

Empower Yourself

Finde heraus, wer du wirklich bist und gehe mutig deinen Weg!

7 Impulse zur Selbstreflexion
in Umbruchphasen

WWW.MELANIE-HENKE.COM



7 Impulse zur Selbstreflexion in Umbruchphasen

Selbstreflexion schult in hohem Maß unsere Selbstwahrnehmung. Sie hilft uns, uns zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen. Sie versetzt uns in die Lage, unsere Situation verbessern zu können, uns weiterzuentwickeln, unsere Potenziale zu nutzen. Darüber hinaus gibt sie uns die Möglichkeit, auch andere Menschen besser zu verstehen.

Besonders in Umbruchphasen verlieren wir durch übermäßige Selbstkritik unser Selbstvertrauen und verabschieden uns so unbewusst von unseren Zielen.

Mit diesen "7 Impulsen zur Selbstreflexion" lade ich dich zum Perspektivwechsel ein, denn gerade in Krisenzeiten und Umbruchphasen ist es wichtig, neuen Mut zu finden, sich wieder auf die eigenen Fähigkeiten zu besinnen, diese zu stärken, um neue Perspektiven zu gewinnen und Ziele neu ins Auge fassen zu können.

Ich wünsche dir eine Menge Erkenntnisse!

WWW.MELANIE-HENKE.COM

COACHING@MELANIE-HENKE.COM



Definition von Selbstreflexion

Selbstreflexion ist eine Form der bewussten Selbstwahrnehmung, mit der du auf dich, dein Denken, Fühlen und Handeln schaust. Auf dem Weg erfährst du mehr über dich selbst, kannst dich möglicherweise besser verstehen und persönlich wachsen.

Für dich zusammengestellt

Tipps für deine Selbstreflexion
Bedeutung von Selbstreflexion

1. Vorteile von Selbstreflexion
2. Fünf-Finger-Methode
3. Gute Fragen für den Tag
4. Fragen, um herauszufinden, was du willst
5. Fragen, um Selbstzweifel zu überwinden
6. Wenn du ans Aufgeben denkst
7. Fragen zur persönlichen Entwicklung



Tipps für deine Selbstreflexion

Selbstreflexion braucht etwas Zeit und Ruhe. Gönn dir als tägliches Ritual, um deinen eigenen Gedanken zu lauschen. Nimm dabei deine Gedanken und Erkenntnisse ernst - auch wenn sie vielleicht einmal unangenehm sind. Sei dir gewiss auch diese unangenehmen Momente haben das Potenzial, dich auf neue Wege zu führen, wenn du es zulässt.

Auch wenn wir oft selbst unsere größten Kritiker sind, sei nicht zu hart zu dir selbst, denn sonst sabotierst du dein Selbstwertgefühl und deine Chance, neue Wege zu entdecken.

Bedeutung von Selbstreflexion

Fortschritt braucht den Blick in die Vergangenheit, denn erst im Reflexionsprozess können wir aus Erfolgen oder Rückschlägen lernen. Selbstreflexion schärft zudem deinen Blick für die Gegenwart und liefert dir wichtige Impulse für deine Zukunft. Dabei ist eine ehrliche und kritische Auseinandersetzung mit Schwächen und Misserfolgen, ohne sich selbst zu verurteilen, ein ganz wichtiger Punkt.

Erfolgreiche Selbstreflexion funktioniert nur, wenn wir konstruktiv UND liebevoll mit uns umgehen.



1

Vorteile der Selbstreflexion

Eine positive Sicht auf das eigene Leben ist der Schlüssel zum Erfolg. Hier ein paar Vorteile, die du durch deine Selbstreflexion genießen kannst:

1. Du lernst dich besser kennen und verstehen.
2. Du erkennst deine Stärken und Schwächen.
3. Du wirst zufriedener, glücklicher und lebst bewusster.
4. Du wirst unabhängiger.
5. Du erreichst mehr.
6. Du gewinnst Klarheit über deine Lebensziele und weißt, was dir langfristig gut tun wird.
7. Du schaffst dir die Basis für eine Neuorientierung.
8. Du schöpfst deine Potenziale aus.
9. Du nutzt deine Erfahrungsschätze.
10. Du trainierst strukturiertes und analytisches Denken.

2

Fünf-Finger-Methode

Selbstreflexion lässt sich lernen und trainieren. Tägliche Routinen z. B. zum Tagesabschluss oder als Morgenritual helfen dabei enorm. So kannst dich mit der Fünf-Finger-Methode selbst gedanklich oder im Dialog durch deine Selbstreflexion leiten:

Ringfinger = Ratgeber:
Wie habe ich anderen heute geholfen?

Mittelfinger = Mentalität:
Wie habe ich mich gefühlt?

Kleiner Finger = Körper:
Was habe ich heute für mich getan?

Zeigefinger = Ziel:
Wo bin ich heute meinen Zielen näher gekommen?



Daumen = Denken:
Was habe ich dazu gelernt?

3

Gute Fragen für den Tag

Die Selbstreflexion als tägliche Routine entwickelt eine enorme Kraft. Die nachfolgenden Fragen kannst du auch gut als Abend- oder Morgenritual nutzen. Nimm dir, wenn du magst und sofern es dir möglich ist, 10-15 Minuten Zeit und beantworte sie schriftlich, du wirst spüren, wie sich dein Blick auf dich und deine Bedürfnisse und Stärken verändert.

1. Wie fühle ich mich gerade jetzt in diesem Augenblick?

2. Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?

3. Wofür bin ich dankbar?

4. Welchen Impuls nehme ich aus dem heutigen Tag mit oder was habe ich heute möglicherweise gelernt?

5. Was konnte ich heute für andere tun?

6. Was konnte ich heute für mich tun?

7. Welchen Impuls würde mir meine beste Freundin, mein bester Freund mitgeben?

4

Fragen, um herauszufinden, was du willst

Besonders in Umbruchphasen ist es nicht ungewöhnlich, den Kontakt zu uns und unseren eigenen Bedürfnissen zu verlieren. Gerade in solchen Phasen können dir diese Fragen helfen, wieder ein Gespür für deine Bedürfnisse zu entwickeln.

1. Was macht mich glücklich?
2. Nehme ich meine Leidenschaften ernst genug?
3. Was bedeutet Erfolg für mich?
4. Welchen Job würde ich mir selbst geben?
5. Angenommen, ich werde befördert: Ist es das, was ich will?
6. Was möchte ich in meinem Leben verbessern?
7. Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?
8. Welche Bedürfnisse würden damit befriedigt?
9. Worauf müsste ich dafür verzichten?
10. Könnte ich das?

5

Fragen, um Selbstzweifel zu überwinden

Wir haben nicht immer unsere volle Kraft zur Verfügung. In solchen Phasen können Selbstzweifel zusätzliche Energieräuber sein. Hier ein paar Fragen, die dir wieder zu Klarheit und Energie verhelfen können.

1. Wenn ich von vorne beginnen könnte: Was würde ich anders machen?
2. Für welche Werte will ich stehen?
3. Was müsste ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
4. Glaube ich daran, dass ich dieses Ziel erreiche?
5. Falls nicht: Warum traue ich den Zweifeln mehr als meinem ersten Impuls?
6. Was genau lässt mich so denken und fühlen?
7. Welche Erfahrungen stecken hinter meinem Pessimismus?
8. Wenn es nicht eigenen Erfahrungen sind, warum glaube ich ihnen?
9. Gebe ich Zweifeln nach, weil ich mich als Skeptiker sicherer fühle?
10. Was hält mich davon ab, jetzt mit meinem Vorhaben zu beginnen?

6

Wenn du ans Aufgeben denkst

Du denkst ans Aufgeben? Du hattest ein Ziel, etwas, wofür du schon viel getan hast, doch hast es bis jetzt nicht erreicht und überlegst aufzugeben?

Diese 7 Fragen helfen dir dabei eine für dich stimmige Entscheidung zu treffen:

1. Stimmt mein Ziel noch?

Ist dein Ziel wirklich noch wichtig für dich? Hat es möglicherweise an Bedeutung verloren und etwas anderes ist dir mittlerweile viel wichtiger?

Da Ziele sich auch verändern können, nehme dir immer einmal wieder Zeit und überprüfe dein Ziel. Denn jagen wir Zielen nach, die nicht zu uns passen, kostet uns das unnötige Energie und selbst wenn wir sie erreichen, fühlt es sich nicht zu 100 % gut an.



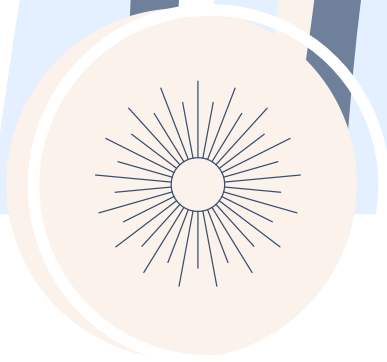
2. Ist mein Ziel mir den Preis wert?

Es ist nicht nur wichtig, das richtige Ziel zu verfolgen, sondern auch einen angemessenen Preis dafür zu bezahlen. Angemessen ist ein Preis, wenn dir das Ziel den Preis wert ist. Wobei der Preis sehr unterschiedlich sein kann.

Trainierst du z. B. für einen Marathon, bist du grundsätzlich bereit, viel Zeit und Energie zu investieren. Leidet dann allerdings die Familie zunehmend unter den sportlichen Ambitionen, kommst du möglicherweise zu dem Schluss, dass der Preis zu hoch ist und dir deine Familie wichtiger ist.

Wie ist das bei deinem Ziel? Welchen Preis zahlst du dafür, wenn du dein Ziel weiterverfolgst? Was musst du an Geld, Zeit und Energie dafür aufbringen?

Frage dich ganz ehrlich und bewusst: "Lohnt sich der Preis?".



3. Habe ich alles versucht?

Gehe noch einmal an den Anfang deiner Bemühungen. Weißt du noch, wie es war, als du den Vorsatz gefasst hast, dein Ziel zu erreichen? Was hattest du dir vorgenommen zu tun? Und was hast du wirklich dafür getan? Sei ganz ehrlich zu dir selbst. Hast du alles gegeben? Hast du alles Notwendige getan? Dich wirklich angestrengt?

Wenn du dir unsicher bist, frage dir nahestehende Menschen in deinem Umfeld. Sind sie der Meinung, dass du alles getan hast?

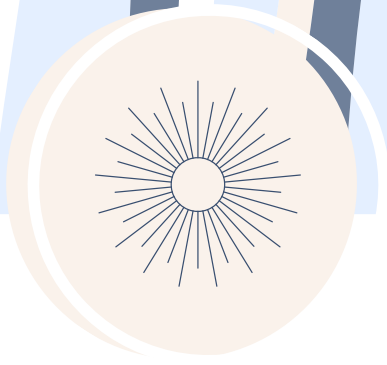
Bevor du aufgibst, frage dich "Habe ich alles versucht?", damit du später deine Entscheidung nicht zu bereuen brauchst.



4. Welche Fortschritte habe ich gemacht?

Unsere Verzweiflung ist kurz vor dem Aufgeben oft am größten. Das sind die Momente, in denen wir schnell aus dem Blick verlieren, was wir bereits alles erreicht haben und aus lauter Enttäuschung darüber, dass es vielleicht nicht schnell genug geht, auch blind für die Möglichkeiten sind, die sich vielleicht noch bieten.

Daher lohnt sich die Frage "Welche Fortschritte habe ich bereits gemacht?".



5. Welche professionelle Unterstützung kann mir noch weiterhelfen?

Viele scheuen sich davor, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, weil sie den Anspruch an sich haben, alles alleine schaffen zu müssen. Doch sich Unterstützung zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Stärke.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten hast du in Anspruch genommen? Wen könntest du möglicherweise noch fragen? Hast du bereits nach professioneller Unterstützung gesucht?

Bevor du aufgibst, stelle sicher, dass du den wertvollen Schatz professioneller Unterstützung gehoben hast. Oder stelle dir die Frage "Welche professionelle Unterstützung kann mir noch weiterhelfen?".



6. Würde ich aufgeben wollen, wenn es mir eine höhere Macht erlauben würde?

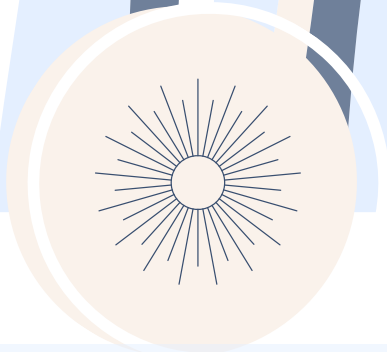
Aufgeben ist oftmals mit Scham verbunden und somit erlauben wir es uns selbst nicht. Nicht selten verurteilen wir uns selbst für diese Entscheidung. Dabei ist es völlig in Ordnung aufzugeben, wenn wir alles versucht haben und unser Vorhaben eben aus unterschiedlichen Gründen nicht gelingen will.

Einmal angenommen, deine Eltern, eine höhere Macht, dein:e Partner:in würden dir erlauben aufzugeben. Stelle dir vor, sie würden dir zusichern

"Es ist alles in Ordnung. Du darfst wirklich aufgeben und dich auf etwas Neues konzentrieren. Es ist okay. Du bist in Ordnung und wir lieben dich."

Was würde sich durch diese Erlaubnis verändern? Würdest du vielleicht erleichtert aufatmen und Erleichterung spüren?

Stelle dir also bewusst die Frage: "Würde ich aufgeben wollen, wenn eine höhere Macht es mir erlauben würde?"



Welche Pläne B, C und D habe ich?

7.

Sehen wir keine Alternativen, halten wir an gefassten Zielen und Vorhaben fest. Denn wer nur einen Weg kennt, hat oft große Angst, dass dieser Weg nicht funktionieren könnte. Das ist vollkommen verständlich, denn dann gibt es keine Alternativen und jenseits des Weges scheint nur der Abgrund zu drohen.

Schaffe dir neue Wege, damit du nicht allein aus Angst an deinem Vorhaben festhältst.

- Welche Alternativen fallen dir zu deinem Plan A ein?
- Was könntest du stattdessen tun?
- Worin möchtest du deine Zeit, dein Geld, deine Energie investieren?

Du hast noch keine Alternativpläne? Kein Problem entwickle sie! Stelle dir die Frage "Welche Pläne B, C und D habe ich?"

Treffe deine Entscheidung: Aufgeben oder weitermachen? Stündest du an einer Weggabelung, welche Entscheidung würdest du in diesem Moment treffen?

Lasse diese Entscheidung erst einmal für heute gelten. Entscheide dich und lebe mit dieser Entscheidung einen begrenzten Zeitraum, einen Tag, ein paar Tage, eine Woche. Und frage dich während dieser Zeit immer wieder ganz bewusst:

- Wie fühlt es sich an?
- Wie wäre es, wenn ich diese Entscheidung wirklich weiter durchziehen würde?

So bekommst du ein Gefühl dafür, wie gut es dir mit dieser Entscheidung geht und wie gut sie wirklich wäre.

Erst wenn du entscheidest, dass Aufgeben wirklich der bessere Weg ist, dann sei stolz auf dich, denn Aufgeben bedeutet nicht, dass du gescheitert bist. Es bedeutet, dass du einen Weg ausprobiert hast und dass du erkannt hast, dass deine Hypothese über diesen Weg nicht funktioniert hat. Damit ist Aufgeben keine Schwäche, sondern eine Stärke. Eine Stärke, die zeigt, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Du bist mutig, denn du hast den Mut, dich deiner Wahrheit zu stellen und hast die Fähigkeit, dich frei und selbstbestimmt deinem Leben zu stellen.

Finde heraus, was du wirklich willst und gehe mutig deinen Weg!

7

Fragen zu mir und meiner persönlichen Entwicklung

Zuweilen können Umbruchphasen uns zutiefst verunsichern. In solchen Phasen kann uns eine Standortbestimmung einen Perspektivwechsel ermöglichen. Diese Fragen helfen dir auf dem Weg deiner Selbsterkenntnis.

1. Wer bin ich wirklich?

2. Was ist mir wirklich wichtig?

3. Was treibt mich an?

4. Was will ich in meinem Leben erreichen?

5. Was kann ich richtig gut und was nicht?

6. Wo besteht Entwicklungspotenzial?

7. Was kann ich heute tun, um meine Ziele zu erreichen?



Möglicherweise war dir der ein oder andere Impuls zur Selbstreflexion bereits vertraut. Je nachdem, wo du gerade stehst, könntest du von dem ein oder anderen Impuls profitieren. Ich weiß auch, dass Selbstreflexion wie eine Mammutaufgabe erscheinen kann. Ich weiß aber auch, dass du deinen Weg gehen kannst. Das Wichtigste ist, dass du die Chance nutzt, um dir und deinen Bedürfnissen zu begegnen.

Nutze die Impulse gerne, um intensiv damit zu arbeiten. Wenn du persönliche Unterstützung suchst, schaue dir gerne meine Angebote an <https://melanie-henke.com/angebote> oder schicke mir eine Mail: coaching@melanie-henke.com und wir vereinbaren ein kostenfreies Kennenlerngespräch. Dann besprechen wir, wo du gerade stehst und wie ich dir eine Wegbegleiterin sein kann.

Sei mutig, begegne dir und gehe deinen Weg!

Melanie Henke
Empower Yourself - Coaching | Beratung | Training
Neusser Straße 67
50670 Köln

COACHING@MELANIE-HENKE.COM

WWW.MELANIE-HENKE.COM