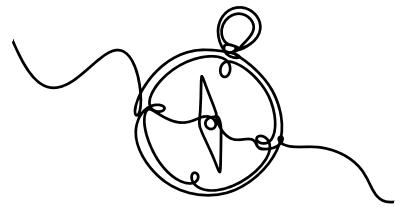


3-2-1



REFLEXIONSHILFE 1: KLARHEIT IM ALLTAG

Ziel: Gefühle, Gedanken und Wünsche strukturieren → fördert Selbstverbindung

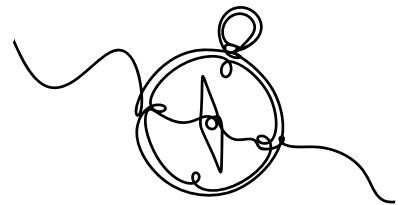
Nimm dir 5 Minuten am Abend. Schon drei Zeilen genügen, um dich selbst besser zu verstehen.

Was passiert gerade?
(Beschreibung ohne Wertung)

Was wünsche ich mir?
(z.B. Klarheit, Mut, Pause)

Was fühle ich wirklich?
(z.B. Wut, Unsicherheit, Druck)

3-2-1



REFLEXIONSHILFE 2: INNERE STIMME ERKENNEN

Ziel: Automatische Gedanken identifizieren und durch eine gesunde Sichtweise ersetzen. Welche Stimme redet da eigentlich mit dir?

Nimm dir 5 Minuten am Abend. Schon drei Zeilen genügen, um dich selbst besser zu verstehen.

Selbstkritik

*Ich hab's wieder vermasselt
Das ist doch peinlich*

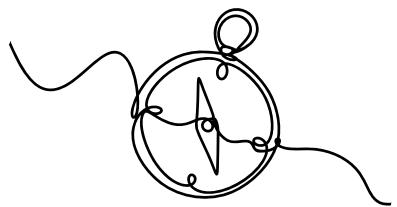
Notizen

Was würde meine gesunde Stimme sagen?

“Ich habe mein bestes gegeben,
morgen geht es weiter.”

“Ich darf lernen. Ich bin nicht perfekt
und das ist ok.”

3-2-1



REFLEXIONSHILFE 3: TRACKER FÜR MUSTER & TRIGGER

Ziel: Sich selbst im Verlauf einer Woche besser beobachten
Woche der Selbstbeobachtung: Trigger, Reaktionen, Muster

Am Ende der Woche: Was erkennst du? Gibt es wiederkehrende Muster?

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag