

SELBSTREFLEXION ÜBER BEWUSSTE SELBSTWAHRNEHMUNG

Diese Übung ermutigt dich, deine Fähigkeit zur bewussten Selbstwahrnehmung zu erkennen und zu schätzen. Durch die Reflexion über deine Erfahrungen wirst du sensibler für deine Gedanken, Gefühle und Handlungen und kannst bewusster positive Veränderungen in deinem Leben vornehmen.



Das Ziel dieser Übung besteht darin, dass die Teilnehmer ihre Fähigkeit zur bewussten Selbstwahrnehmung entdecken und schätzen lernen. Indem sie über ihre Erfahrungen reflektieren, entwickeln sie eine erhöhte Sensibilität für ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Dies ermöglicht es ihnen, bewusster positive Veränderungen in ihrem Leben einzuleiten.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Stelle sicher, dass du Zeit und Ruhe für diese Übung hast. Ein Tagebuch oder ein Notizbuch und ein Stift sind hilfreich.

1. SCHRITT - ZURÜCKBLICKEN:

Denke darüber nach, wie du dich in den letzten Tagen selbst wahrgenommen hast. Hast du Momente der bewussten Selbstreflexion erlebt? Hast du bemerkt, wie du auf dich selbst reagierst?

2. SCHRITT - NOTIZEN:

Öffne dein Tagebuch oder Notizbuch und schreibe über deine Erfahrungen in Bezug auf deine Selbstwahrnehmung in den letzten Tagen. Betrachte sowohl alltägliche Situationen als auch besondere Ereignisse.

3. SCHRITT - VERTIEFUNG:

1. Stelle dir folgende Fragen und schreibe deine Antworten auf:

- Gab es Momente, in denen du bewusst auf deine Gefühle, Gedanken oder Bedürfnisse geachtet hast?
- Hast du dich selbst kritisch betrachtet oder dich selbst ermutigt?
- Gab es Situationen, in denen du bewusst positive Selbstgespräche geführt hast?
- Welche Fortschritte hast du in Bezug auf deine Selbstwahrnehmung gemacht?

4. SCHRITT - POSITIVE ASPEKTE:

Betone die positiven Aspekte deiner bewussten Selbstwahrnehmung. Schreibe darüber, wie sich diese Momente auf deine Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgewirkt haben.

Übung: Selbstreflexion über bewusste Selbstwahrnehmung

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Lies deine Selbstreflexion durch.
- Wie hast du dich gefühlt, als du dich bewusst mit deiner Selbstwahrnehmung auseinandergesetzt hast?
- Welche Erkenntnisse hast du darüber gewonnen, wie bewusste Selbstwahrnehmung dein Wohlbefinden beeinflusst?
- Wie könntest du diese Erkenntnisse nutzen, um kontinuierlich deine bewusste Selbstwahrnehmung zu fördern und positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken?

Übung: Selbstreflexion über bewusste
Selbstwahrnehmung

A grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.