

10 weitere ChatGPT-Prompts für deinen persönlichen Weg – mit Herz, Kopf & Strategie

Für dich – wenn du nach innen hören möchtest

Dieser kleine Wegbegleiter ist für dich, wenn du dich gerade fragst:

„Wie soll es weitergehen?“

„Wo stehe ich eigentlich – und was brauche ich wirklich?“

Mit diesen 10 zusätzlichen ChatGPT-Prompts kannst du tief in dich hineinspüren, Klarheit gewinnen und dich selbst wieder liebevoll führen.

Du brauchst dafür nur dich – und dein offenes Herz.

Alles, was du tun musst: Öffne chat.openai.com, gib einen Prompt ein, lies achtsam – und spüre, was in dir in Resonanz geht.

10 ChatGPT-Prompts für deinen Weg

1. Stell mir 3 Fragen, die mir helfen, mich selbst besser zu verstehen.

✦ Wenn du dich gerade fremd in dir fühlst – ein guter Einstieg.

2. Ich stehe vor einer Entscheidung. Bitte leite mich mit reflektierenden Fragen durch den Entscheidungsprozess.

✦ Für mehr Klarheit, Struktur und innere Sicherheit.

3. Ich fühle mich oft schuldig, obwohl ich nichts falsch gemacht habe. Hilf mir, dieses Gefühl zu hinterfragen.

✦ Für Frauen, die sich schnell verantwortlich fühlen – und sich selbst oft vergessen.

4. Bitte formuliere 5 stärkende Glaubenssätze, die mir helfen, wieder an mich zu glauben.

✦ Für Tage, an denen dein Selbstwert wankt.

5. Was kann ich tun, um besser mit innerem Druck umzugehen?

✦ Ideal, wenn du mehr Leichtigkeit spüren möchtest.

6. Welche Routinen oder Rituale würden mir helfen, emotional stabiler durch meinen Alltag zu gehen?

✦ Für Frauen mit hohem Energieeinsatz, die sich selbst vergessen.

7. Ich habe Angst, Dinge zu verändern. Wie kann ich diese Angst verstehen und sanft mit ihr arbeiten?

✦ Für Zeiten innerer Umbrüche oder bevorstehender Entscheidungen.

8. Bitte hilf mir, mich mit meinem inneren Kompass zu verbinden – was sind meine 5 wichtigsten Werte?

✦ Für Orientierung, Klarheit und stimmige Entscheidungen.

9. Ich möchte in Verbindung mit meiner weiblichen Kraft kommen – kannst du mich durch eine kleine Reflexion führen?

✦ Wenn du dich nach Tiefe, Verbundenheit und Selbstannahme sehnst.

10. Bitte stelle mir 3 Fragen, mit denen ich meinen ganz persönlichen nächsten Schritt erkennen kann.

✦ Für Momente, in denen du spürst: Es darf weitergehen.

Nutze diese Prompts in deinem Tempo. Du musst nichts „leisten“. Lass dich inspirieren und überraschen.

Veränderung beginnt oft leise – mit einer ehrlichen Frage an dich selbst.

Wenn du spürst, dass du persönliche Begleitung möchtest, bin ich gerne für dich da.

Mit Herz, Klarheit & Wertschätzung

Nicole Senninger

Lebensberaterin & Coach für Frauen