



# Die wesentlichen Fragen

Handfeste Hilfestellung  
zum Erreichen Deines Zieles

Johanna Ringe

(c) 2015 [www.dein-buntes-leben.de](http://www.dein-buntes-leben.de)

---

# Die wesentlichen Fragen

---

*Handfeste Hilfestellung zum Erreichen Deines Zieles*

**Johanna Ringe**

2. überarbeitete Auflage 2018

© Johanna Ringe 2015 & 2018

Johanna Ringe  
Neuweg 8a  
55218 Ingelheim am Rhein

## Wie nutzt Du dieses Büchlein?

Als Coach habe ich ständig mit Menschen zu tun, die ihre Ziele erreichen wollen. Sie suchen meine Unterstützung um:

- entweder sich erst einmal zu sortieren, sich über ihr Potential und ihre Begabungen klar zu werden und dann einen Plan zu erstellen, wie sie ihr neues buntes Leben leben wollen
- oder einfach um fokussiert auf ein ausgewähltes Ziel zu bleiben.

In beiden Fälle profitieren meine Klienten von der täglichen Beschäftigung mit dem Ziel, unabhängig davon, wie klar oder nebulös dieses sein mag. Daraus ist dieses Büchlein entstanden, ursprünglich auf eine liebe Klientin zugeschnitten, aber im Laufe der Zeit immer wieder eingesetzt, hat es sich als mächtiger entpuppt, als zu Anfang gedacht.

**Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die Frage oben auf der Seite zu beantworten – das wird Dich durch einen Prozess zu mehr Klarheit und Selbstannahme führen, und Dich so Deinen Zielen näher bringen!**

Dabei wünsche ich Dir Vertrauen und Inspiration. Vertraue Dir selbst, Deiner inneren Weisheit, und notiere alles, was Dir einfällt. Lies am Ende des Monats alles noch einmal in Ruhe durch. Du wirst staunen...!

Um weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu bekommen, vor allem wenn Du schnelle Veränderung willst, wende dich gerne für einen intensiven VIP Coaching-Tag an mich unter [johanna@dein-buntes-leben.de](mailto:johanna@dein-buntes-leben.de)

Herzlichst, wo immer Du gerade bist,



P.S.: Diese Fragen sind natürlich nur in diesem Kontext die „wesentlichen“. Oder? 😊

P.P.S.: Eine andere wesentliche Frage findest Du hier: [Die wertvollste Frage](#)

**1.**

**Wer bin ich heute?**

**2.**

**Was beschäftigt mich heute wirklich?**

**3.**

**Welches Bild von mir möchte ich heute nach außen zeigen und warum bzw. welche Rolle spiele ich, welche Maske habe ich heute auf?**

**4.**

**Wer sind meine Lieblingsmenschen heute, meine Lebensmenschen,  
meine Gefährten?**

5.

**Was ärgert mich heute wirklich, und warum tut es das?**



**6.**

**Was will ich in Zukunft erreichen und wieso ist das so verlockend?**

7.

**Was frustriert mich heute wahrhaftig und warum tut es das?**

**8.**

**Welche Menschen haben mich zu genau dem *Ich* gemacht, das ich heute bin?**

9.

**Welche besonderen Umstände haben mich genau dahin gebracht, wo ich heute stehe?**

**10.**

**Was treibt mich an? Wofür brenne ich? (Fragen/Themen/...)**

**11.**

**Wovor habe ich wirklich Angst?**

**12.**

**Welches Vergangene ist heute zum Glück vorbei?**

**13.**

**Welche Umstände haben mich daran gehindert, mich optimal zu entfalten?**



**14.**

**Welches Vergangene wünsche ich mir heute zurück und warum?**

**15.**

**Welches Wundervolle will ich in der Zukunft erreicht haben?  
(Schwelge und sei ausführlich!)**

**16.**

**Wofür will ich dieses wundervolle Ziel erreichen?**

**17.**

**Welche Denkmuster und Handlungsmuster bestimmen heute mein Leben?**

**18.**

**Mein idealer Tag sieht heute folgendermaßen aus, und ich verbringe ihn mit folgenden Menschen und tue...**

**19.**

**Wie zeige ich meinen Lieblingsemenschen meine Wertschätzung am allerbesten?**

**20.**

**Wie kann ich heute mit meinen offenen Enden aus Vergangenheit abschließen?**

**21.**

**Was fehlt mir wirklich, um meine Herzensträume heute zu leben?**



**22.**

**Was bremst mich heute und was kann ich heute dagegen tun?**

**23.**

**Was sind meine Lebenserfolge bis heute und warum betrachte ich sie als Erfolge?**

**24.**

**Welchen Wunschtraum möchte ich auf jeden Fall in die Tat umsetzen?**

**25.**

**Ich male mir diesen Wunsch/ dieses Ziel jetzt detailliert aus...**

**26.**

**Wann genau möchte ich mein Ziel erreicht haben? (Konkretes Datum im Kalender!) Wieso?**

**27.**

**Was sehe ich heute als notwendige Schritte zum Erreichen meines Zieles?**

**28.**

**Wer kann mir helfen mein Ziel zu erreichen und wie kann ich sie dazu bewegen?**

**29.**

**Was muss ich loslassen, um diesen Wunsch zu realisieren, um mein Ziel zu erreichen?**



**30.**

**Welche Gewohnheit möchte ich heute für immer aus meinem Leben entlassen?**

**31.**

**Wie sieht mein Plan aus:**

**Wann will ich was in welcher Reihenfolge mit wem und wo und wie tun um mein Ziel zu erreichen?**

**32.**

**Wie werde ich feiern, dass ich mein Ziel erreicht habe?**

**33.**

**Was ist mein nächstes unwiderstehliches Ziel?**

## Inhalt

Wie nutzt Du dieses Büchlein? _____	3
1. Wer bin ich heute? _____	4
2. Was beschäftigt mich heute wirklich? _____	5
3. Welches Bild von mir möchte ich heute nach außen zeigen und warum bzw. welche Rolle spiele ich, welche Maske habe ich heute auf? _____	6
4. Wer sind meine Lieblingsmenschen heute, meine Lebensmenschen, meine Gefährten? _____	7
5. Was ärgert mich heute wirklich, und warum tut es das? _____	8
6. Was will ich in Zukunft erreichen und wieso ist das so verlockend? _____	9
7. Was frustriert mich heute wahrhaftig und warum tut es das? _____	10
8. Welche Menschen haben mich zu genau dem <i>Ich</i> gemacht, das ich heute bin? _____	11
9. Welche besonderen Umstände haben mich genau dahin gebracht, wo ich heute stehe? _____	12
10. Was treibt mich an? Wofür brenne ich? (Fragen/Themen/...) _____	13
11. Wovor habe ich wirklich Angst? _____	14
12. Welches Vergangene ist heute zum Glück vorbei? _____	15
13. Welche Umstände haben mich daran gehindert, mich optimal zu entfalten? _____	16
14. Welches Vergangene wünsche ich mir heute zurück und warum? _____	17
15. Welches Wundervolle will ich in der Zukunft erreicht haben? (Schwelge und sei ausführlich!) _____	18
16. Wofür will ich dieses wundervolle Ziel erreichen? _____	19
17. Welche Denkmuster und Handlungsmuster bestimmen heute mein Leben? _____	20
18. Mein idealer Tag sieht heute folgendermaßen aus, und ich verbringe ihn mit folgenden Menschen und tue... _____	21
19. Wie zeige ich meinen Lieblingsmenschen meine Wertschätzung am allerbesten? _____	22
20. Wie kann ich heute mit meinen offenen Enden aus Vergangenheit abschließen? _____	23
21. Was fehlt mir wirklich, um meine Herzensträume heute zu leben? _____	24
22. Was bremst mich heute und was kann ich heute dagegen tun? _____	25

23. Was sind meine Lebenserfolge bis heute und warum betrachte ich sie als Erfolge? \_\_\_\_\_ 26
24. Welchen Wunschtraum möchte ich auf jeden Fall in die Tat umsetzen? \_\_\_\_\_ 27
25. Ich male mir diesen Wunsch/ dieses Ziel jetzt detailliert aus... \_\_\_\_\_ 28
26. Wann genau möchte ich mein Ziel erreicht haben? (Konkretes Datum im Kalender!) Wieso?  
29
27. Was sehe ich heute als notwendige Schritte zum Erreichen meines Zieles? \_\_\_\_\_ 30
28. Wer kann mir helfen mein Ziel zu erreichen und wie kann ich sie dazu bewegen? \_\_\_\_\_ 31
29. Was muss ich loslassen, um diesen Wunsch zu realisieren, um mein Ziel zu erreichen? \_\_ 32
30. Welche Gewohnheit möchte ich heute für immer aus meinem Leben entlassen? \_\_\_\_\_ 33
31. Wie sieht mein Plan aus: Wann will ich was in welcher Reihenfolge mit wem und wo und wie tun um mein Ziel zu erreichen? \_\_\_\_\_ 34
32. Wie werde ich feiern, dass ich mein Ziel erreicht habe? \_\_\_\_\_ 35
33. Was ist mein nächstes unwiderstehliches Ziel? \_\_\_\_\_ 36
- Zur Autorin: \_\_\_\_\_ 39

### Zur Autorin:

Johanna Ringe, geb. 1972, Tochter, Ehefrau und Mutter von Hochbegabten und Hochsensiblen, hat ein paar Jahre in Argentinien gelebt, Kunstgeschichte und LDV studiert, 12 Jahre als Märchenerzählerin gearbeitet, zwei tolle Töchter aufwachsen sehen, lebt mit Familie und Katze in Ingelheim am Rhein und arbeitet dort als psychosozialer Coach für Hoch- & Vielbegabte und Hochsensible.

Ihre Mission ist es, in ihren Klienten die Selbstliebe und Selbstfürsorge zu stärken, Mut zu wecken und diese außergewöhnlichen Menschen auf ihrem persönlichen Weg vom verschämten Grau zur unverschämt gelebten Buntheit zu unterstützen. Dafür ist der kreativen und einfühlsamen Johanna Ringe „jede der zahllosen Methoden recht“, die sie sich in den letzten 25 Jahren als Menschenbegleiterin angeeignet hat.

