

FragenFächer

6 FRAGEN ZU DEINEM BESSEREN LEBEN

Dein
GameChanger
für Klarheit &
Entscheidung

KI-Unterstützung & praxisnahe Strategien



Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025– Heike Spreter-Krick & Christian Spreter

www.sepsishelden.com/impressum

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Heike Spreter-Krick und Christian Spreter.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

INHALT

- Willkommen in der kleinen Gruppe der Macher!
- Was ist der FragenFächer?
- 6 Fragen, die alles verändern
- Veränderung beginnt mit der richtigen Frage
- Mach Fragen zur Gewohnheit - mit KI an deiner Seite!
- Wie du mit KI-Prompts arbeitest
- Dein erster Schritt
- Dein Upgrade



Willkommen in der kleinen Gruppe der Macher!

Jetzt wird umgesetzt!

Du hast dich entschieden, kein Zuschauer mehr zu sein, sondern dein Leben aktiv zu gestalten. **Das macht dich zu einem Macher!** Denn die meisten Menschen warten – du handelst.

Der **FragenFächer** ist dein Werkzeug, um genau das zu tun: **Klarheit gewinnen, Entscheidungen treffen, ins Handeln kommen.** Keine Ausreden mehr. Kein Zögern. Nur noch Vorwärts.

Was dich jetzt erwartet:

- **6 kraftvolle Fragen**, die dein Denken auf das nächste Level bringen
- **Ein klarer roter Faden**, der dich durch die Erfolgsformel „Erkennen x Entscheiden x Handeln = Erfolg“ führt
- **KI-Unterstützung & praxisnahe Strategien**, damit du noch schneller an dein Ziel kommst

☞ Das hier ist kein nettes Gedankenexperiment. **Das ist dein nächster Schritt. Also: Mach ihn!** Setz die Fragen ein, stell dir die richtigen Gedanken und komm in die Umsetzung.

🚀 **Denn die richtige Frage kann alles verändern – und jetzt bist du dran!**

Was ist der FragenFächer?

Der **FragenFächer** ist mehr als nur ein Tool – er ist dein **GameChanger**. Er hilft dir, die richtigen Fragen zu stellen, damit du endlich die klaren Antworten bekommst, nach denen du suchst.

- **Kein zielloses Grübeln mehr.**
- **Kein Verzetteln in unnötigen Gedanken.**
- **Stattdessen: Klarheit, Fokus und Action!**

Denn dein Erfolg hängt nicht davon ab, was dir passiert, sondern davon, wie du darauf reagierst. Die richtigen Fragen öffnen dir Türen, die du bisher nicht mal gesehen hast.

Die Basis dafür ist die **Erkennen x Entscheiden x Handeln = Erfolg** Lebensformel – dein persönlicher Fahrplan zu einem selbstbestimmten, erfüllten Leben.

6 Fragen, die alles verändern

👉 ERKENNEN:

„**Warum will ich etwas verändern?**“ und „**Wozu etwas verändern?**“

➡ Diese Fragen decken auf, was dich wirklich antreibt. Sie helfen dir, deine Situation zu reflektieren und den wahren Nutzen deiner Veränderung zu erkennen.

👉 ENTSCHEIDEN:

„**Was ist mein klares Ziel?**“ und „**Wie kann ich das Ziel erreichen?**“

➡ Hier wird's konkret! Diese Fragen zwingen dich, glasklare Ziele zu setzen, bewährte Erfolgsstrategien zu nutzen und von den Besten zu lernen.

👉 HANDELN:

„**Wie erstelle ich einen Handlungsplan?**“ und „**Wann macht wer was? (Ressourceneinsatz)**“

➡ Jetzt geht's ans Eingemachte! Hier verwandelst du Wissen in Action. Diese Fragen helfen dir, deine nächsten Schritte zu organisieren und sofort umzusetzen.

Veränderung beginnt mit der richtigen Frage

Nicht deine **Umstände bestimmen dein Leben**, sondern die **Fragen, die du dir stellst**. Sie formen deine Gedanken, deine Entscheidungen – und letztlich deine Realität.

- Was wäre, wenn du deine Gedanken gezielt in eine neue Richtung lenken könntest?
- Was wäre, wenn du die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnen würdest?

Mit den sechs transformierenden Fragen hältst du den **Schlüssel zu deinem besten Leben** in der Hand. Sie sind keine bloßen Gedankenspiele – sie sind **Werkzeuge für Klarheit, Fokus und echte Veränderung!**

- Jede dieser Fragen bringt dich näher an deine Vision.
- Jede Antwort befreit dich von alten Mustern.
- Jede Erkenntnis gibt dir die Power, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Das hier ist kein Zufall, dass du diesen Text liest – es ist deine Chance.

Jetzt ist der Moment, in dem du entscheidest: Bleibe ich stehen oder gehe ich los?

Lass uns die Phasen und ihre Bedeutung für dein Leben genauer betrachten.



6 Fragen, die alles verändern.

ERKENNEN



WARUM will ich etwas verändern?



WOZU etwas ändern? (Absicht & Nutzen)

ENTSCHEIDEN



WAS ist mein klares Ziel?



WIE kann ich das Ziel erreichen? (Strategie)

HANDELN



WIE erstelle ich einen Handlungsplan?



WANN macht **WER** Was? (Ressourceneinsatz)

Erkennen x Entscheiden x Handeln = Erfolg

ERKENNEN - Weckruf zur Klarheit

In dieser Phase geht es darum, deine inneren Beweggründe und Visionen klar zu erkennen. Ohne Klarheit über das „Warum“ und „Wozu“ verlierst du schnell den Fokus und deine Motivation. 🧘 Die Klarheit, die du hier gewinnst, ist die Grundlage für deine Meditation und Manifestation – sie gibt deinen Gedanken und Emotionen eine gezielte Richtung.

1. Warum will ich etwas verändern?

Diese Frage bringt dich in Kontakt mit deinem tiefsten Antrieb. Sie gibt dir Zugang zu deinen wahren Wünschen und beleuchtet die Gründe hinter deiner Unzufriedenheit. Um ein Problem zu lösen, musst du es zunächst erkennen:

- Was genau ist das Problem oder die Herausforderung, die gelöst werden muss?
- Wer ist von diesem Problem betroffen oder wer benötigt die Lösung am dringendsten?
- Warum ist es wichtig, dieses Problem jetzt zu lösen?

👉 **Beispiel:** „Ich möchte etwas verändern, weil ich spüre, dass ich mit meiner aktuellen gesundheitlichen Situation unzufrieden bin. Ich sehne mich nach mehr körperlicher Fitness.“

2. Wozu will ich etwas verändern?

Hier geht es um den Nutzen deiner Veränderung. Das „Wozu“ ist deine klare Vision. Es hilft dir, das große Ganze zu sehen und zu fühlen, wofür sich die Anstrengung lohnt. Mit dieser klaren Vorstellung des Nutzens fällt es leichter, motiviert zu bleiben – selbst in schwierigen Zeiten.

- Was ist die Wunschvorstellung, die ich erreichen möchte und wie soll der ideale Endzustand aussehen?
- Wem wird diese Vision zugutekommen oder wer wird davon profitieren?
- Wozu dient diese Vision und welchen positiven Nutzen bringt sie?

👉 **Beispiel:** „Ich möchte mehr Energie und Gesundheit, damit ich mich in meinem Körper wohlfühle. Ich fühle Dankbarkeit und Freude, dass ich wieder aktiv am Leben teilnehmen kann.“

💡 **Praxis-Tipp:** Schreibe deine Antworten auf, um deinen Fokus zu schärfen und eine klare Vision zu entwickeln.

ENTSCHEIDEN - Ziele und Strategien

Nachdem du deine Beweggründe erkannt hast, geht es darum, konkrete Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu setzen. Ohne präzise Vorstellungen verlierst du leicht die Orientierung.

3. Was ist mein klares Ziel?

Hier wird es spezifisch. Wenn du genau weißt, was du willst, kannst du deine Energie gezielt darauf ausrichten. Klare Ziele helfen dir, dich zu fokussieren und deine Fortschritte messbar zu machen. Vage Wünsche wie „Ich will fitter werden“ oder „Ich möchte glücklicher sein“ bringen dich nicht weiter.

- Was genau (Endzustand) soll erreicht werden?
- Wie lässt sich dieses Ziel messen und bewerten?
- Wann soll das Ziel erreicht sein?
- Welche Zwischenziele müssen gesetzt werden, um das Hauptziel schrittweise zu erreichen.

👉 **Beispiel:** „Ich möchte in einem Jahr 10 kg abnehmen.“

4. Wie kann ich dieses Ziel erreichen?

Jetzt geht es um die Umsetzung. Das „Wie“ zeigt dir den Weg und hilft dir, Herausforderungen zu meistern. Es gibt dir die Kontrolle über deinen Veränderungsprozess und macht ihn greifbar.

- Was sind die wichtigsten Maßnahmen, um das Ziel zu erreichen?
- Wie sollen diese Maßnahmen umgesetzt werden?
- Womit (welche Werkzeuge, Methoden oder Ressourcen) werde ich die Maßnahmen umsetzen?

👉 **Beispiel:** „Ich wende mich an einen Ernährungsberater und werde zweimal pro Woche 15 Minuten lang Kraftsport betreiben.“

💡 **Praxis-Tipp:** Nutze diese Antworten, um deine Strategie zu entwickeln und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

HANDELN - Vom Ziel zur Tat

In der dritten Phase wird aus deiner Vision ein greifbares Ergebnis. Es geht darum, vom Denken ins Tun zu kommen – mit einem klaren Plan und einer durchdachten Struktur.

5. Wie erstelle ich einen Handlungsplan?

Ein Ziel ohne Plan bleibt oft ein unerfüllter Wunsch. Ein gut strukturierter Plan gibt dir Orientierung und verhindert, dass du dich in der Vielzahl von Möglichkeiten verzettelst.

- Welche Aufgaben müssen konkret erledigt werden, um die Ziel / Etappenziele zu erreichen?
- Welche Prioritäten müssen gesetzt werden, um die Aufgaben in der richtigen Reihenfolge zu erledigen?
- Wie kann der Ablauf der Aufgaben koordiniert und überprüft werden?

👉 **Beispiel:** „Ich werde mir jede Woche zwei Stunden Zeit nehmen, um meine Fortschritte zu prüfen und die nächsten Schritte zu planen. Ich beginne mit kleinen Änderungen, wie einem gesünderen Frühstück und 20 Minuten Spaziergang pro Tag.“

6. Wann macht wer was?

Effektive Umsetzung bedeutet, deine Zeit und Ressourcen klug einzusetzen. Diese Frage bringt Struktur und Effizienz in deinen Alltag. Indem du klar festlegst, wer was wann macht, verhinderst du Prokrastination (extremes Aufschieben) und maximierst deine Produktivität.

- Was für Ressourcen (z.B. Zeit, Geld, Materialien) werden benötigt, um die Aufgaben zu erledigen?
- Wer verfügt über die notwendigen Fähigkeiten oder Kenntnisse, um die Aufgaben zu bewältigen?
- Wann müssen Etappenziele/Ziele erreicht sein, um den Zeitplan einzuhalten?

👉 **Beispiel:** „Ich werde meinen Freund bitten, mich zweimal pro Woche beim Spaziergang zu begleiten. Bis Ende des Monats werde ich eine Liste mit gesunden Rezepten erstellen, die ich für die nächsten Wochen nutzen kann.“

💡 **Praxis-Tipp:** Arbeite mit einem klaren Plan

Mach Fragen zur Gewohnheit - mit KI an deiner Seite!

Hast du dich jemals gefragt, warum manche Menschen scheinbar mühelos vorankommen, während andere feststecken?

Der Unterschied liegt in den Fragen, die sie sich stellen. Fragen sind der Schlüssel zu Klarheit, Zielstrebigkeit und Veränderung.

Doch die Wahrheit ist: **Es reicht nicht, die richtigen Fragen zu stellen – du musst sie regelmäßig nutzen.**

Der FragenFächer ist dein täglicher Begleiter, um fokussierter zu denken, Hindernisse zu durchbrechen und schneller voranzukommen.

💡 Tipp: Um den Prozess noch effektiver zu machen, setze Künstliche Intelligenz (KI) ein!

- KI hilft dir, deine Gedanken zu strukturieren und neue Perspektiven zu gewinnen.
- KI bringt dich schneller zu klaren Antworten und zeigt dir verborgene Muster.
- KI macht deinen Veränderungsprozess effizienter – du gewinnst Zeit und Erkenntnisse.

Nutze KI als **deinen persönlichen Sparringspartner**, um tägliche Reflexionen zu erleichtern und tiefere Einblicke zu bekommen.

Warum KI dein Prozess-Turbo ist:

Der FragenFächer bringt Struktur in dein Denken – doch KI geht einen Schritt weiter!

- **Blockaden erkennen:** KI-gestützte Analysen helfen dir, Hindernisse schneller zu durchbrechen.
- **Ideen sammeln:** KI liefert dir neue Lösungsansätze, an die du vielleicht nicht gedacht hast.
- **Fortschritt optimieren:** KI gibt dir datenbasierte Empfehlungen für deine Weiterentwicklung.

💡 Tipp: Nutze KI nicht nur als Antwortgeber – sondern als Reflexionspartner!

Wie du mit KI-Prompts arbeitest

Disclaimer: Die Nutzung der KI-Prompts erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit oder Eignung der generierten Antworten und haften nicht für mögliche Folgen. Die Prompts dienen der Selbstreflektion und ersetzen keine professionelle Beratung oder Therapie – alle erhaltenen Antworten sollten kritisch hinterfragt und eigenverantwortlich geprüft werden.

Definition: Ein **Prompt** ist eine gezielte Eingabe oder Frage, die du einer KI stellst, um präzise und hilfreiche Antworten zu erhalten.

So formulierst du deinen ersten KI-gestützten FragenFächer-Prompt: Schritt für Schritt

Der FragenFächer entfaltet seine wahre Kraft, wenn du ihn aktiv und gezielt einsetzt. Mit Unterstützung der KI kannst du deine Reflektionen vertiefen und schneller klare, umsetzbare Antworten finden. So startest du:

1. Starte mit einer klaren Ausgangsfrage

Wähle eine Frage aus deinem FragenFächer, die für deine aktuelle Situation oder Herausforderung relevant ist. Stelle dir dabei offene und neugierige Fragen, die dich wirklich zum Nachdenken anregen.

👉 Beispiel:

„Warum möchte ich meine täglichen Routinen verbessern?“

Das Ziel hier ist es, eine Ausgangsbasis zu schaffen, von der aus du weiterarbeiten kannst.

2. Gib der KI-Kontext

Damit die KI dir spezifische und hilfreiche Antworten geben kann, ist es wichtig, dass du sie kurz über deine Situation informierst. Du kannst dazu deine aktuellen Herausforderungen, Ziele oder Gedanken erläutern.

👉 **Beispiel:**

„Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeit und persönliche Zeit besser zu balancieren. Wie könnte ich meine Routinen anpassen, um mehr Ausgeglichenheit zu erreichen?“

Mit diesen Details kann die KI gezielter und hilfreicher reagieren.

3. Bitte um konkrete Vorschläge

Fördere die KI aktiv auf, dir umsetzbare Lösungen oder Denkanstöße zu geben. Das macht den Prozess praxisnah und bringt dich in die Umsetzung.

👉 **Beispiel:**

„Kannst du mir 3 kleine, machbare Schritte nennen, die ich ab morgen ausprobieren kann, um mehr Struktur in meinen Tagesablauf zu bringen?“

4. Ergänze mit einer täglichen Mini-Routine

Nutze die KI als Sparringpartner, um den nächsten Tag vorzubereiten. Stelle am Abend eine Frage wie:

👉 **Beispiel:**

„Welche drei Prioritäten sollte ich morgen verfolgen, um meinen Tag erfolgreich und ausgeglichen zu gestalten?“

Notiere die Antworten in deinem FragenFächer-Journal und passe sie nach Bedarf an.

5. Experimentiere und reflektiere

Führe deine Vorschläge eine Woche lang durch und nutze die KI, um deine Erfahrungen zu reflektieren:

„Was hat gut funktioniert, und was sollte ich optimieren?“

💡 **Tipp:** Nutze unser Musterblatt mit KI-Prompts!

Um dir den Einstieg noch einfacher zu machen, haben wir dir fertige "KI-Prompts für dein neues Ich" erstellt. Hier findest du zu jeder der 6 Frage aus dem FragenFächer den fertigen Prompt.

Dein erster Schritt

Die Reihenfolge der Prompts ist bewusst so gestaltet, dass sie dich Schritt für Schritt durch deinen Veränderungsprozess führt. Um sie optimal zu nutzen, empfehle ich folgendes Vorgehen:

1. **Nimm dir heute 5 Minuten Zeit**, um eine zentrale Frage aus deinem FragenFächer zu reflektieren.
2. **Starte mit der KI-Anweisung**, damit dein KI-Tool dich als Reflektions- und Lösungsbegleiter unterstützt.
3. **Gib deine Fragen nacheinander ein und beantworte sie in Ruhe**. Jede Frage bringt dich tiefer in deinen Veränderungsprozess.
4. **Nutze die KI als Reflektionspartner**: Bitte sie um vertiefende Fragen oder um praktische Vorschläge zur Umsetzung.
5. **Notiere deine Erkenntnisse und Ideen**, um deine Fortschritte sichtbar zu machen.
6. **Bleibe flexibel**: Falls eine Antwort noch nicht klar ist, frage die KI nach weiteren Denkanstößen.

Falls du noch nie mit einer KI gearbeitet hast:

- Gib in eine Suchmaschine Begriffe wie „KI-gestützter Assistent“ oder „Chatbot“ ein und wähle ein passendes Tool aus.
- Diese digitalen Helfer können dir dabei helfen, deine Gedanken zu strukturieren und neue Perspektiven zu entdecken.
- Öffne den KI-Chatbot deiner Wahl und stelle deine erste gezielte Frage.
- Tipp: Falls du unsicher bist, wie du deine Fragen formulieren sollst, nutze unsere Beispiele und Muster aus dem Masterplan.

Warum willst du länger warten?

 Jeden Tag 1 % besser zu werden, bedeutet in einem Jahr...?

 Nimm dir heute 5 Minuten Zeit, um deine erste Frage aus dem FragenFächer zu reflektieren.

 Nutze KI als Reflexionspartner – probiere es einfach aus!

 Schreibe deine Antworten auf und setze mindestens eine Idee direkt um.

Das ist dein Moment – jetzt liegt es an dir! ✨

Dein Upgrade

Das fehlende Puzzlestück zu deinem Erfolg!



 **Starte jetzt deine Umsetzung!**

Melde dich zur MASTERCLASS LEBENSFORMEL an und bring dein bestes Leben auf das nächste Level.

 Mit der Lebensformel-Masterclass gehst du den entscheidenden Schritt über das Buch hinaus – du tauchst ein in deinen ganz persönlichen Weg der Veränderung.

- Alle **Arbeitsblätter** mit **praxisnahen Übungen**
- **Vertiefungen** zum **Meditieren & Manifestieren**
- Vorgefertigte **erprobte Interaktive KI-Prompts** für den **FragenFächer**
- Unsere **persönliche Expertenliste** für dich
- Du gehst die Masterclass in deinem eigenen Tempo. Kein Druck, kein Stress.

Scan me



ERKENNEN x ENTSCHEIDEN x HANDELN = ERFOLG

Erkennen x Entscheiden x Handeln = Dein Erfolg

Jede große Veränderung beginnt mit einer kleinen Frage.

Was wäre, wenn...?

Was wäre, wenn du nicht mehr zweifeln müsstest?

Was wäre, wenn du klare Antworten hättest?

Was wäre, wenn du genau wüsstest, was dein nächster Schritt ist?

Der **FragenFächer** ist dein Navi – er zeigt dir den Weg,
aber **gehen musst du selbst**.

Mit **jeder Antwort** wächst dein Selbstvertrauen.

Mit **jeder Entscheidung** stärkst du deine Fähigkeiten.

Mit **jedem bewussten Schritt** baust du dein bestes Leben.

☞ Heute ist der Tag, an dem du dich entscheidest:

Beobachter deines Lebens bleiben – oder es selbst in die Hand
nehmen?

Heike & Christian

Platz für deine Notizen

[illegible]

dein@bestesLeben.jetzt

dein@bestesLeben.jetzt