzeit?



Was sind gerade  
meine größten  
Herausforderungen?  
Wie gehe ich sie an?



# Was hilft mir, mich zu entspannen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich  
die gegenwärtige  
Situation für mich  
positiv gestalten?



Wie kann ich trotz  
der aktuellen  
Ausnahmesituation  
meine persönlichen  
Ziele erfolgreich  
verfolgen?



Welches Ritual  
bereichert derzeit mein  
Leben? Oder was  
könnte zu einem guten  
Ritual werden?



Welche neuen  
Möglichkeiten und  
Wege erschließe ich  
mir derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was steht diese Woche auf meiner Not-to-do-Liste?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Strategien  
waren in der Ver-  
gangenheit hilfreich,  
wenn ich unsicher  
oder unter Druck war?  
Welche davon sind  
jetzt hilfreich?



Was gibt es Neues oder  
Ungewohntes, das ich  
in der gegenwärtigen  
Situation einfach mal  
ausprobieren könnte?



# Wie achte ich derzeit auf meine Gesundheit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Wie achte ich gegenwärtig auf meine Finanzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche meiner  
Fähigkeiten helfen mir  
gerade besonders gut,  
meinen Alltag zu  
meistern?



Was funktioniert  
so, wie gewohnt?  
Und was noch?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welchen "inneren  
Schweinehund"  
muss ich derzeit  
überwinden? Wer oder  
was hilft mir dabei?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was hält mir gerade Leib und Seele zusammen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was muss ich heute  
wirklich erledigen,  
und was kann ich  
verschieben, absagen,  
abgeben oder gar  
sein lassen?



Was gelingt mir  
derzeit richtig gut?  
Welche Ressourcen  
und Stärken nutze  
ich dabei?



Wir können immer  
auf unsere gesamte  
Lebenserfahrung  
zurückgreifen. Was  
davon ist für mich im  
Moment besonders  
hilfreich?



Was stresst mich  
gerade am meisten?  
Wie gehe ich  
damit um?



Wie kann es mir  
gelingen, mit mehr  
Abstand und  
Leichtigkeit auf meine  
aktuellen Heraus-  
forderungen zu  
schauen?



# Wie gelingt es mir, emotional im Gleichgewicht zu bleiben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



In welchen Bereichen  
erlebe ich trotz der  
Einschränkungen mehr  
Flexibilität als sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Manchmal scheint es,  
als sei gegenwärtig  
Veränderung die  
einzige Konstante.  
Was nehme ich aus  
dieser Erkenntnis für  
meine Zukunft mit?



Welche Gefühle und  
Emotionen nehme ich  
gegenwärtig bei mir  
wahr? Welche bei  
anderen? Wie gehe ich  
damit um?



Woran werde ich mich  
erinnern, wenn ich  
später auf diese Zeit  
zurückblicke? Was  
gibt es von dem ich  
sagen kann, das  
habe ich damals  
richtig gut gemacht?



Was verpasse ich,  
das wirklich wichtig  
ist? Was verpasse  
ich nicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wenn ich ein Buch zur  
aktuellen Situation  
schreiben würde, wie  
würde der Titel lauten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wer oder was in  
meinem Leben  
benötigt zurzeit mehr  
Aufmerksamkeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich der  
aktuellen Situation  
etwas Positives  
abgewinnen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was bringt mich zurzeit zum Staunen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie groß ist mein  
Bedürfnis nach  
Kontinuität?  
Welche meiner  
Kompetenzen sind mir  
bei Veränderungen  
hilfreich?



# Welcher Song beschreibt mein Leben derzeit am besten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was lerne ich  
gegenwärtig? Oder  
was gilt es derzeit zu  
lernen und zu üben?



Wovon habe ich  
gerade zu wenig und  
wovon zu viel? Wie  
kann ein Ausgleich  
aussehen?



Welche Chancen  
stecken in den  
gegenwärtigen  
Herausforderungen?  
Wie nutze ich sie?



Was läuft momentan  
richtig, vielleicht  
sogar richtig gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Woran würde ich als  
erstes merken, dass  
die Krise vorüber ist?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was nehme ich wahr,  
wenn ich mich immer  
mal wieder kurz in die  
Position anders  
denkender bzw. anders  
betroffener Menschen  
hineinversetze?



Wie viele schlechte  
Nachrichten mute ich  
mir täglich zu?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wozu kann die  
Lebenserfahrung, die  
ich gegenwärtig  
mache, in Zukunft  
hilfreich sein?



Wie kann ich mich vor  
Schwarz-Weiß-Denken  
bewahren und darin  
üben, Mehrdeutigkeit  
und Widersprüche  
besser anzunehmen?



Was würde meine  
Oma zur aktuellen  
Situation sagen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Auf viele Fragen gibt  
es keine universellen  
Antworten. Was macht  
das mit mir?



# Was erfahre ich derzeit Neues über mich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was gibt mir gegenwärtig Halt und Orientierung?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was war die  
anregendste  
Unterhaltung, die  
ich in letzter Zeit  
geführt habe?



Wofür möchte  
ich heute meine  
Energie aufbringen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was inspiriert mich derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was macht mich gegenwärtig zufrieden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Sinnfragen des  
Lebens beschäftigen  
mich derzeit? Mit wem  
könnte ich mich  
darüber austauschen?



# Was macht (m)ein Leben lebenswert?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was war mein  
schönster Moment  
in dieser Woche?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was ist NICHT der Sinn des Lebens?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Wofür bin ich dankbar?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Worauf kann ich bauen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie leiste auch ich  
in gewisser Hinsicht  
einen Beitrag dazu, das  
System am Laufen  
zu halten?



# Für welches Herzens-Projekt wäre jetzt die Zeit reif?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Für welche Werte stehe  
ich? Welchen Wert  
möchte ich auf keinen  
Fall aufs Spiel setzen?



Was liegt derzeit in  
meiner Verantwortung?  
Was bedeutet es,  
Verantwortung zu  
übernehmen?



# Was spendet mir Kraft und Zuversicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Frage stelle ich  
mir derzeit immer  
wieder und wo führt  
sie mich hin?



Bei welcher  
Gelegenheit habe  
ich die Zeit zuletzt  
total vergessen?



Was braucht es,  
damit es gut wird?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was bedeutet  
Verzicht für mich?  
Was ist der positive  
Aspekt an Verzicht?



# Was liegt mir am Herzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Will ich, dass alles  
genauso wird, wie  
früher? Warum?  
Warum nicht?



Welche Ratschläge  
gebe ich mir  
derzeit selbst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie gelingt es mir,  
gut auf mich selbst  
zu achten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welchen  
Herzenswunsch  
kann ich mir auch  
jetzt erfüllen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Nehme ich mir gerade  
genug Zeit für die  
Dinge, die mir wirklich  
wichtig sind?



Was spricht dafür,  
dass ich mich liebe  
und akzeptiere, so  
wie ich bin?



Womit werde ich  
mir heute eine  
Freude machen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



# Was mag ich an mir? Heute und auch sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wieviel freie Zeit steht  
mir momentan zur  
Verfügung? Kann ich  
sie für mich auch  
positiv nutzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie perfekt muss ich  
eigentlich sein? Was ist  
das Großartige am  
Nicht-Perfektsein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was unterstützt mich  
darin, mit mir selbst  
im Reinen zu sein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was tut mir gerade  
gut? Wie finde ich in  
meinem Alltag  
Gelegenheit und  
Zeit dafür?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wann habe ich  
zuletzt herzlich  
gelacht? Wie kann  
ich dies häufiger  
erleben?



Was spricht dafür mal  
alle fünf gerade sein  
zu lassen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wann habe ich zum  
letzten Mal etwas zum  
ersten Mal gemacht?  
Was war gut daran?



# Wodurch fühle ich mich mit anderen verbunden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wen könnte ich  
derzeit unterstützen?  
Wodurch? Und  
worin genau?



# Wer steht mir mit Rat und Tat zur Seite?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche soziale  
Beziehung erlebe ich  
derzeit als besonders  
verlässlich?



# Welche Menschen tun mir gerade gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Mit wem könnte ich  
mal wieder Kontakt  
aufnehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie schaffe ich es trotz  
räumlicher Distanz mit  
anderen Menschen  
verbunden zu bleiben?



Welche Unterstützung  
könnte ich gegenwärtig  
brauchen? Wer könnte  
sie mir geben?



# Wie kann ich meine sozialen Kontakte pflegen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was erlebe ich an  
mir oder an meinem  
Umfeld momentan  
anders?