

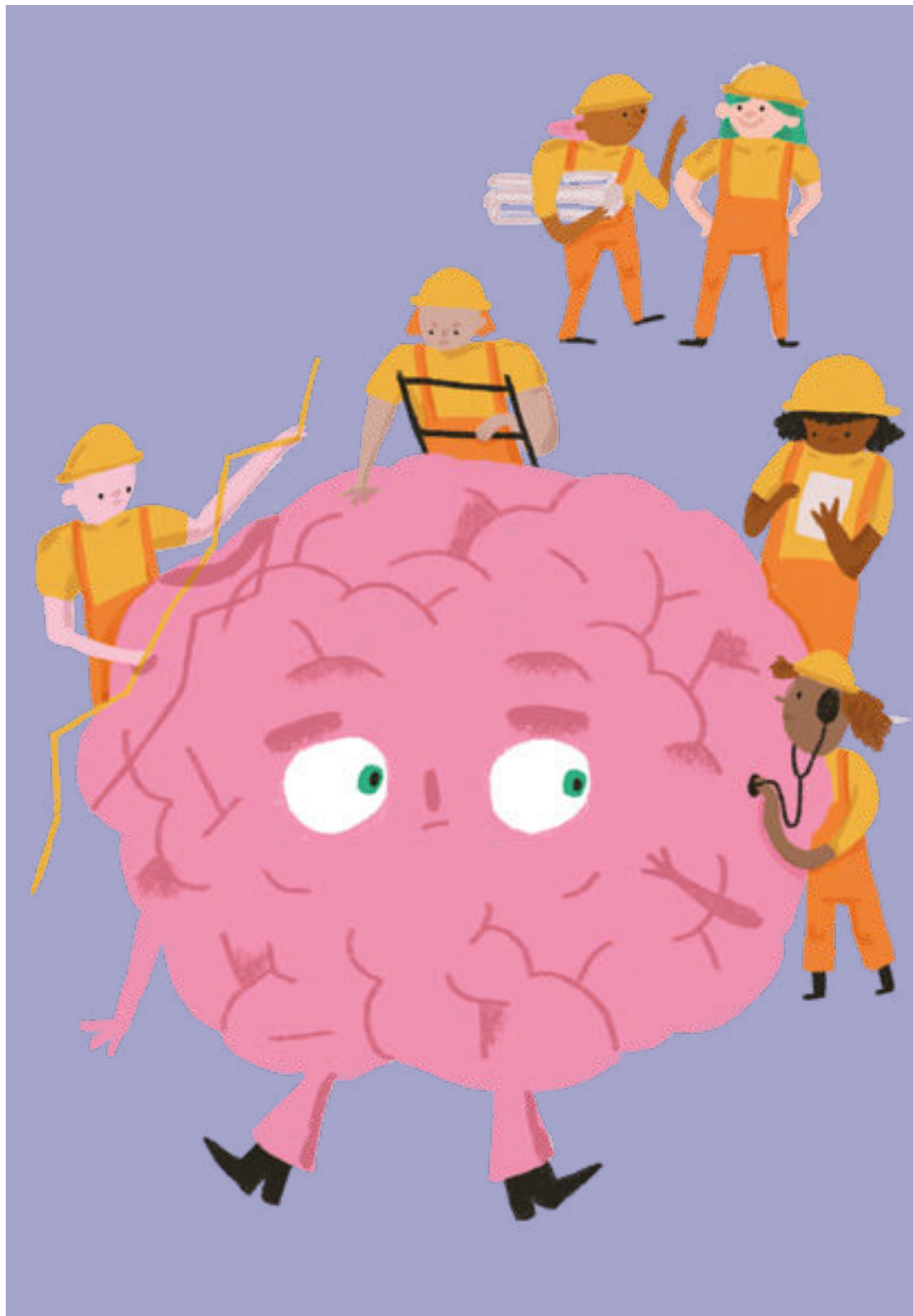
*Lena Kuhlmann, Jan Lenarz*

**DAS GROSSE BUCH DER  
SELBST  
REFLEXION**

**EIN  
GUTER  
VERLAG**

# Inhalt

Einleitung	5	Hinterher	70
		Ich sehe was, was du nicht siehst	74
<b>Stand der Dinge</b>	<b>11</b>	Nimmerwiedersehen	77
Einstiegsreflexion	12	It's a match!	78
Zwischen leise und laut	14	Fünf	79
Grobe Bestandsaufnahme	16	Abschlussreflexion	80
Das Lebensnetz	18		
Lebensnetzreflexion	19	<b>Gesundheit</b>	<b>83</b>
Deine Biografie	20	Einstiegsreflexion	84
Selbstwertschätzung	24	Deine Gefühlswelt	86
Deine Herausforderungen	26	Eine gute Nacht	89
Krisenmanagement	28	Selbstfürsorge	90
Pegelstand der Bedürfnisse	30	Selbstreflexion Psyche	91
Bedürfnisdifferenz	32	Was macht dich unglücklich?	92
Lose Fäden	33	Was macht dich glücklich?	93
Dein Selbstbild	34	Selbsteinschätzung Achtsamkeit	94
Ein gutes Leben	36	Fühl ich	96
Dankbarkeit üben	38	Online	98
Jahresgewohnheiten	40	Wut	100
Dein Jahr in Pixeln	41	Angst	101
Abschlussreflexion	42	Die Macht der Gedanken	102
		Körperbewertung	104
<b>Beziehungen</b>	<b>45</b>	Für mich soll's rote Rosen regnen	106
Einstiegsreflexion	46	Konzentration aufs Können	107
Die drei Dimensionen von Nähe	47	Abschlussreflexion	108
Liste der Verbundenheit	48		
Denke an deine Freund*innen	50	<b>Erfolg</b>	<b>111</b>
Soziale Selbstkritik	51	Einstiegsreflexion	112
Meine Kindheit	52	Überzeugungen	113
Hereinspaziert	59	Ein guter Tag	114
Verletzt	60	Ein perfekter Tag	115
Abrakadabra	62	Was kannst du nicht so gut?	116
Unter Leuten	66	Was kannst du gut?	117
Liebe annehmen, Liebe geben	69	Lebenskurve	118



# ***Stand der Dinge***

Endlich geht es los! Wir starten das erste Kapitel direkt mit einer Bestandsaufnahme und wollen uns das Hier und Jetzt genauer anschauen: Wer bist du? Wie tickst du? Wo stehst du aktuell? Was sind deine derzeitigen Bedürfnisse? Und was deine Herausforderungen? Die Erfassung des Ist-Zustandes ist wichtig, damit du alle Erkenntnisse aus diesem Buch auch in Bezug zu deinem aktuellen Leben setzen kannst. Denn was nützt dir all die Weisheit, wenn sie nicht auch Klarheit in deinen Alltag bringt? Für dieses Kapitel ist es hilfreich, wenn du dich in eine mitfühlende, selbstempathische Grundstimmung versetzt. Wenn du die folgenden Techniken zu selbstkritisch ausfüllst, wirst du vielleicht das Gefühl bekommen, dass dein ganzes Leben in die falsche Richtung läuft. Sicher ist in deinem Leben nicht alles perfekt. Aber versuche, deine aktuelle Situation realistisch und nüchtern zu beschreiben. Da die meisten Menschen sehr hart mit sich selbst ins Gericht gehen, ist eine eher wohlwollendere Einschätzung fast immer realistischer. In diesem Kapitel schauen wir in viele Richtungen, schreiben an deiner Biografie, lernen deine Bedürfnisse kennen und verknoten lose Fäden.



## Einstiegsreflexion

Das hier wäre kein Selbstreflexionsbuch, wenn wir uns nicht zuallererst darüber Gedanken machen würden, warum du dich hier und jetzt mit Selbstreflexion beschäftigst. Wir starten daher mit allgemeinen Fragen zum Warmwerden. Beantworte sie ganz frei aus dem Bauch heraus.

Was ist deine Erwartungshaltung an dieses Buch? Kreuze an!

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Innerlich zur Ruhe kommen          | <input type="checkbox"/> Chaos im Kopf beseitigen             |
| <input type="checkbox"/> Allgemein reflektierter werden     | <input type="checkbox"/> Herausforderungen meistern           |
| <input type="checkbox"/> Klarheit über bestimmte Themen     | <input type="checkbox"/> Schwierige Lebensphase meistern      |
| <input type="checkbox"/> Neugier                            | <input type="checkbox"/> Festhalten aktueller Lebenssituation |
| <input type="checkbox"/> Mich besser kennenlernen           | <input type="checkbox"/> Stressfaktoren erkennen              |
| <input type="checkbox"/> Mehr Nähe zu anderen               | <input type="checkbox"/> Inspiration finden                   |
| <input type="checkbox"/> Reflektierterer Umgang mit anderen | <input type="checkbox"/> Achtsamer leben und fühlen           |
| <input type="checkbox"/> Entschleunigung                    | <input type="checkbox"/> Partner*in einen Gefallen tun        |
| <input type="checkbox"/> Klarheit über Lebenspläne          | <input type="checkbox"/> Keine speziellen Erwartungen         |

Um Selbstreflexion auch langfristig in deinen Alltag zu integrieren, ist es hilfreich, dass du dir über deine Motivation im Klaren bist. Beschreibe deswegen nun in eigenen Worten, warum dir Reflexion wichtig ist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Möchtest du dir ein klares Ziel setzen, wie du Selbstreflexion in dein Leben integrieren könntest? Dann versuche hier eine möglichst pragmatische Aussage zu treffen.

---

---

---

Bewerte nun von 1 (*gar nicht*) bis 5 (*sehr stark*), wie sehr du folgenden Aussagen zustimmst.

- |  |  |
|--|--|
| Ich halte mich für sehr reflektiert                        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich reflektiere öfter und intensiver als andere            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin generell eher ein nachdenklicher Mensch            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich grübele oft zu viel                                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe immer wieder Aha-Erlebnisse, wenn ich nachdenke   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich denke stets lösungsorientiert über Probleme nach       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme häufig gesagt, dass ich unüberlegt handle      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich verletze immer wieder Menschen durch mein Verhalten    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich sage meist sofort, was mir in den Sinn kommt           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Oft rauscht die Zeit nur so an mir vorbei                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich nehme mir immer wieder Auszeiten zum Entspannen        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Meine Gedanken fühlen sich üblicherweise sehr chaotisch an | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich horche immer wieder in mich, wie es mir geht           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich kann anderen meine Emotionen gut beschreiben           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich kommuniziere meine Bedürfnisse und Grenzen eindeutig   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich erzähle anderen regelmäßig, was mich beschäftigt       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Mir wird gespiegelt, dass ich Unruhe in Situationen bringe | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich denke eher ungern über meine Gefühle nach              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Angst über bestimmte Themen nachzudenken          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe einen starken inneren Kritiker                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin stolz darauf, wie achtsam ich mein Leben lebe      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

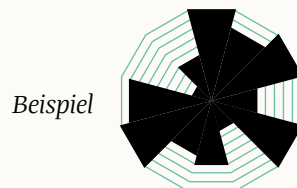
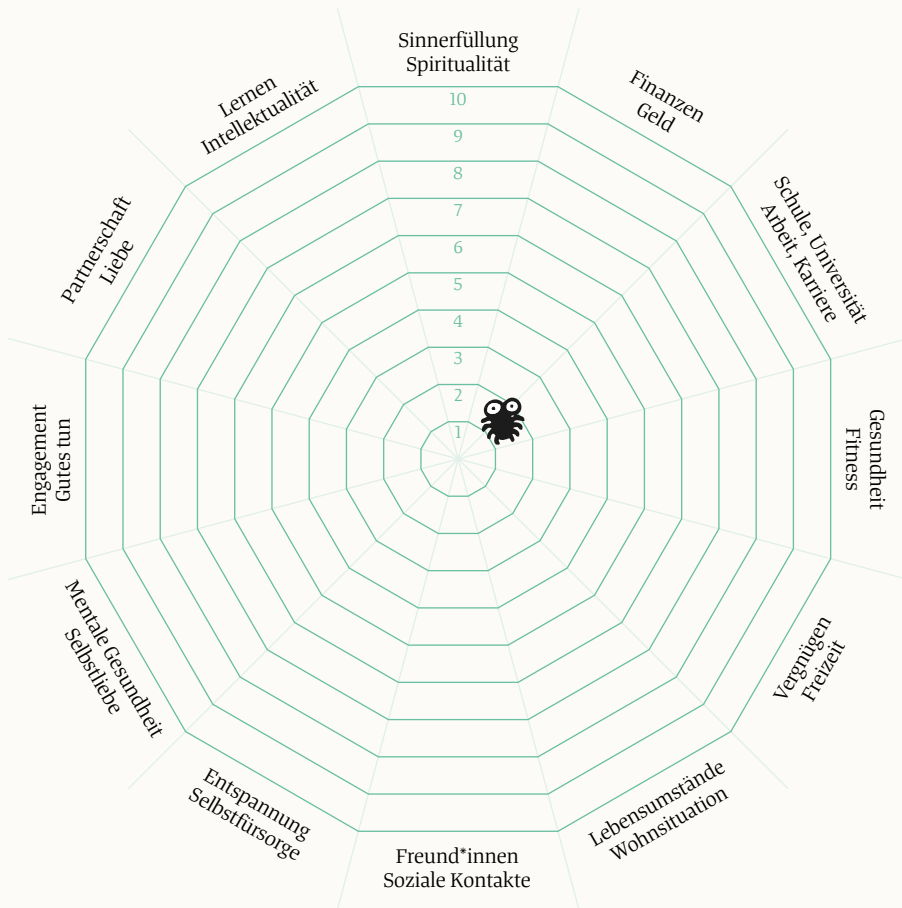
aha!

Wichtige Erinnerung zu Beginn: Es gibt kein Richtig oder Falsch bei diesen Übungen! Versuche dem Drang zur Be- oder Verurteilung deiner Antworten zu widerstehen.



# Das Lebensnetz

Bewerte die zwölf Bereiche, in die man ein Leben grob aufteilen kann, von 1 (*unzufrieden*) bis 10 (*sehr zufrieden*). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit. Möchtest du diese Technik öfter machen oder mit anderen teilen, kannst du sie auf [einguterplan.de/lebensnetz](http://einguterplan.de/lebensnetz) herunterladen.





## Deine Biografie

Die Autorin Emily Esfahani Smith hat sich die gesamte Philosophie der Menschheit angesehen und daraus vier gedankliche Leitmotive definiert, die ein erfülltes Leben ausmachen: sich zugehörig fühlen (soziale Nähe), die eigene Bestimmung finden (Erfüllung durch das eigene Tun), sich als Teil eines großen Ganzen sehen (Verbundenheit mit der Welt oder mit spirituellen Konzepten) und die Welt durch Geschichten verstehen. Letzteres bedeutet, dass Menschen danach streben, Erlebnisse in sinnvolle Zusammenhänge zu stellen und ihre eigene Lebensgeschichte dort einzuordnen. Am erfülltesten fühlen sich demnach Menschen, die ihr Leben als typisches Held\*innenepos (positive Auflösung nach harten Prüfungen) betrachten und dadurch Sinn und Wachstum in ihm sehen können. Aber hast du dich schon mal ausgiebig mit deiner Biografie beschäftigt?

Schreibe nun auf, welche Stationen es schon in deinem Leben gab: die Schule, die erste eigene Wohnung, Partnerschaften, Freundschaften, Ausbildung und Jobs. So bekommst du ein Gespür für deine persönliche Biografie und kannst vielleicht besser verstehen, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du jetzt bist.

Kindheit

---

---

---

---

---

---

---

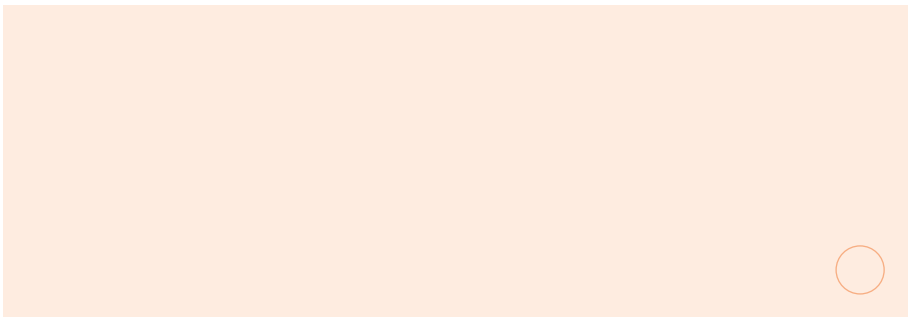
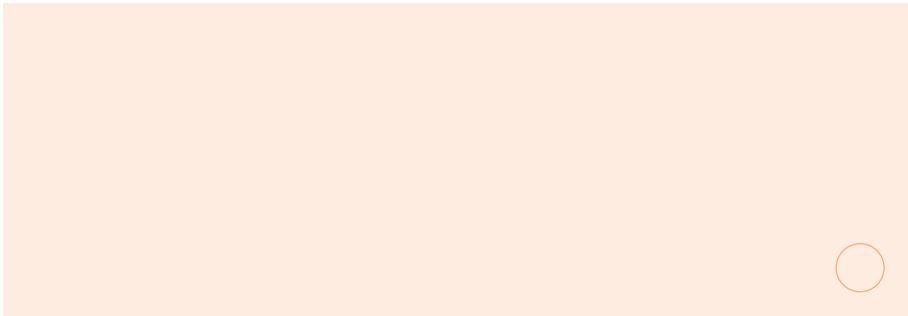
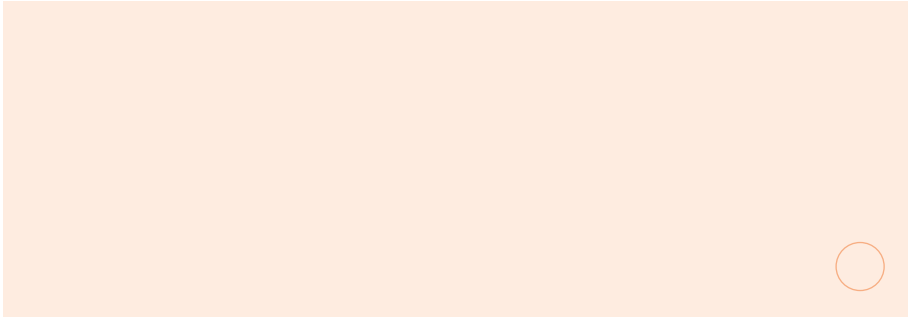
---





## Deine Herausforderungen

Welchen aktuellen Herausforderungen stehst du gerade gegenüber? Was beschäftigt dich? Verschaffe dir hier einen Überblick und verstehe diese sechs Felder als Abladefläche. Es geht also nicht um Lösungen. Schreibe in jedes Feld einen Oberbegriff. Wenn du möchtest, kannst du dir auch mehrere Stichpunkte oder ganze Sätze notieren, die ein Thema beschreiben. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Alles, was dir spontan in den Sinn kommt, ist relevant genug, hier verewigt zu werden.





## Pegelstand der Bedürfnisse

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang und je nachdem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere. Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir unversehrt leben können. Andere Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit wir glücklich werden oder uns verwirklichen können.

Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest, und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

**Deine Farben:**  Wunsch  Wirklichkeit

Sicherheit

Nahrung

Schlaf

Energie

Ruhe

Liebe

Freude

Abenteuer

Autonomie

Bewegung

Sexualität

Wissen

Sinn

Routine

Nähe

## Einstiegsreflexion

Bevor wir tiefer in die Thematik einsteigen, markiere, wie zufrieden du mit der Verbundenheit in folgenden Bereichen bist. Denke nicht an einzelne Personen, sondern dein allgemeines Gefühl zu jeder Kategorie.

### Romantische Beziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Freundschaftliche Beziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Arbeitsbeziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Familiäre Beziehungen (eigene Kernfamilie)

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Familiäre Beziehungen (Verwandtschaft)

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Freizeit-, Hobby- und sonstige Bekanntschaften

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

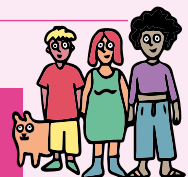
Was beschäftigt dich gerade in deinen Beziehungen?

---

---



Wenn du magst, kannst du jetzt noch ein oder zwei dieser Beziehungsarten unterstreichen, die du baldmöglichst proaktiv verbessern möchtest.





## Meine Kindheit

Die Tiefenpsychologie geht davon aus, dass die Kindheit eine besonders prägende Phase für die seelische Entwicklung ist. Demnach gibt es Muster aus der Vergangenheit, die dich vielleicht noch heute unbewusst beeinflussen. Es kann dir spannende Erkenntnisse liefern, wenn du dich mit deinen ersten Lebensjahren auseinandersetzt. Beende dazu die vorgegebenen Satzanfänge möglichst spontan.

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Mein Lieblingsspielzeug \_\_\_\_\_

---

---

---

In meiner Familie hatte ich die Rolle \_\_\_\_\_

---

---

---

Ich denke gern an \_\_\_\_\_

---

---

---



Die Kindheit ist für viele Menschen ein schwieriges Thema. Es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn du dich nicht mehr so gut an deine Kindheit erinnern kannst oder willst.