

50 Tage Reflexions Challenge

START _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	38	48	49	50

Reflektiere täglich die fünf Leitfragen, um Klarheit zu gewinnen, und dokumentiere deine Antworten, um dein Wachstum sichtbar zu machen.

Themen

TAG 1-5	➔	SELBSTVERSTÄNDNIS UND STANDORTBESTIMMUNG
TAG 6-10	➔	ZIELKLARHEIT UND FOKUS
TAG 11-15	➔	MOTIVATION UND FOKUS
TAG 16-20	➔	GEWOHNHEITEN UND DISZIPLIN
TAG 21-25	➔	UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN
TAG 26-30	➔	SELBSTWERT UND SELBSTMITGEFÜHL
TAG 31-35	➔	BEZIEHUNGEN UND UMFELD
TAG 36-40	➔	ZUKUNFTSBILD UND LEBENSZIELE
TAG 41-45	➔	SELBSTREFLEXION UND JOURNALING
TAG 45-50	➔	REFLEXION UND NEUBEGINN

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 1-5 SELBSTVERSTÄNDNIS UND STANDORTBESTIMMUNG

Ziel

Dich selbst besser kennenlernen und verstehen, wo du gerade im Leben stehst.

Tag 1 – Wer bin ich gerade?

1. Welche drei Worte beschreiben mich im Moment am besten – und warum?
2. Wann fühle ich mich am meisten „ich selbst“?
3. Was sind meine größten Stärken, die ich zu selten nutze?
4. Welche Situationen bringen mich schnell aus dem Gleichgewicht?
5. Was würde jemand, der mich gut kennt, über mich sagen?

Tag 2 – Mein aktuelles Lebensgefühl

1. Wie zufrieden bin ich auf einer Skala von 1–10 mit meinem Leben?
2. Welche Bereiche fühlen sich leicht an – und welche schwer?
3. Welche Emotion begleitet mich in den letzten Wochen am häufigsten?
4. Was raubt mir momentan Energie?
5. Was gibt mir Kraft, Motivation oder Hoffnung?

Tag 3 – Werte & Prioritäten

1. Welche drei Werte sind mir im Leben am wichtigsten?
2. Lebe ich aktuell im Einklang mit diesen Werten?
3. In welchen Situationen habe ich gegen meine eigenen Überzeugungen gehandelt – und warum?
4. Wenn niemand mich bewerten würde, was würde ich anders machen?
5. Welche Menschen spiegeln meine Werte am besten wider?

Tag 4 – Selbstvertrauen & Wachstum

1. Wann war ich das letzte Mal stolz auf mich – und warum?
2. Welche Herausforderungen habe ich in den letzten Jahren gemeistert?
3. Was traue ich mir noch nicht zu, obwohl ich es eigentlich schaffen könnte?
4. Welche negativen Glaubenssätze halten mich zurück?
5. Was wäre möglich, wenn ich mir selbst voll vertrauen würde?

Tag 5 – Standort & Richtung

1. Wo stehe ich gerade – beruflich, emotional, persönlich?
2. Was fehlt mir aktuell, um mich erfüllt zu fühlen?
3. Welche Gewohnheiten oder Muster halten mich fest?
4. Was würde „die beste Version“ von mir heute anders machen?
5. Wenn ich eine Sache an meinem Leben verändern könnte – was wäre das?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 6-10 ZIELKLARHEIT UND FOKUS

Ziel

Klarheit über deine Ziele gewinnen und deinen Fokus gezielt ausrichten.

Tag 6 – Meine Lebensvision

1. Was wäre möglich, wenn ich keine Grenzen kennen würde?
2. Wie sieht mein ideales Leben in 10 Jahren aus?
3. Welche Werte möchte ich in dieser Vision leben?
4. Welche Menschen oder Orte gehören zu dieser Zukunft?
5. Warum ist mir diese Vision wichtig?

Tag 7 – Ziele konkretisieren

1. Welche drei Ziele sind mir im Moment am wichtigsten?
2. Warum genau will ich diese erreichen?
3. Was würde sich dadurch in meinem Leben verändern?
4. Welche Gefühle erhoffe ich mir, wenn ich dort ankomme?
5. Was ist der erste kleine Schritt dahin?

Tag 8 – Klarheit schaffen

1. Wo bin ich mir aktuell noch unsicher?
2. Was hilft mir, Entscheidungen zu treffen?
3. Welche Informationen oder Erfahrungen fehlen mir noch?
4. Wann spüre ich innere Klarheit?
5. Wie kann ich mich heute ein Stück klarer ausrichten?

Tag 9 – Fokus & Ablenkung

1. Was lenkt mich im Alltag am häufigsten ab?
2. Welche Gewohnheiten zerstören meinen Fokus?
3. Was hilft mir, konzentriert zu bleiben?
4. Wie kann ich äußere Ablenkungen reduzieren?
5. Welches Ziel verdient heute meine volle Aufmerksamkeit?

Tag 10 – Commitment & Prioritäten

1. Wofür bin ich wirklich bereit, mich zu engagieren?
2. Welche Dinge lenken mich von meinem eigentlichen Weg ab?
3. Wie kann ich meine Prioritäten klarer leben?
4. Wie gehe ich mit Versuchungen um, die mich vom Ziel abbringen?
5. Was verspreche ich mir selbst für die nächste Woche?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 11-15 MOTIVATION UND FOKUS

Ziel

Dein inneres Warum finden und deine Motivation im Alltag stärken.

Tag 11 – Innere Motivation verstehen

1. Wann fühle ich mich innerlich getrieben und inspiriert?
2. Welche Art von Arbeit erfüllt mich wirklich?
3. Was motiviert mich langfristig, nicht nur kurzfristig?
4. Wer inspiriert mich – und warum?
5. Wie kann ich Motivation täglich bewusst nähren?

Tag 12 – Mein Warum

1. Warum tue ich, was ich tue?
2. Was ist der tiefere Sinn hinter meinen Zielen?
3. Was würde ich tun, auch wenn ich nie dafür belohnt würde?
4. Welche Erlebnisse haben mich geprägt und motiviert?
5. Was ist mein persönliches „Warum“ im Leben?

Tag 13 – Dranbleiben lernen

1. Wann neige ich dazu, aufzugeben?
2. Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, durchzuhalten?
3. Wie kann ich Rückschläge als Feedback sehen?
4. Was bedeutet für mich Disziplin wirklich?
5. Wie kann ich heute beweisen, dass ich dranbleibe?

Tag 14 – Energie & Begeisterung

1. Was bringt mich innerlich zum Leuchten?
2. Welche Tätigkeiten lassen mich die Zeit vergessen?
3. Wie kann ich mehr Freude in meine Routine bringen?
4. Welche Menschen inspirieren mich zu handeln?
5. Wann fühle ich mich wirklich lebendig?

Tag 15 – Selbstmotivation im Alltag

1. Wie beginne ich meinen Tag motiviert?
2. Welche kleinen Rituale geben mir Energie?
3. Wie kann ich mich selbst positiv beeinflussen?
4. Was hilft mir, an schwierigen Tagen dranzubleiben?
5. Wofür lohnt es sich, weiterzumachen?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 16-20 GEWOHNHEITEN UND DISZIPLIN

Ziel

Unterstützende Routinen entwickeln und mit Disziplin deinen Weg festigen.

Tag 16 – Gewohnheiten erkennen

1. Welche meiner Gewohnheiten dienen mir wirklich?
2. Welche bringen mich von meinen Zielen weg?
3. Wie sind diese Muster entstanden?
4. Was brauche ich, um alte Muster zu durchbrechen?
5. Welche eine neue Gewohnheit möchte ich aufbauen?

Tag 17 – Kleine Schritte, große Wirkung

1. Was ist eine Mini-Gewohnheit, die Großes bewirken könnte?
2. Warum fällt es mir schwer, langfristig dranzubleiben?
3. Wie kann ich Fortschritte sichtbarer machen?
4. Welche Belohnung motiviert mich?
5. Was wäre mein nächster realistischer Schritt?

Tag 18 – Disziplin kultivieren

1. Was bedeutet Disziplin für mich?
2. Wann fällt sie mir leicht – und wann schwer?
3. Wie kann ich Disziplin liebevoll statt streng leben?
4. Welche Routinen helfen mir, fokussiert zu bleiben?
5. Wie kann ich mich selbst zur Verantwortung ziehen?

Tag 19 – Routinen & Strukturen

1. Welche Routine tut mir gut?
2. Was fehlt mir, wenn ich sie nicht einhalte?
3. Wie kann ich Routinen spannender gestalten?
4. Was sind die Schlüsselmomente in meinem Tag?
5. Wo darf ich flexibler mit mir sein?

Tag 20 – Erfolg messbar machen

1. Woran erkenne ich, dass ich Fortschritte mache?
2. Welche Kennzeichen hat ein „guter Tag“ für mich?
3. Wie kann ich mich selbst fair bewerten?
4. Wie kann ich Rückschritte als Lernprozess sehen?
5. Was ist mein persönliches Erfolgsritual?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 21-25 UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Ziel

Rückschläge annehmen, daraus lernen und innere Stärke aufbauen.

Tag 21 – Rückschläge annehmen

1. Wie reagiere ich, wenn etwas nicht klappt?
2. Was löst Scheitern in mir aus?
3. Welche Lehren stecken in meinem letzten Rückschlag?
4. Wie kann ich mit mehr Gelassenheit reagieren?
5. Was bedeutet für mich „nicht aufgeben“?

Tag 22 – Perspektive wechseln

1. Welche schwierige Situation war im Nachhinein ein Segen?
2. Was kann ich gerade nicht sehen, was später Sinn ergibt?
3. Wie kann ich Probleme als Chancen begreifen?
4. Welche Geschichte erzähle ich mir über Misserfolg?
5. Wie könnte ich sie umschreiben?

Tag 23 – Resilienz stärken

1. Was hilft mir, wieder aufzustehen?
2. Welche Ressourcen habe ich in mir?
3. Welche Unterstützung kann ich mir holen?
4. Wie kann ich achtsamer mit Belastung umgehen?
5. Was macht mich heute stärker als gestern?

Tag 24 – Emotionen zulassen

1. Welche Emotion vermeide ich am meisten?
2. Was will sie mir sagen?
3. Wie kann ich lernen, unangenehme Gefühle auszuhalten?
4. Wann fühle ich mich sicher, ehrlich zu fühlen?
5. Wie kann ich Mitgefühl mit mir selbst üben?

Tag 25 – Neues Vertrauen aufbauen

1. Wem oder was vertraue ich heute wirklich?
2. Wann habe ich mir selbst schon einmal bewiesen, dass ich kann?
3. Wie kann ich wieder an meine Fähigkeiten glauben?
4. Was brauche ich, um mutig neu anzufangen?
5. Welche Affirmation stärkt mein Vertrauen?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 26-30 SELBSTWERT UND SELBSTMITGEFÜHL

Ziel

Deinen eigenen Wert erkennen und lernen, dir mit Mitgefühl und Freundlichkeit zu begegnen.

Tag 26 – Selbstannahme

1. Welche Eigenschaften an mir schätze ich wirklich?
2. Welche Seiten von mir lehne ich noch ab – und warum?
3. Wie würde ich mich behandeln, wenn ich mein bester Freund wäre?
4. Was bedeutet „mich selbst annehmen“ konkret im Alltag?
5. Was kann ich heute tun, um mir selbst näherzukommen?

Tag 27 – Selbstbild

1. Wie sehe ich mich selbst – und entspricht das der Realität?
2. Welche Worte benutze ich, wenn ich über mich denke oder spreche?
3. Woher stammen meine Selbstzweifel?
4. Wie würde ich mich beschreiben, wenn ich stolz auf mich wäre?
5. Welche Geschichte erzähle ich mir über mich selbst?

Tag 28 – Mitgefühl üben

1. Wann bin ich besonders streng zu mir?
2. Was würde ich einem Freund in dieser Situation sagen?
3. Wie kann ich heute milder mit mir umgehen?
4. Was hilft mir, Fehler als Teil des Wachstums zu sehen?
5. Wie fühlt es sich an, mir selbst zu vergeben?

Tag 29 – Innere Stimme

1. Wie klingt meine innere Stimme?
2. Wann spricht sie liebevoll, wann kritisch?
3. Wie kann ich sie positiver gestalten?
4. Welche Worte brauche ich, um mich zu beruhigen?
5. Wie kann ich mich selbst besser unterstützen?

Tag 30 – Selbstwert stärken

1. Wofür bin ich heute dankbar an mir selbst?
2. Welche Stärken darf ich häufiger zeigen?
3. Wie kann ich meine Bedürfnisse ernster nehmen?
4. Wann fühle ich mich wertvoll – und warum?
5. Was erinnert mich täglich daran, dass ich genug bin?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 31-35 BEZIEHUNGEN UND UMFELD

Ziel

Bewusst erkennen, welche Menschen und Umfeldler dich stärken – und welche dir Energie entziehen.

Tag 31 – Umfeld reflektieren

1. Wer in meinem Umfeld inspiriert mich?
2. Wer zieht mich häufig runter – und warum?
3. Wie kann ich meine Grenzen besser wahren?
4. Was macht für mich eine gesunde Beziehung aus?
5. Wo darf ich klarer für mich eintreten?

Tag 32 – Energieaustausch

1. Mit wem fühle ich mich leicht und echt?
2. Nach welchen Begegnungen bin ich leer?
3. Wie kann ich mehr bewusste Verbindungen pflegen?
4. Welche Gespräche nähren mich wirklich?
5. Wie kann ich selbst mehr positive Energie geben?

Tag 33 – Kommunikation

1. Spreche ich offen über meine Bedürfnisse?
2. Wo fällt mir Ehrlichkeit schwer?
3. Wie reagiere ich auf Konflikte?
4. Was könnte ich tun, um besser zuzuhören?
5. Wie kann ich authentischer kommunizieren?

Tag 34 – Unterstützung geben & annehmen

1. Wann fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen?
2. Wie kann ich anderen aufrichtig helfen, ohne mich zu überfordern?
3. Wer unterstützt mich, wenn ich es zulasse?
4. Wie fühlt es sich an, verwundbar zu sein?
5. Was bedeutet für mich wahre Verbundenheit?

Tag 35 – Dankbarkeit für Beziehungen

1. Für wen bin ich in meinem Leben besonders dankbar?
2. Welche Begegnung hat mich geprägt?
3. Was habe ich aus schwierigen Beziehungen gelernt?
4. Wem möchte ich heute Wertschätzung zeigen?
5. Wie kann ich ein Umfeld gestalten, das mich wachsen lässt?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 36-40 ZUKUNFTSBILD UND LEBENSZIELE

Ziel

Eine klare Vision für deine Zukunft entwickeln und herausfinden, was dir wirklich Sinn gibt.

Tag 36 – Zukunftsbild erschaffen

1. Wie sieht mein ideales Leben in 5 Jahren aus?
2. Welche Gefühle möchte ich dann täglich spüren?
3. Welche Bereiche meines Lebens sollen Priorität haben?
4. Welche Haltung oder Lebensweise verkörpere ich dort?
5. Was ist mein übergeordnetes Lebensziel?

Tag 37 – Sinn & Erfüllung

1. Wann empfinde ich tiefes Gefühl von Sinn?
2. Welche Tätigkeiten lassen mich aufblühen?
3. Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielte?
4. Welche Spuren möchte ich hinterlassen?
5. Was bedeutet für mich ein erfülltes Leben?

Tag 38 – Wertegeleitet leben

1. Welche Werte sollen meine Zukunft bestimmen?
2. Wie kann ich sie in meinem Alltag konkret leben?
3. Wo verstoße ich gegen meine eigenen Überzeugungen?
4. Welche Entscheidungen würden meinen Werten entsprechen?
5. Wie kann ich heute anfangen, so zu leben?

Tag 39 – Langfristige Ziele

1. Welche großen Träume trage ich schon lange in mir?
2. Was hat mich bisher davon abgehalten, sie umzusetzen?
3. Welche Schritte bringen mich langfristig näher dorthin?
4. Wie kann ich meine Fortschritte sichtbar machen?
5. Was darf ich jetzt loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?

Tag 40 – Lebensbalance

1. Wie ausgeglichen fühle ich mich zwischen Arbeit, Freizeit und Erholung?
2. Welche Bereiche vernachlässige ich?
3. Wie kann ich mehr Raum für Lebensfreude schaffen?
4. Welche Prioritäten möchte ich neu setzen?
5. Wie sieht ein Leben in Balance für mich aus?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 41-45 SELBSTREFLEXION UND JOURNALING

Ziel

Reflektieren, wie ich Journaling regelmäßig anwende und welche Form der Selbstreflexion mir guttut.

Tag 41 – Journaling-Praxis prüfen

1. Wie regelmäßig schreibe ich aktuell in mein Journal?
2. Welche Tage oder Situationen nutze ich dafür am meisten?
3. Wann vergesse oder vernachlässige ich mein Journaling?
4. Wie fühle ich mich nach einer Journaling-Session?
5. Was könnte ich ändern, um es einfacher in meinen Alltag zu integrieren?

Tag 42 – Motivation hinter Journaling

1. Weshalb habe ich bisher noch nicht konsequent Journaling gemacht?
2. Welche innere Haltung hält mich zurück?
3. Was könnte mich motivieren, dran zu bleiben?
4. Welche positiven Effekte habe ich schon erlebt?
5. Welche Belohnung könnte mir helfen, regelmäßiger zu schreiben?

Tag 43 – Art der Selbstreflexion erweitern

1. Welche neuen Reflexionsformen könnte ich ausprobieren?
2. Könnte ich kreative Techniken wie Mindmaps oder Zeichnungen nutzen?
3. Welche Fragen würden mir helfen, tiefer zu reflektieren?
4. Wie könnte ich Reflexion kreativ in meinen Alltag einbauen?
5. Welche kleine Gewohnheit könnte mich langfristig unterstützen?

Tag 44 – Umsetzung & Konsequenz

1. Wie setze ich Journaling bisher konsequent um?
2. Welche Hindernisse verhindern Kontinuität?
3. Wie kann ich mir feste Rituale schaffen?
4. Welche Tageszeit ist am besten für meine Reflexion geeignet?
5. Was ist der kleinste Schritt heute, um es regelmäßiger zu machen?

Tag 45 – Nutzen & Ausblick

1. Weshalb tut mir Journaling gut – emotional, mental oder kreativ?
2. Welche Einsicht habe ich in den letzten Wochen durch Schreiben gewonnen?
3. Wie kann ich diese Einsichten konkret im Alltag anwenden?
4. Welche neue Form der Selbstreflexion möchte ich künftig ausprobieren?
5. Wie möchte ich Journaling langfristig in mein Leben integrieren?

50 Tage Reflexions Challenge

TAG 45-50 REFLEXION UND NEUBEGINN

Ziel

Den gesamten Weg reflektieren, innere Klarheit festigen und den Blick auf deinen nächsten Lebensabschnitt richten.

Tag 46 – Rückblick auf die Reise

1. Welche Entwicklung erkenne ich an mir seit Tag 1?
2. Was habe ich über mich gelernt, das mich überrascht hat?
3. Welche alten Muster habe ich durchbrochen?
4. Was war der wertvollste Moment dieser Challenge?
5. Wie fühle ich mich, wenn ich heute auf meine Anfänge schaue?

Tag 47 – Erfolge würdigen

1. Worauf bin ich besonders stolz?
2. Welche kleinen Schritte haben große Wirkung gezeigt?
3. Wie kann ich mir selbst Anerkennung schenken?
4. Welche Fähigkeiten habe ich dabei gestärkt?
5. Wie möchte ich meinen Erfolg feiern?

Tag 48 – Loslassen & Raum schaffen

1. Welche Gedanken oder Gewohnheiten darf ich jetzt loslassen?
2. Wovon will ich mich innerlich verabschieden?
3. Was hat in meinem Leben keinen Platz mehr?
4. Was entsteht, wenn ich Altes hinter mir lasse?
5. Wie fühlt sich dieser innere Neubeginn an?

Tag 49 – Neuausrichtung

1. Welche Werte und Ziele leiten mich jetzt am meisten?
2. Wie möchte ich mein Leben ab heute gestalten?
3. Welche ersten Schritte gehe ich dafür konkret?
4. Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
5. Wie will ich mich auf diesem neuen Weg fühlen?

Tag 50 – Bewusst in die Zukunft

1. Was nehme ich als wichtigste Erkenntnis mit?
2. Wie kann ich meine Entwicklung weiter pflegen?
3. Welche Gewohnheit will ich beibehalten?
4. Was wünsche ich mir für mein zukünftiges Ich?
5. Welche Botschaft möchte ich der Welt mitgeben?