

Herzlichen Glückwunsch zu deiner persönlichen Weiterentwicklung!

Die Schritte der Selbstreflexion: Eine praktische Anleitung

- 1. Ruhe schaffen

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich ungestört fühlst. Das kann eine gemütliche Ecke in deinem Zuhause oder ein ruhiger Park sein.

- 2. Fragen stellen

Das einfachste Vorgehen für eine tägliche Routine:

Was war heute das Beste was dir passiert ist? Was war das Schlechteste?

Für Fortgeschrittene: Je nachdem, ob du täglich, wöchentlich oder monatlich auf dich selbst schaust und mit welchem genauen Ziel, können die Fragen natürlich unterschiedlich ausfallen und auch mehr oder weniger an Anzahl und Tiefe sein.

Wenn du das ein paar Mal gemacht hast, fällt dir vielleicht auf, dass es so besondere Momente gab, ich nenne sie gerne "Made my day"-Momente. Vielleicht nimmst du das als neue Frage dazu, wenn du den Bedarf hast. Damit schaffst du dir Erinnerungen an kleine "berauschende" Momente. Dann können auch solche Fragen dazu kommen "Was habe ich heute gelernt?" "Wofür bin ich dankbar?"

All die Fragen haben ein Ziel: Sie lassen eine Rückschau zu, die du aber auch mit in deine Zukunft nehmen kannst!

Denn das was dir als Bestes passiert ist, solltest du wiederholen, das was das Schlechteste war vermeiden, das was du gelernt hast anwenden oder weitererzählen, das wofür du dankbar bist kund tun,...

- 3. Gedanken aufschreiben:

Damit du Klarheit erhältst, über deine Gedanken und Emotionen - beobachtend, nicht wertend. Dich frei machst vom Gedankenkarussell, denn es ist jetzt aufgeschrieben.

Muster erkennst, wenn du Dinge immer wieder aufschreibst und dir so Möglichkeiten eröffnest für Entscheidungen, bevor das Muster das nächste Mal wieder gleich abläuft.

- 4. Action & Gelassenheit:

Schau dir an was du geschrieben hast und überlege, würdest du davon etwas anders angehen wollen, oder soll es genauso bleiben wie es ist? Übe dich in der Unterscheidung und in der Entscheidung für "Action oder Gelassenheit".

Diese Entscheidung ist für den Moment getroffen, denk daran, es ist DEINE. Das heißt DU kannst sie jederzeit ändern. DU musst dich vor niemandem rechtfertigen.

Wichtig, die Magie liegt hier:

Wiederhole die Selbstreflexion regelmäßig, abends, oder einmal in der Woche, je nachdem mit welchen Fragen du arbeitest. So stellst du sicher, dass deine Entwicklung stets im Einklang mit dir selber ist und du nicht nur passiv von außen gelenkt wirst.

Viel Spaß mit deiner Vorlage!

Vorlage 1: Selbstreflexion:

Deine Vorlage soll dir helfen dich selber zu reflektieren. Die Vorlage, die du hier findest ist für einen Tag ausgelegt.

Du kannst sie täglich nutzen, oder anpassen und wöchentlich / monatlich damit arbeiten.

Effekte damit erzielst du am besten, wenn du es regelmäßig machst!

Vorlage 2: Gewohnheitstracker

Du kannst dir eine Gewohnheit nehmen, die du beobachten willst, oder etablieren möchtest. In der Vorlage findest du 2 Tracker auf einer Seite. Möglicherweise möchtest du eine Gewohnheit beobachten, während du eine andere etablierst.



Adriane Niepel

Vielseitigkeitsliebhaberin | agiler Coach | Mutter

Nutze was da ist, du musst nichts neu erfinden, aber wenn nichts zu dir passt, dann sei mutig und erfinde deinen eigenen Weg!
=> Finde den Weg, oder mache deinen Eigenen!



DATUM: _____

WAS WAR HEUTE DEIN
SCHÖNSTE ERLEBNIS?



WAS WAR HEUTE DEIN
SCHLECHTESTES ERLEBNIS?



WAS HABE ICH HEUTE
GELERNT?



WORAUF BIN ICH HEUTE
STOLZ?



WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?



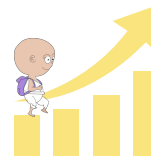
MADE MY DAY MOMENT - DAS HAT MEINEN TAG
WERTVOLL / BESONDERS GEMACHT



WORÜBER HABE ICH MICH
HEUTE GEFREUT?



WORIN WILL ICH MICH
VERBESSERN?



2 GEWOHNHEITEN IN 30 TAGEN!



30 TAGE CHALLENGE

TUE JEDEN TAG _____

KREUZE DIE TAGE AB

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

NOTIZEN: _____



30 TAGE CHALLENGE

TUE JEDEN TAG _____

KREUZE DIE TAGE AB

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

NOTIZEN: _____

