



WAS SITZE
ICH GERADE
AUS?

Ein Reflexionsblatt für ehrliche
Gedanken.

Suche dir aus deinen Notizen **drei Worte**, die dich gerade besonders berühren.

Schreibe sie hier auf:

Was machst du, wenn in dir bereits Klarheit da ist – aber das Leben noch nicht hinterherkommt?

Wie hängen diese drei Worte mit deiner aktuellen Situation zusammen?
Notiere deine Gedanken frei darunter.

Was halte ich gerade aus?

Was halte ich gerade aus?

Gibt es etwas, mit dem du innerlich eigentlich schon fertig bist – das sich im Außen aber noch nicht verändern lässt? Oder etwas, das sich gerade nicht lösen, klären oder beenden lässt?

Schreibe alles auf, was du gerade innerlich „aushältst“ oder mit dir herumträgst:

Gedanken, die immer wieder kommen

Stress oder innere Anspannung

Gefühle, die da sind, auch wenn du sie nicht willst

Unlust oder Widerstand

Genervt sein oder Überforderung

Druck von innen oder außen

Dinge, die du gerade vermeidest oder aufschiebst

Was darf ich für mich nun erkennen?

Welche Einsicht zeigt sich mir gerade – auch wenn sie vielleicht noch leise ist?

ABSCHLUSS - SATZ DER ERKENNTNIS

Formuliere einen positiven Satz, der dich in der nächsten Zeit begleiten und stärken darf.