

EIN GUTER PLAN

präsentiert

ZURÜCK ZU DIR

ERINNERN, ERLEBEN, ERSCHAFFEN



Wir feiern 10 Jahre Selbstreflexion:
30 Reflexionsfragen über deine Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft

ZURÜCK ZU DIR

10 Jahre Selbstreflexion – Erinnern, Erleben, Erschaffen

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Dieses Reflexionsheft ist kostenlos auf
einguterplan.de/10-jahre-selbstreflexion verfügbar.

»Werde, wer du bist,
indem du lernst, wer du bist.«

ROBERT GREENE

Impressum

»Zurück zu dir«-Reflexionsheft
1. Auflage September 2025

Urheber*innen
EGP Verlag GmbH

Herausgeberin
Carina Stöwe

Konzept und Text
Julia Prasse, Carina Reil

Gestaltung und Satz
Desirée Themsfeldt

Lektorat
Mirja Wagner

Verlag
Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Kreutzigerstr. 24–27
10247 Berlin

Einleitung

In 10 Jahren passiert eine Menge – nicht nur bei uns, sondern auch bei dir. Ein Jahrzehnt voller Entscheidungen, Erfahrungen und Wandel, die dich und das, worauf du in der Zukunft blickst, mitgeprägt haben.

Mit diesem Reflexionsheft möchten wir dir ermöglichen, innezuhalten. Nicht, damit du alles kritisch zerlegst, sondern damit du das Gute hervorheben, deine Entwicklung feiern und Erkenntnisse finden kannst, die dich zurück zu dir führen und dich zukünftig tragen. Selten sehen wir uns die großen Zeiträume bewusst im Detail an, obwohl wir noch so viele Zwischentöne entdecken könnten – auch oder gerade wegen der Distanz. Diese Art von Reflexion ist nicht nur ein Bewusstwerden und Erinnern, sondern eine Bestätigung: Du bist längst weitergekommen, als du im Alltag oft glaubst.

Wir haben die Fragen in drei Rubriken aufgeteilt:

Erinnern – das Ich im Rückspiegel:

Wer warst du vor 10 Jahren? Was hat dich bewegt? Was bemerkst du erst rückblickend im Jetzt?

Erleben – das Sein im Hier und Jetzt:

Wer bist du? Was hat dich hierhin gebracht?

Erschaffen – das Ich im Werden:

Wer willst du sein? Worauf schaust du? Auf welchen Weg begibst du dich?

Die einzelnen Seiten stellen dabei keine Begrenzung dar. Falls du noch mehr Platz für deine Erkenntnisse und Gedanken benötigst, findest du hinter jeder Rubrik Notizseiten, die du hierfür nutzen kannst. Auf den letzten Seiten gibt es eine kompakte Übersicht aller Fragen, falls du sie dir aufhängen oder gemeinsam mit Freund*innen und Familie reflektieren und Verbindung schaffen möchtest.

Auf dieser Reise durch die Zeit entdeckst du vielleicht Neues – oder siehst Bekanntes in einem neuen Licht. Du wirst ungewohnte Perspektiven einnehmen können und frische Interpretationen bekommen. Möglicherweise begleitet dich die eine oder andere Frage auch länger oder wird zu einem Gradmesser. Bei all dem gilt: Es geht immer wieder zurück zu dir.

In jedem Fall wünschen wir dir eine entschleunigte Zeit, zahlreiche gute Erkenntnisse und viel Freude beim Eintauchen ins Erinnern, Erleben und Erschaffen.

Über Ein guter Plan

Wir sind ein ökologischer Verlag aus Berlin mit dem Fokus auf Selbstreflexion und Burnout-Prävention. Unsere Journals, Notizbücher und Terminkalender sollen nicht nur deiner Orga, sondern auch deiner Psyche guttun. Denn: Wir alle haben aktuell mehr als nur Termine im Kopf. Mehr über die Entstehung von *Ein guter Plan* sowie über unser Team erfährst du hier: einguterplan.de/ueber-uns.

Hinweise

Hinweis zum Download

Du kannst dieses Reflexionsheft kostenlos auf einguterplan.de/10-jahre-selbstreflexion herunterladen und diesen Link gern mit Freund*innen, Kolleg*innen, Familie und in E-Mails, Newslettern, auf Websites und in den sozialen Medien etc. teilen.

Hinweis zum Teilen

Bitte teile niemals das PDF direkt, sondern wirklich nur diesen Link: einguterplan.de/10-jahre-selbstreflexion. Ein Verschicken des PDFs oder des direkten Links zur Datei (Hotlinking) ist untersagt.

Hinweis zur Verwendung

Dieses Reflexionsheft kann in deine digitale Notiz-App geladen werden, etwaige Weblinks sind integriert. Du kannst diesen Planer auch auf A5 oder A4 drucken. Ebenso ist ein Druck in Schwarz-Weiß möglich. Bitte beachte aber, dass die in Blau vollständig eingefärbten Seiten viel schwarze Tinte verbrauchen, und überlege, ob du diese mitdrucken möchtest. Ein Druck mit einem Laserdrucker ist die bessere Wahl; besonders wenn du auf A5 druckst. Wir empfehlen einen beidseitigen Druck, um Papier zu sparen.

Hinweis zur Vervielfältigung

Therapeut*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen, Lehrkräfte, Schulen, Unis, Vereine, NGOs und vergleichbare Fachkräfte und Einrichtungen können das Reflexionsheft (als PDF oder ausgedruckt) ohne Rückfrage innerhalb ihrer Praxis oder Institution vervielfältigen und weitergeben, wenn hierfür keine Gebühr erhoben wird. Die Hinweise auf uns als Urheber dürfen dabei nicht entfernt werden und auch sonst keine Modifikationen an der Datei vorgenommen werden. Bist du unsicher, ob du oder deine Einrichtung diese Auflagen erfüllt, schreibe uns gern an hallo@einguterplan.de.

Kommerzielle Einrichtungen und Firmen können das Buch ihren Mitarbeiter*innen zur Verfügung stellen, aber nur als Link zu einguterplan.de/10-jahre-selbstreflexion. Ein Teilen des heruntergeladenen PDFs via E-Mail, eigenem Link oder Intranet oder das Verteilen einer ausgedruckten Version ist Firmen hingegen nicht gestattet. Möchtest du dieses Buch trotzdem deinem Team direkt (und nicht als Link zu unserer Website) zur Verfügung stellen, wende dich an hallo@einguterplan.de und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden.

Mehr Tipps

Alles rund um unsere Kampagne und unsere Reflexionsfragen findest du unter einguterplan.de/10-jahre-selbstreflexion. Fast täglich posten wir Texte und Zitate für mehr Selbstliebe und Achtsamkeit auf Instagram (@einguterplan) und Facebook (Ein guter Plan). Wir freuen uns auch immer über Erwähnungen und Fotos von diesem Reflexionsheft. Markiere uns gern!

Ein guter Plan 2026: Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein

Vor einem Jahrzehnt aus Eigenbedarf entstanden, begleitet dich der achtsame Terminkalender auch im Jahr 2026. *Ein guter Plan* hilft dir, dich selbst besser kennenzulernen, dein Stresslevel im Blick zu behalten und milder mit dir zu sein. Fünfzig Seiten Lebensplaner leiten dich zu ehrlicher Selbstreflexion an, monatliche Reflexionen und Planungen bringen Klarheit, und die Wochenansicht bietet dir Platz für Termine mit Fokus auf dein Befinden. *Ein guter Plan 2026* gibt es in zwölf Leinenfarben mit Goldprägung, nachhaltig produziert in Deutschland – vegan, klimafreundlich und mit Öko-Farben auf 100 % Altpapier gedruckt.

Ein guter Verlag – Bücher für Halt in der Welt

Wenn dir dieses Reflexionsheft gefällt, haben wir noch weitere Bücher für Inspiration und Reflexion: *Ein guter Plan* für mehr Achtsamkeit im Alltag. *Ein guter Tag* für tägliche (Selbst-)Wertschätzung. *Eine gute Frage* mit 100 Fragen für mehr Verbundenheit – mit dir selbst und anderen. Tiefe Erkenntnisse über dich selbst findest du mit *Das große Buch der Selbstreflexion*. Und 300 Zitate, Texte und Tipps zum Nachdenken und für gute Impulse stehen dir in *Das große Buch der guten Gedanken* beiseite.



ERINNERN

10 Fragen über das Ich im Rückspiegel

Wenn wir auf unser bisheriges Leben zurückschauen, nehmen wir uns meist bestimmte Bilder, Situationen und Gefühle vor – fast so, als würden wir einen Serviervorschlag abrufen und betrachten. Denn Erinnern ist mehr als nur das Abrufen von Fakten. Es ist ein Prozess, bei dem wir Erlebtem Bedeutung beimessen und ihm einen Wert zuordnen.

Das Gehirn rekonstruiert Erinnerungen, anstatt sie wie Dateien abzurufen. Dabei ist die Vergangenheit stets mit der Gegenwart verknüpft. Wir können das Erlebte also ganz neu deuten, Intensives verarbeiten und in der Reflexion tiefe Erkenntnisse finden.

Deine Erlebnisse tragen dazu bei, dass sich dein Denken, deine Werte und dein Handeln stetig im Wandel befinden. Du entwickelst dich. Das zu erkennen, stärkt deine Identität und dein Selbstkonzept.

Nimm dir, während du dich mithilfe der folgenden Fragen im Rückspiegel betrachtest, Zeit, vielleicht auch mancher Erzählung über dich selbst eine neue Bedeutung zu geben – und vor allem: deine Entwicklung zu sehen.



ERINNERN

**Wer war ich vor 10 Jahren – und wie
habe ich mich selbst gesehen?**

ERINNERN

Welche Träume, Ängste oder Überzeugungen haben mich vor 10 Jahren geprägt?

ERINNERN

Welche inneren oder äußeren Herausforderungen habe ich vor 10 Jahren gemeistert – vielleicht ohne es richtig zu würdigen?

ERINNERN

**Was hätte mein Ich vor 10 Jahren als
Stärke betrachtet – und was vielleicht
als Schwäche?**

ERINNERN

**Welche Sehnsüchte oder Bedürfnisse
waren vor 10 Jahren präsent – und wie
bin ich ihnen begegnet?**

ERINNERN

**Welchen Rat hätte ich mir vor 10 Jahren
heute rückblickend gegeben?**

ERINNERN

**Was war schön vor 10 Jahren, obwohl ich
es damals vielleicht nicht sehen konnte?**

ERINNERN

**Würde ich mit meinem Ich vor
10 Jahren tauschen wollen?**

ERINNERN

**Wie habe ich mir vor 10 Jahren mein
Leben heute vorgestellt?**

ERINNERN

**Welche Themen haben mich vor
10 Jahren viel beschäftigt?
Wie wichtig sind sie heute noch?**

Notizen

Notizen

Notizen

ERLEBEN

10 Fragen über das Sein im Hier und Jetzt.

In jeder Sekunde passiert das Leben, während wir uns zum großen Teil über die Zukunft sorgen oder mit den Gedanken in der Vergangenheit hängen.

Diese drei Zeiten hängen zwar untrennbar miteinander zusammen, jedoch vergessen wir oft, uns Zeit für das Jetzt zu nehmen und bewusst im Moment zu sein. Diese Achtsamkeit und Ablösung von dem, was war, und dem, was sein könnte, kann Entschleunigung bringen und gegen Stress wirken.

Das bewusste Anerkennen vom Hier und Jetzt beruhigt das Nervensystem und bringt Gelassenheit. Kleine Dinge können intensiver wahrgenommen werden, und das Aussteigen aus dem Autopiloten fördert Resilienz.

Die folgenden Fragen lassen dich in der Gegenwart ankommen und geben dir Raum für Wertschätzung für deinen Weg bis jetzt, Dankbarkeit für das, was ist, und Zuspruch für das, was sein kann.



ERLEBEN

**Was hat sich in mir verändert –
und was ist geblieben?**

ERLEBEN

**Was kann ich heute, was ich vor
10 Jahren noch nicht konnte
(emotional, mental, praktisch)?**

ERLEBEN

**Was brauche ich, um mich lebendig,
verbunden oder friedlich zu fühlen?**

ERLEBEN

**Wie sieht meine aktuelle
Definition von Erfolg, Glück oder
Zufriedenheit aus?**

ERLEBEN

**Welche Grenzen setze ich
bewusst – und welche öffne ich?**

ERLEBEN

**Welche inneren Anteile kommen
heute zu Wort, die früher keinen
Raum hatten?**

ERLEBEN

**Worauf bin ich heute stolz,
auch wenn es niemand sieht?**

ERLEBEN

Welche wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen prägen mein Leben?

ERLEBEN

In welchen Momenten und Umgebungen bin ich ganz mit mir verbunden?

ERLEBEN

**Welche großen oder kleinen Dinge,
von denen ich weiß, dass sie gut
für mich sind, kann ich direkt oder
spontan umsetzen?**

Notizen

Notizen

Notizen

ERSCHAFFEN

10 Fragen für das Ich im Werden

Zukunft ist ein Versprechen, das niemand unterschrieben hat. Man kann nur vermuten, wünschen und glauben, was uns in dem, was kommt, begegnet.

Zukunft kann in ihren Rahmenbedingungen geplant werden, aber kaum in den Zwischentönen oder in dem, wie sie sich anfühlen wird. Und dennoch ist es so: Wir erschaffen unsere Zukunft, indem wir sie uns vorstellen und nach diesen Vorstellungen handeln. Im Kopf haben wir also einen unbekannten Faktor.

Wie ein Garten, der geplant wird: Beete und Wege werden konzipiert und arrangiert, aber letztlich tragen Warten, Wetter und unvorhersehbare Einflüsse dazu bei, wie er am Ende aussehen wird.

Diese Fragen für deinen Blick in die Zukunft geben dir einen Kompass mit auf den Weg. Genauso können sie dir auch als ein Spiegel der Gegenwart verraten, wo deine Wünsche und Ängste liegen.



ERSCHAFFEN

Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich kultivieren?

ERSCHAFFEN

**Welche Bedürfnisse erkenne ich, die ich
mehr in den Fokus stellen möchte?**

ERSCHAFFEN

**Was darf heilen, sich lösen
oder verwandeln?**

ERSCHAFFEN

**Welche Haltung möchte ich mir
gegenüber vertiefen?**

ERSCHAFFEN

**Wer oder was darf mich begleiten –
und was darf ich loslassen?**

ERSCHAFFEN

**Welche kleine Entscheidung
(heute) könnte für mein
Zukunfts-Ich ein Geschenk sein?**

ERSCHAFFEN

**Welche Werte möchte ich
verkörpern?**

ERSCHAFFEN

**Welche Ressourcen trage ich
in mir und wie können sie mich in
Zukunft tragen?**

ERSCHAFFEN

**Mit welchen Erwartungen und
Ansprüchen blicke ich in die Zukunft?
Und wie realistisch sind sie?**

ERSCHAFFEN

Was würde mein Zukunfts-Ich zu meinen heutigen Herausforderungen sagen?

Notizen

Notizen

Notizen

Hier findest du eine kompakte Übersicht aller Fragen, zum Aufhängen oder gemeinsamen Reflektieren mit Freund*innen und Familie. Feiert euren Weg zusammen!

ERINNERN

Wer war ich vor 10 Jahren – und wie habe ich mich selbst gesehen?

Welche Träume, Ängste oder Überzeugungen haben mich vor 10 Jahren geprägt?

Was hätte mein Ich vor 10 Jahren als Stärke betrachtet – und was vielleicht als Schwäche?

Welche inneren oder äußeren Herausforderungen habe ich vor 10 Jahren gemeistert – vielleicht ohne es richtig zu würdigen?

Welche Sehnsüchte oder Bedürfnisse waren vor 10 Jahren präsent – und wie bin ich ihnen begegnet?

Welchen Rat würde ich meinem Ich von vor 10 Jahren aus heutiger Sicht geben?

Was war schön vor 10 Jahren, obwohl ich es damals vielleicht nicht sehen konnte?

Würde ich mit meinem Ich vor 10 Jahren tauschen wollen?

Wie habe ich mir vor 10 Jahren mein Leben heute vorgestellt?

Welche Themen haben mich vor 10 Jahren viel beschäftigt? Wie wichtig sind sie heute noch?

ERLEBEN

Was hat sich in mir verändert – und was ist geblieben?

Was brauche ich, um mich lebendig, verbunden oder friedlich zu fühlen?

Welche Grenzen setze ich bewusst – und welche öffne ich?

Worauf bin ich heute stolz, auch wenn es niemand sieht?

In welchen Momenten und Umgebungen bin ich ganz mit mir verbunden?

Was kann ich heute, was ich vor 10 Jahren noch nicht konnte (emotional, mental, praktisch)?

Wie sieht meine aktuelle Definition von Erfolg, Glück oder Zufriedenheit aus?

Welche inneren Anteile kommen heute zu Wort, die früher keinen Raum hatten?

Welche wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen prägen mein Leben?

Welche großen oder kleinen Dinge, von denen ich weiß, dass sie gut für mich sind, kann ich direkt oder spontan umsetzen?

ERSCHAFFEN



Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich kultivieren?

Welche Bedürfnisse erkenne ich, die ich mehr in den Fokus stellen möchte?

Was darf heilen, sich lösen oder verwandeln?

Welche Haltung möchte ich mir gegenüber vertiefen?

Wer oder was darf mich begleiten – und was darf ich loslassen?

Welche kleine Entscheidung (heute) könnte für mein Zukunfts-Ich ein Geschenk sein?

Welche Werte möchte ich verkörpern?

Welche Ressourcen trage ich in mir und wie können sie mich in Zukunft tragen?

Mit welchen Erwartungen und Ansprüchen blicke ich in die Zukunft? Und wie realistisch sind sie?

Was würde mein Zukunfts-Ich zu meinen heutigen Herausforderungen sagen?

ERINNERN

EIN GUTER PLAN

ERSCHAFFEN

ERLEBEN



10 Jahre Selbstreflexion mit

EIN GUTER PLAN