

Was macht Sie zu dem, was Sie sind?



Begeben wir uns auf eine Reise der Selbstfindung. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich zu beantworten. Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, denken Sie darüber nach, warum das so sein könnte und welche Schritte Sie unternehmen können, um dem auf den Grund zu gehen.

Was sind meine größten Stärken und Schwächen?	Welche Werte sind mir am wichtigsten? Warum?
Was bereue ich? Warum?	Wann fühle ich mich am meisten wie ich selbst? Warum?
	Was mache ich am liebsten und wie oft mache ich das?
Womit würde ich aufhören, wenn ich es mir erlauben würde? Warum?	Was sind meine schwierigen emotionalen Auslöser? Wann treten sie auf? Was könnte ich tun, um sie zu bewältigen?
Was verleiht mir Energie oder Freude?	Wovor habe ich Angst? Und was mache ich oder könnte ich machen, um diese Ängste zu überwinden?
Wenn ich an andere Menschen denke, was fällt mir am schwersten zu verstehen? Warum?	Was sind meine Lebensziele? Was mache ich derzeit, um sie zu erreichen?
Was sagt meine innere Stimme am häufigsten? Ist sie hilfreich oder nicht hilfreich? Warum?	Welche wichtigen Ähnlichkeiten und Unterschiede habe ich zu den Menschen in meiner Umgebung?
Wie würde ich mich jemand anderem beschreiben?	Wie würde ich mich selbst gern beschreiben können?

Quellen

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.



Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. W16372308 145754-032025 OHC