



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Welche Informationen haben mich heute erreicht – und welche nicht?



Selbstbezug

Wer war ich heute für mich selbst?

Entscheidung



Welche Entscheidung habe ich heute bewusst getroffen?



Wirkung

Was habe ich heute beigetragen, das über mich hinausgeht?

Verantwortung



Wo habe ich heute bewusst Verantwortung übernommen?



Resonanz

Was hat mich heute berührt?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Welche Nachricht hat mich emotional getriggert?



Selbstbezug

Wann habe ich mich authentisch gefühlt?

Entscheidung



Wofür habe ich mich nicht entschieden – und warum?



Wirkung

Welche Wirkung hatte mein Verhalten auf andere?

Verantwortung



Was ist mein Beitrag in dieser Situation?



Resonanz

Was hat mich heute verletzt, überfordert oder gereizt?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Wer oder was hat heute
meine Sichtweise geprägt?*



Selbstbezug

*Wo habe ich mich selbst
übergangen?*

Entscheidung



*Welche Wahl habe ich
bereut?*



Wirkung

*Wo war ich heute
Resonanzboden für andere?*

Verantwortung



*Wo trage ich Verantwortung,
obwohl ich sie nicht will?*



Resonanz

*Wann habe ich mich
zurückgezogen – warum?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Wo habe ich heute bewusst
weggeschaut?*



Selbstbezug

*Was trage ich in mir, das mir
Kraft gibt?*

Entscheidung



*Welche Entscheidung war
bequem statt überzeugt?*



Wirkung

*Was bringe ich ein, was nur
ich geben kann?*

Verantwortung



*Was geschieht, wenn ich
meine Verantwortung nicht
wahrnehme?*



Resonanz

*Wo habe ich Grenzen gespürt
oder gesetzt?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Welche Perspektive fehlt mir?



Selbstbezug

Welche Rolle spiele ich gerade – freiwillig oder unfreiwillig?

Entscheidung



Wann habe ich "ja" gesagt, obwohl ich "nein" meinte?



Wirkung

Wo bin ich still geblieben, obwohl ich etwas beitragen könnte?

Verantwortung



Wofür fühle ich mich zu Unrecht verantwortlich?



Resonanz

Wer oder was hat mich heute inspiriert?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Was halte ich für "normal" –
und warum?*



Selbstbezug

*Was bedeutet Identität für
mich jenseits von Leistung?*

Entscheidung



*Welche Alternativen habe ich
ausgeblendet?*



Wirkung

*Wann spüre ich mich als Teil
von etwas Größerem?*

Verantwortung



*Wo vermeide ich
Verantwortung aus Angst vor
Konsequenzen?*



Resonanz

*Welche Emotionen
dominieren meinen Tag – und
warum?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Welche Quelle hat heute mein
Vertrauen bekommen?*



Selbstbezug

*Welche Werte sind mir heute
wichtig gewesen?*

Entscheidung



*Wer oder was hat meine Wahl
beeinflusst?*



Wirkung

*Womit möchte ich Spuren
hinterlassen?*

Verantwortung



*Was habe ich heute getan,
das Wirkung entfaltet?*



Resonanz

*Wie lange wirken Erlebnisse
emotional in mir nach?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Welche Meinung habe ich
unhinterfragt übernommen?*



Selbstbezug

*Wo war ich heute im
Widerspruch zu mir selbst?*

Entscheidung



*Wie frei fühle ich mich bei
Entscheidungen?*



Wirkung

*Was wäre anders, wenn ich
nicht da gewesen wäre?*

Verantwortung



*Wo mache ich mir meine
Wirkung kleiner als sie ist?*



Resonanz

*Wo habe ich mich innerlich
verschlossen?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Welche Filter beeinflussen
meinen digitalen Alltag?*



Selbstbezug

*Wie verändert sich mein
Selbstbild in neuen
Kontexten?*

Entscheidung



*Welche Entscheidung hat
mich heute gestärkt?*



Wirkung

*Wo bin ich mir meiner
Wirkung nicht bewusst?*

Verantwortung



*Wessen Verantwortung habe
ich heute ungewollt
übernommen?*



Resonanz

*Wann war ich heute mit mir
verbunden – trotz äußerem
Druck?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Habe ich heute das gefühlt,
was ich selbst wahrgenommen habe – oder was mir
gezeigt wurde?*



Selbstbezug

*Was brauche ich, um mich
bei mir zu fühlen?*

Entscheidung



*Wo hätte ich mehr Klarheit
gebraucht?*



Wirkung

*Wo kann ich wachsen, um
kraftvoller zu wirken?*

Verantwortung



*Wo hätte ich Verantwortung
abgeben sollen?*



Resonanz

*Was hat mein Nervensystem
heute gebraucht – und
bekommen?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Wie ändert sich meine Wahrnehmung, wenn ich mich entschleunige?



Selbstbezug

Was verberge ich über mich, um dazuzugehören?

Entscheidung



Welche Entscheidung trage ich nur mit, aber nicht mit Überzeugung?



Wirkung

Was unterlasse ich aus Angst, zu wirken?

Verantwortung



Wo hätte ich Verantwortung abgeben sollen?



Resonanz

Wo habe ich mich fremdgesteuert gefühlt?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Was übersehe ich
regelmäßig?*



Selbstbezug

*Wann fühle ich mich
lebendig?*

Entscheidung



*Wann folge ich meinem
inneren Kompass – und wann
nicht?*



Wirkung

*Welche Haltung trage ich in
die Welt?*

Verantwortung



*Was schulde ich der Welt –
und was nicht?*



Resonanz

*Wann war ich offen – wann
war ich hart?*



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Welches Thema wiederholt sich auffällig oft in meiner Informationswelt?



Selbstbezug

Welche Teile von mir habe ich lange nicht mehr gespürt?

Entscheidung



Welche Rolle spielt Angst bei meinen Entscheidungen?



Wirkung

Wo ist mein Beitrag heute nicht sichtbar gewesen – aber spürbar?

Verantwortung



Wo fühle ich mich überfordert von Verantwortung?



Resonanz

Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn ich emotional reagiere?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



Woran merke ich, dass meine Wahrnehmung begrenzt ist?



Selbstbezug

Was bleibt von mir, wenn ich nichts tue?

Entscheidung



Welche Entscheidung hätte mehr Mut verlangt?



Wirkung

Wo kann ich durch mein Sein mehr bewirken als durch Tun?

Verantwortung



Wie verändert sich mein Verhalten, wenn ich mich wirksam fühle?



Resonanz

Wann habe ich mein "Nein" nicht gesagt?



MetaClarity

Reflexion Framework

Wahrnehmung



*Wie sieht dieselbe Situation
aus einer völlig anderen
Perspektive aus?*



Selbstbezug

*Bin ich mehr geworden –
oder weniger – durch das,
was ich tue?*

Entscheidung



*Welche Entscheidung hätte
ich heute gerne nicht treffen
müssen?*



Wirkung

*Wie fühlt sich ein guter
Beitrag für mich an?*

Verantwortung



*Was habe ich heute bewusst
weggelassen – aus
Verantwortung?*



Resonanz

*Was hilft mir, mit mir im
Kontakt zu bleiben, auch
wenn es laut wird?*