

# 55 neue Fragen zum Jahreswechsel – für Deep Talk und Journaling



reflab.ch

Gesprächsthemen für DeepTalk mit Freund:innen und Familie, oder als Journaling Fragen zur Selbstreflexion: gute Fragen für die Feiertage und die Zeit zwischen den Jahren.

## Wie es war

1. Worüber hast du zuletzt gestaunt?
2. Wo hat dich der Tod im letzten Jahr berührt?
3. Welche Menschen haben bei dir Spuren hinterlassen?
4. Wann hast du das letzte Mal eine Sternschnuppe gesehen?
5. In wen oder was hast du dich zuletzt verliebt?
6. Wann hast du im vergangenen Jahr Widerstände überwunden?
7. Wem hast du zuletzt deine Geschichte erzählt und warum?
8. Wann hast du dich im vergangenen Jahr abgewertet und wofür? Und worauf an und in dir bist du stolz gewesen?
9. Wann ist dir Gott zuletzt begegnet?
10. Welches Talent hast du bei dir entdeckt?
11. Welche Unruhen hielt das letzte Jahr für dich bereit?
12. Wann hast du das letzte Mal Begierde nach etwas oder jemandem gespürt?
13. Inwiefern hast du dich im vergangenen Jahr verändert? Hat sich deine Umgebung mit verändert?
14. An wen hast du deinen letzten Brief geschrieben?
15. Welche Fehler hast du im letzten Jahr gemacht? Hast du sie dir vergeben?
16. Welche Liebestaten haben sich in dein Gedächtnis eingebrannt?
17. Wie hoch bist du geflogen?
18. Was hat dich im letzten Jahr genährt?
19. Was hat dich im letzten Jahr sensibel werden lassen?

## Wie es ist

1. Wenn dein Leben aktuell einen Titel hätte, wie würde dieser lauten?
2. Welcher Umweg hat sich für dich als wertvoll herausgestellt?
3. An wem oder was orientierst du dich?
4. Gibt es Rituale, die du regelmässig praktizierst? Wenn ja, welche und wann?
5. Wie sehen deine Grenzen aus? Gibst du gut auf sie Acht?
6. Welchen Glauben hast du noch nicht verloren?
7. Was macht dich kribbelig?
8. Wonach sehnst du dich?
9. Was verstellt dir gerade die Sicht?
10. Welche Tätigkeit ist zurzeit am sinnstiftendsten für dich?
11. Wieviel Zeit brauchst du für dich? Und ist das genug?
12. Welche Berührungen tun dir gut?
13. Was hast du zurückgelassen? Hast du etwas Neues dafür gefunden?
14. Wo bist du angekommen?
15. Was tust du, wenn du nichts zu tun hast?



16. Was tust du in deinen dunkelsten Stunden? Was tut dir dann gut?
17. Welche Gedanken und Ideen, welche Personen und Gefühle prägen derzeit dein Leben?
18. Wie fühlt sich Einsamkeit für dich an? Wann fühlst du dich einsam?
19. Welche Worte tun dir zurzeit gut?
20. Was bringt dich zum leuchten?.
21. Erinnere dich an einen Moment, in dem etwas in dir gestorben ist.
22. Von wem wünschst du dir Vergebung?
23. Wen findest du schön und wann hast du es dir Person das letzte Mal gesagt? Tu es!
24. Welches Tempo hat dein Leben aktuell? Entspricht dein aktuelles Tempo, deinem Wohlfühl-Tempo?

## Wie es sein soll

1. In Bezug auf was wünschst du dir einen Neuanfang?
2. Was gibt dir das Gefühl zeitlos zu sein?
3. Welchen Dingen möchtest du mehr Aufmerksamkeit widmen?
4. Auf was kannst/möchtest du nächstes Jahr verzichten?
5. Was möchtest du unbedingt mal (wieder) Mache(n)?
6. Welche Spuren möchtest du im kommenden Jahr hinterlassen?
7. Wie viel Angst und wie viel Liebe trägst du in dir? In welchem Verhältnis stehen sie zueinander? Soll das so bleiben?
8. Du hast alle Freiheit etwas zu verändern- was würdest du tun?
9. Wem würdest du gerne deine Gefühle gestehen (egal welche Gefühle)?
10. Was möchtest du in drei Jahren geschafft haben?
11. Was brauchst du, um über dich hinauszuwachsen?
12. Wem möchtest du im kommenden Jahr: einen Brief schreiben; Blumen schenken; zum Essen einladen?

Das **RefLab** (kurz für: «reformiertes Labor») ist ein digitales Lagerfeuer für spirituelle Nomad:innen und Entdecker:innen. Wir lernen, diskutieren, zweifeln, und hoffen zusammen, als Community. In Blogbeiträgen, Podcasts und Videos gehen wir dem nach, was uns inspiriert, wichtig und heilig ist.

Am Lagerfeuer findet man Gemeinschaft, diskutiert über Gott und die Welt, erzählt sich Geschichten, teilt, was man dabei hat, blickt schweigend in die Glut... Das alles tun wir – aber digital. Du findest uns auf Instagram und auf [reflab.ch](http://reflab.ch).

**Zur Autorin:** Janna Horstmann ist Theologin, Pfarrerin und Mitarbeiterin im RefLab. Sie hat das Journaling Buch «Ein gefühltes Jahr» geschrieben und versucht sich regelmässig Zeit für Selbstreflexion zu nehmen. Das klappt mal besser, mal schlechter.



**Den ganzen Beitrag findest du hier oder auf [reflab.ch](http://reflab.ch)!**

