

## **Selbstreflektion**

**Hast du eine negative Kritik an dein Aussen, so kannst du mit deiner 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.**

1. Was habe ich heute getan oder gesagt?
2. Was empfand ich als unwichtig und was als wichtig? Und warum?
3. Was wollte ich erreichen und was habe ich erreicht?
4. Was hast du für richtig und was für falsch empfunden?
5. 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 XY 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. Welchen ersten Schritt kann ich gehen, um meinem Ziel näher zu kommen?
10. Welche Ziele habe ich für mein Leben noch?
11. Wie kann ich meine Ziele verwirklichen?
12. Worin liegen meine Stärken?
13. Wie kann ich meine Schwäche zu einer Stärke verwandeln?
14. Wie kann ich mehr Zeit in mich selbst investieren?
15. Was genau an Situation X macht mich wütend, traurig, ängstlich 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? Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben?
20. Welchen Ratschlag würde ich in Situation X meiner Freundin geben?
21. Was kann ich tun, um mich jetzt besser zu fühlen?
22. Was in meinem Leben möchte ich wirklich ändern?
23. Auf wen bin ich neidisch? Warum bin ich neidisch?
24. Behandle ich andere Menschen so, wie ich selbst gerne behandelt werden möchte?
25. Von was möchte ich gerne mehr im Leben haben?
26. Was würde mir jetzt grade gut tun?
27. Wovor habe ich Angst? Was passiert im schlimmsten Fall? Wie kann ich meine Angst überwinden?
28. Was sind meine Werte? Lebe ich nach meinen Werten?
29. Worauf bin ich stolz, es geschafft zu haben?
30. Wann bin ich zuletzt über meinen eigenen Schatten gesprungen?
31. Welche Sache kann jeder von mir lernen?
32. Was macht mich aus? Wie würden Freunde mich beschreiben?
33. Wie kann ich aus Situation X gestärkt heraus gehen?
34. Was darf ich hier lernen?
35. Welchen schönen Moment hatte ich heute?
36. Was habe ich heute lernen dürfen?
37. Was kann ich morgen anders machen als heute?

38. Was bedeutet für mich glücklich sein?
39. Wo habe ich noch Verbesserungspotenzial?
40. Aus welchem Grund verhalte ich mich so?
41. Aus welchem Grund bin ich nicht glücklich?
42. Was genau überfordert/stresst mich hier?
43. Was in meinem Leben ist mir am wichtigsten?
44. Was kann ich heute schon dafür tun, um mich so zu fühlen, wie ich es mir wünsche?
45. Was würde ich tun, wenn wirklich alles möglich wäre?
46. Welche Lektion in meinem Leben war bisher die wichtigste?
47. Lebe ich nach meinen Überzeugungen oder nach den Überzeugungen anderer Menschen?
48. Für welche Dinge in meinem Leben bin ich dankbar?
49. Welche Gedankenmuster halten mich davon ab, in meine wahre Größe zu kommen?
50. Wie habe ich mich in den letzten 5 Jahren entwickelt?
51. Welchen Rat würdest du deinem kleinen 5 jährigen ICH geben?
52. Welche Höhen und welche Tiefen hatte ich diese Woche?
53. Womit sollte ich aufhören, weil es mich unglücklich macht?
54. Wie sieht mein perfekter Tag aus?