

Selbstwahrnehmung

Abschnitt 1

Setze dir ein tägliches Zeitfenster – etwa 10 bis 15 Minuten –, in dem du dich ungestört hinsetzen und schreiben kannst. Nimm dir dein Notizbuch oder eine digitale Plattform, die du bevorzugst. Beginne damit, alles aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt. Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Schreibe frei und ohne Bewertung, egal ob deine Gedanken klar oder durcheinander sind. Lasse die Worte einfach fließen, ohne den Drang, sie zu ordnen oder zu korrigieren.

Wichtig ist, dass du versuchst, deine inneren Zustände so neutral wie möglich zu beobachten. Notiere, was du fühlst, denkst oder erlebst, ohne zu urteilen oder Lösungen zu finden. Zum Beispiel könntest du schreiben: „Ich fühle mich heute etwas unruhig, und meine Gedanken springen von einem Thema zum nächsten.“ Oder: „Ich bemerke, dass ich heute wieder viel über XY nachdenke, und es fühlt sich belastend an.“ Es geht darum, achtsam zu sein und zu akzeptieren, was gerade in dir vorgeht. Alle Gefühle und Gedanken haben ein Recht da zu sein... Wenn wir mit Verständnis schauen, ergibt sich oft auch ein Grund.

Durch das regelmäßige Journaling wirst du mehr Bewusstsein für deine inneren Prozesse entwickeln und lernen, Muster in deinen Gedanken und Gefühlen zu erkennen. Mit der Zeit kann diese Übung dir helfen, deine innere Welt besser zu verstehen und mit mehr Klarheit und Gelassenheit auf dein Leben zu schauen.

Selbstwahrnehmung Abschnitt 2

Nimm dir nächsten sieben Tage jeden Tag etwa 10-15 Minuten Zeit nehmen, um deine Gedanken zu beobachten und in einem Gedankenprotokoll festzuhalten. Suche dir einen ruhigen Moment – vielleicht am Morgen oder Abend – und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was in deinem Kopf vor sich geht. Welche Gedanken tauchen spontan auf? Sind es positive oder negative Gedanken? Drehen sich deine Gedanken um die gleichen Themen?

Anstatt deine Gedanken zu bewerten oder zu verändern, beobachte sie einfach, als würdest du einem Fluss zusehen. Schreibe in dein Gedankenprotokoll, was du beobachtet hast, zum Beispiel: „Ich denke viel über die Arbeit nach und mache mir Sorgen, ob ich alles rechtzeitig schaffe.“ oder „Meine Gedanken schweifen oft zu Gesprächen ab, die ich heute geführt habe.“

Am Ende der Woche reflektiere deine Einträge. Gibt es wiederkehrende Themen oder Gedankenkreise, die dich besonders beschäftigen? Hast du bestimmte Denkmuster erkannt, die dich belasten oder dir Energie rauben? Diese Übung hilft dir, achtsamer mit deinen Gedanken umzugehen und sie nicht automatisch als Wahrheiten anzusehen. Sie gibt dir die Möglichkeit, einen gewissen Abstand zu deinen Gedanken zu gewinnen, sodass du mehr Klarheit über ihre Wirkung auf dein Leben bekommst. Mit der Zeit wirst du lernen, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen, schneller zu erkennen und dich weniger von ihnen leiten zu lassen.

Selbstwahrnehmung

Abschnitt 3

Nimm dir die sieben Tage täglich ein paar Minuten Zeit nehmen, um deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und in einem Journal oder Notizbuch zu reflektieren. Suche dir dafür einen ruhigen Moment, etwa am Ende des Tages. Schließe kurz die Augen und frage dich: „Wie habe ich mich heute gefühlt?“

Beginne damit, deine Gefühle zu benennen: Warst du heute fröhlich, entspannt, gestresst, wütend oder vielleicht besorgt? Vermeide es, deine Emotionen zu bewerten, sondern beobachte sie einfach, wie sie sind. Schreibe dann in dein Journal: „Heute habe ich [Gefühl] gefühlt.“ Benenne deine Emotionen so genau wie möglich, da dies dir hilft, sie besser zu verstehen. Zum Beispiel: „Ich habe mich heute frustriert gefühlt, weil ich mit einer Aufgabe nicht vorangekommen bin.“

Reflektiere anschließend kurz darüber, welche Situationen oder Gedanken diese Emotionen ausgelöst haben. Welche Hinweise geben dir deine Gefühle? Zum Beispiel könnte Frustration darauf hinweisen, dass du Unterstützung brauchst, oder Freude könnte dir zeigen, dass du mit etwas in Einklang bist. Diese Übung hilft dir, Emotionen nicht als störend zu sehen, sondern als wertvolle Hinweise auf das, was in deinem Leben gerade passiert.

Mit der Zeit wirst du lernen, deine Emotionen besser zu verstehen und ihre Botschaften zu entschlüsseln. Sie sind wertvolle Wegweiser, die dir zeigen, was dir wichtig ist und wo du möglicherweise Veränderungen in deinem Leben vornehmen möchtest.

Selbstwahrnehmung

Abschnitt 4

Das Selbstgespräch, das wir innerlich führen, hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Entscheidungen und unser Selbstbild. Oft läuft dieses Selbstgespräch unbewusst ab, und wir sind uns nicht darüber im Klaren, ob es uns unterstützt oder uns belastet. In dieser Übung wirst du dein inneres Selbstgespräch über den Tag hinweg bewusst beobachten, um destruktive Muster zu erkennen und sie in positive, unterstützende Gedanken umzuwandeln.

Für die nächsten Tage lade ich dich ein, aufmerksam darauf zu achten, wie du innerlich mit dir sprichst. Es kann hilfreich sein, einen Tag bewusst zu beginnen, indem du dir vornimmst, dein inneres Gespräch zu beobachten. Nimm dir ein Notizbuch oder eine App zur Hand, um über den Tag verteilt kurze Notizen zu machen.

Frage dich mehrmals am Tag: „Wie spreche ich gerade mit mir selbst?“ Achte darauf, ob deine Gedanken eher positiv oder negativ sind. Zum Beispiel: Kritisierst du dich häufig? Machst du dir Vorwürfe, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir wünschst? Oder ermutigst du dich selbst? Schreibe deine Beobachtungen auf, ohne dich dabei zu bewerten – es geht nur darum, ehrlich festzuhalten, was in deinem Kopf passiert. Am Ende des Tages schaue dir deine Notizen an und bemerke: „War mein inneres Gespräch heute eher unterstützend oder destruktiv?“. Wenn du negative Muster erkennst, nimm dir einen Moment Zeit, um diese in positive Aussagen umzuwandeln. Zum Beispiel: Wenn du oft denkst, „Ich schaffe das sowieso nicht“, versuche bewusst umzudenken und dir zu sagen: „Ich bin in der Lage, Lösungen zu finden und kann das Schritt für Schritt angehen.“

Mit der Zeit wirst du lernen, destruktive Gedankenmuster schneller zu erkennen und sie durch positive, stärkende Selbstgespräche zu ersetzen. Dein innerer Dialog kann zu einer Quelle der Kraft und Ermutigung werden, wenn du bewusst darauf achtest, wie du mit dir sprichst.

Selbstwahrnehmung

Abschnitt 5

Versuche die nächsten Tage während du einfachen täglichen Aktivitäten nachgehst, bewusst auf deine Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu achten. Dies kann beim Essen, Spaziergehen, Duschen oder auch während eines Gesprächs geschehen. Wähle gezielt einen Moment am Tag aus, in dem du dich voll und ganz auf das Hier und Jetzt konzentrierst.

Zum Beispiel: Beim Essen nimm dir die Zeit, den Geschmack, die Textur und den Geruch deiner Mahlzeit wahrzunehmen, ohne dabei abzuschweifen oder dich zu beeilen. Spüre die Empfindungen in deinem Körper und sei dir bewusst, wie sich das Essen anfühlt.

Beim Spaziergehen nimm die Geräusche um dich herum wahr – das Rascheln der Blätter, den Wind auf deiner Haut, den Rhythmus deiner Schritte. Achte darauf, wie sich dein Körper bewegt, und lass deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Wenn du in einem Gespräch bist, halte inne und sei ganz präsent. Achte bewusst darauf, wie du dich fühlst, während du zuhörst oder sprichst. Spüre, welche Emotionen in dir auftauchen und wie dein Körper auf die Unterhaltung reagiert.

Das Ziel dieser Übung ist es, kleine Momente im Alltag mit Achtsamkeit zu füllen und dadurch eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt zu entwickeln. Diese kleinen Pausen der Bewusstheit helfen dir, im Alltag präsenter zu sein und stressvolle Gedankenmuster zu durchbrechen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass Achtsamkeit auch in den hektischeren Momenten deines Lebens einen Ort der Ruhe und Klarheit schafft.

Selbstwahrnehmung

Abschnitt 6

Nimm dir einen ruhigen Moment und ein Notizbuch oder Journal zur Hand, um schriftlich zu reflektieren. Denke über die verschiedenen Übungen nach, die du während des Workshops gemacht hast, und beantworte folgende Fragen:

1. Welche Übungen haben dir am meisten geholfen?
 - Gab es bestimmte Übungen, die dich besonders angesprochen haben oder die dir geholfen haben, eine tiefere Verbindung zu deiner Selbstwahrnehmung zu finden? Notiere, welche Übungen das waren und warum sie für dich wirkungsvoll waren.
2. Welche Veränderungen hast du in deiner Selbstwahrnehmung bemerkt?
 - Hast du eine Veränderung in der Art und Weise bemerkt, wie du deine Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen wahrnimmst? Hast du dich in bestimmten Situationen bewusster gefühlt? Beschreibe die Veränderungen, die du wahrgenommen hast, und wie sie sich auf dein Leben ausgewirkt haben.
3. Welche Erkenntnisse hast du über dich selbst gewonnen?
 - Welche neuen Einsichten hast du über dich selbst und deine inneren Prozesse gewonnen? Gibt es Muster, die du vorher nicht erkannt hast? Notiere, welche Aha-Momente du während des Workshops hattest.
4. Wie möchtest du deine Selbstwahrnehmung in Zukunft weiter stärken?
 - Überlege, wie du die Werkzeuge und Techniken in deinem Alltag weiter nutzen kannst. Gibt es bestimmte Übungen, die du regelmäßig praktizieren möchtest? Formuliere konkrete Absichten, wie du deine Reise der Selbstwahrnehmung fortsetzen möchtest.

Diese Reflexionsübung soll dir helfen, die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Workshop zu bewahren und sie in deinen Alltag zu integrieren. Indem du deine Gedanken und Veränderungen festhältst, kannst du klarer erkennen, wie weit du gekommen bist und wohin du auf deiner weiteren Reise gehen möchtest.

Notizen
