

Reflexion

- **Über automatisierte Reaktionen auf ein Gefühl.**

Bsp.: „Wenn ich traurig bin, ziehe ich mich zurück, weil ich denke, dass ich anderen Menschen damit belaste.“

Habe ich die Möglichkeit mal anders mit meiner Traurigkeit umzugehen?

- **Über unsere innere Stimme, die sich ab und an meldet.**

Bsp.: „Ich will eigentlich nicht gemeinsam mit den anderen an dieser Reise teilnehmen.“

Was genau könnte der Grund für diese innere Stimme sein?

Was verdränge ich an Gefühlen in mir?

- **Um andere Menschen zu verstehen.**

Bsp.: „Meine Freundin hebt seit Tagen Ihr Telefon nicht ab. Sie ist wohl böse auf mich.“

Könnte es auch andere Gründe für ihr Verhalten geben, die mit mir persönlich gar nichts zu tun haben?

- **Wie nimmst Du Dich selbst wahr?**
- **Welche Worte assoziiert Du mit Deinem Wesen?**
- **Welche Farben dominieren?**
- **Wie klingt Deine Melodie?**
als Kind | jugendlich | erwachsen | in der Lebensmitte | heute | in der Zukunft
- **Gibt es Unterschiede?**
- **Was hat sich verändert?**
- **Wann warst Du ganz Du selbst?**
- **Was brauchst Du, um das wieder fühlen zu können?**