

## **Selbstreflektion**

- 1. Hast Du eine negative Kritik an Dein Außen, so kannst Du mit einer inneren Ordnung nachschauen, was in Unordnung geraten ist, denn nur dort kannst Du es ändern.**

**Lasse jeden Abend Deinen Tag mit Deinem inneren geistigen Auge review passieren.**

Was habe ich heute getan und gesagt?

Was empfand ich als unwichtig und was als wichtig? Und warum?

Was wollte ich erreichen und was habe ich erreicht?

Was hast Du für richtig empfunden und was als falsch?

Wie hätte es meiner inneren Ordnung nach wirklich sein sollen?

Nun erlebe Deinen Tag im Geiste erneut und zwar so, als wäre alles ideal für Dich gewesen.

### ***Gerne kannst Du folgende Worte benutzen:***

Ich versöhne mich mit allen Menschen, auch mit denen, wo ich denke, die Harmonie sei gestört.

Ich versöhne mich vor allem mit mir und nehme mich so an, wie ich derzeit noch bin, ich bemühe mich zu werden wie ich sein sollte.

Ich distanziere mich bewusst von allem Negativen und wende mich bewusst und innerlich ganz dem Positiven zu, ich bejahe das Leben.

Ich erkenne bewusst, wie viel Grund ich habe glücklich zu sein und ich bin dankbar dafür.

Vor dem einschlafen lasse ich diesen Tag bewusst los, nachdem ich ihn so bereinigt habe und freue mich auf einen neuen Tag.

Auf morgen !

## **Fragen zur Selbstreflektion**

1. Welche Gewohnheit sollte ich verändern?
2. Wie habe ich mich heute bei Konflikt X verhalten? Wie könnte ich mich anders verhalten?
3. Wie könnte ich mit Situation X in Zukunft besser umgehen?
4. Was würde mich wirklich glücklich machen?
5. Nehme ich mich selbst ernst genug?
6. Welche Bedürfnisse habe ich und wie kann ich diese umsetzen?
7. Was hält mich davon ab XY umzusetzen?
8. Wo möchte ich in einem Jahr stehen?
9. Welche Ziele habe ich?
10. Wie kann ich meine Ziele verwirklichen?
11. Womit bin ich unglücklich und wie kann ich das ändern?
12. Worin liegen meine Stärken?
13. Wie kann ich meine Schwächen in Stärken verwandeln?
14. Wie kann ich mehr Zeit in mich selbst investieren?
15. Was an Situation X machen mich wütend, traurig, verzweifelt usw?
16. Was macht mich an Situation X glücklich?
17. Was kann ich verlieren, wenn ich X mache?
18. Was kann ich gewinnen, wenn ich X mache?
19. Welchen Sinn hat mein Leben?
20. Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben?
21. Wird mein Leben vom Schicksal gelenkt oder habe ich es selbst in der Hand?
22. Welchen Ratschlag würde ich in Situation X meiner Freundin geben?
23. Was in meinem Leben möchte ich wirklich ändern?
24. Behandle ich andere Menschen so, wie ich auch selbst behandelt werden möchte?
25. Auf wen bin ich neidisch? Warum bin ich neidisch?
26. Welchen Gedanken und welches Gefühl würde ich jetzt lieber haben? Wie kann ich dieses umlenken?
27. Von was würde ich gerne mehr in meinem Leben haben?
28. Was sind meine Werte und lebe ich nach ihnen?
29. Was würde mir grade gut tun?
30. Wovor habe ich Angst? Möchte ich mich von dieser Angst aufhalten lassen?
31. Worauf bin ich stolz es geschafft zu haben?
32. Wann bin ich über meinen Schatten gesprungen und warum?
33. Welche Sache kann jeder von mir lernen?
34. Was macht mich aus? Wie würden Freunde mich beschreiben?
35. Wie kann ich aus Situation X gestärkt raus gehen? Was darf ich hierbei lernen?
36. Welchen schönen Moment hatte ich heute?
37. Was habe ich heute lernen dürfen?
38. Was kann ich morgen anders machen als heute?
39. Auf was möchte ich meinen Fokus wirklich lenken?

40. Was kann ich von meinem Gegenüber lernen?
41. Was möchte ich in meinem Leben auf keinen Fall mehr?
42. Wie sähe mein Leben aus, wenn es keine Grenzen gäbe? Wie könnte ich das umsetzen und meine eigenen Grenzen sprengen?
43. Wie kann ich mit einem „Problem“ bestmöglich umgehen? Wie habe ich solche Probleme in der Vergangenheit gelöst?
44. Welchen Traum möchte ich mir noch erfüllen? Wie kann ich ihn mir erfüllen?
45. Wie kann ich besser mit Stress, Überforderung und Co umgehen? Was bräuchte ich in diesen Momenten?