

## Journaling-Fragen zu „Ein Blick durch die innere Kamera“

1. Welches Lebensgefühl hattest du zu dieser Zeit?
2. Wie bist du damals durch die Straßen gegangen? Wie bist du einkaufen gegangen?
3. Welche Erwartungen hattest du an das Jahr 2021?
4. Welches Lebensgefühl begleitet dich heute?
5. Wie gehst du heute durch die Straßen? Wie fühlt es sich an, wenn du einkaufen gehst?
6. Was hat sich seit dem Jahreswechsel in deinem Lebensgefühl geändert?
7. Welche Erwartungen hast du an dieses Jahr?
8. In welches Lebensgefühl möchtest du in diesem Jahr kommen? Wie möchtest du dich im kommenden Frühling fühlen? Wie möchtest du den Sommer erleben? Wie den Herbst?
9. Worauf möchtest du im kommenden Winter zurückblicken?
10. Welchen ersten kleinen Mini-Schritt kannst du heute tun, um in dieses Lebensgefühl zu kommen?
11. Welcher Mensch kann dich dabei unterstützen?
12. Wie möchtest du mit diesem Menschen in Kontakt treten (z.B. anrufen, eine Nachricht schicken etc.)

