

Wunderbar, ich gratuliere dir zum einen, dass du den Inhalt des Buches ernst nimmst und des Weiteren, dass du ernsthaftes Interesse hast, dein Leben zu verbessern.

Ich wiederhole hier nochmal für dich die Passage aus dem Buch:

4.1.2. Selbstreflexion

Kennst du das, die jährlichen Vorsätze zu Neujahr? Die wenigsten Menschen nehmen sich wirklich Zeit zur eigenen Selbstreflexion. Die wenigsten Menschen nehmen sich Zeit, eine Woche in ihrem Leben zu reflektieren, geschweige denn ein Jahr rückblickend zu analysieren. Hierbei geht nicht um die Träume und Wünsche. Es geht darum, sich bewusst zu werden, was du tust und was du am besten für die Zukunft unterlassen solltest. Prüfe deine Emotionen, fühle, wie du dich fühlst, und entscheide, was dir guttut. Transformiere dein Mindset. Es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Stärkung des Selbstwertgefühls und persönlichen Wachstums.

Ich teile mit dir meine Fragen, die mich dazu angeregt haben, über meine eigenen Überzeugungen, mein Selbstbild und meine Erfahrungen nachzudenken. Vielleicht ist es auch für dich eine Unterstützung, deine Wahrnehmung über dich selbst in einen neuen Fokus zu bringen. Nach diesem Kapitel biete ich dir einen Link an, wo du dir diese Fragen herunterladen und für dich persönlich beantworten kannst.

Falls du dich für eine intensivere Zusammenarbeit mit mir entscheidest, helfe ich dir in der Zeit, deine persönlichen Überzeugungen und Ziele zu analysieren und dir zur Seite zu stehen. Das ist mein Versprechen an dich!

Nehme dir genügend Zeit für dich!

Selbstbild und Selbstwahrnehmung

Wie beschreibst du dich selbst? Welche Worte und Adjektive kommen dir in den Sinn, wenn du über deine eigene Person nachdenkst?

Deine Notizen:

Einfluss der Kindheitserfahrungen

Welche prägenden Erlebnisse aus deiner Kindheit könnten Einfluss auf dein aktuelles Selbstwertgefühl haben? Gibt es bestimmte Ereignisse, die besonders positiv oder negativ in Erinnerung geblieben sind?

Deine Notizen:

Kritische Selbstgespräche

Welche Art von Selbstgesprächen führst du, insbesondere wenn es um Erfolge oder Misserfolge geht? Sind diese inneren Dialoge unterstützend oder eher selbstkritisch? Prüfe deine Gedanken. Stell dir diesen Vergleich mal bewusst vor: Gedankenbesitzer vs. Gedankenbenutzer, beziehungsweise Gehirnbesitzer vs. Gehirnbenutzer. Ja, ich weiß, das hört sich ein wenig krass an! Aber so ist doch, oder?

Deine Notizen:

Vergleiche mit anderen

In welchen Bereichen neigst du dazu, dich mit anderen zu vergleichen? Welchen Einfluss haben solche Vergleiche auf dein Selbstwertgefühl? Findest du nicht auch, dass es verlorene Lebensenergie bzw. Lebenszeit ist, sich mit anderen Menschen zu vergleichen?

Deine Notizen:

Stärken und Schwächen

Welche persönlichen Stärken schätzt du an dir selbst? Und welche vermeintlichen Schwächen könntest du als Entwicklungsbereiche betrachten?

Deine Notizen:

Glaubenssätze

Wie erkenne ich meine Glaubenssätze? Eigentlich ganz simpel! Schau dein Leben an, das Leben gibt dir sofort Rückmeldung. Welche Meinungen und Überzeugungen vertrittst du derzeit?

Deine Notiz:

Selbstakzeptanz

Inwiefern akzeptierst du dich selbst mit all deinen Unvollkommenheiten? Gibt es Bereiche, in denen du Schwierigkeiten hast, Selbstakzeptanz zu praktizieren?

Deine Notizen:

Prägende Überzeugungen

Welche Überzeugungen hast du über dich selbst, die möglicherweise aus vergangenen Erfahrungen stammen? Sind diese Überzeugungen unterstützend oder eher hinderlich?

Deine Notizen:

Erfahrungen von Erfolg und Misserfolg

Wie gehst du mit Erfolgen und Misserfolgen um? Beeinflussen sie dein Selbstwertgefühl, und wenn ja, in welcher Weise?

Deine Notizen:

Persönliche Ziele und Träume

Welche persönlichen Ziele und Träume hast du? Fühlst du dich motiviert und in der Lage, diese zu verfolgen, oder gibt es Hindernisse, die deine Selbstwirksamkeit beeinträchtigen?

Deine Notizen:

Soziale Beziehungen

Wie beeinflusst dein Selbstwertgefühl deine sozialen Beziehungen? Fühlst du dich in der Lage, authentisch in Beziehungen zu sein, oder gibt es Ängste oder Unsicherheiten?

Deine Notizen:

Diese Fragen dienen mir als Ausgangspunkt für Selbstreflexion und können auch dir helfen, deine eigenen Überzeugungen, Muster und Erfahrungen zu erkunden. Selbstreflexion ist ein kontinuierlicher Prozess, der zu persönlichem Wachstum und einem tieferen Verständnis der eigenen Identität führen kann. Diese Fragen, die du dir stellen kannst, werden dir auch bei deiner Zielausrichtung für die Zukunft behilflich sein. So habe ich beispielsweise auch mein persönliches „Warum“ gefunden.

Ich freue mich auf dein Feedback und stehe dir bei Bedarf gerne zur Seite.

Herzlichst dein Alen

