

Innere Stärke - Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Baue Resilienz nicht durch Theorie, sondern durch tägliche kleine Übungen – fünf Reflexionen plus 7-Tage-Plan.

5 Reflexionsübungen

Innere Stärke ist trainierbar. Diese Übungen sind dein Fitnessplan.

1. Deine Krisen-Kompetenzen · 20 Min

Denke an drei Krisen, die du überstanden hast.

- Was hast du getan, um da rauszukommen?
- Welche Stärke hat sich gezeigt?
- Wie könnte dir diese Stärke heute helfen?

2. Energie-Diagnose · 3 × 3 Min

Führe 3 Tage lang morgens, mittags und abends ein Energie-Log (0-10).

- Was hebt deine Energie zuverlässig?
- Was senkt sie zuverlässig?
- Welche Person / Aktivität kostet dich am meisten?

3. Grenzen setzen · 15 Min

Notiere 5 Situationen, in denen du zuletzt «Ja» gesagt hast, aber «Nein» gemeint hast.

- Was war der Preis dieses «Ja»?
- Wovor hattest du Angst beim «Nein»?
- Wie würdest du es heute formulieren?

4. Der Anker-Moment · 10 Min

Erinnere dich an einen Moment tiefer Ruhe oder Klarheit.

- Wo warst du, was hast du gespürt?
- Was hat diesen Zustand ermöglicht?
- Wie kannst du ihn diese Woche kurz reaktivieren?

5. Selbstfürsorge-Vertrag · 15 Min

Schreibe einen 3-Punkte-Vertrag mit dir selbst.

- Was tust du täglich für deinen Körper?
- Was für deinen Geist?
- Was für deine Seele?

7-Tage-Transferplan

Kleine Impulse, die messbar Energie zurückgeben.

Tag 1 Ruhe	10 Min Stille – ohne Handy, ohne Musik. ↳ Was war ungewohnt?
Tag 2 Bewegung	20 Min Bewegung, die dir gut tut (kein Leistungsdruck). ↳ Wie fühlt sich dein Körper an?
Tag 3 Grenzen	Sag heute einmal höflich Nein. ↳ Wie war die Reaktion?
Tag 4 Freude	Plane bewusst 30 Min Freude in den Tag. ↳ Was hat sich verändert?
Tag 5 Verbindung	Ruf eine Person an, die dich stärkt. ↳ Was hat sich gelöst?
Tag 6 Sinn	Frage dich: «Wofür tue ich das eigentlich?» ↳ Wie klingt deine Antwort?
Tag 7 Rituale	Wähle 2 Rituale, die du ab jetzt jede Woche machst. ↳ Wann und wie machst du sie unverhandelbar?