

Deine Kraft erwacht – Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Fünf Übungen zu Selbstliebe, Selbstwert und innerem Dialog – plus ein 7-Tage-Plan für einen liebevolleren Umgang mit dir selbst.

5 Reflexionsübungen zu Selbstliebe & Selbstvertrauen

Selbstliebe ist keine Stimmung, sondern eine Praxis. Diese fünf Übungen machen sie konkret.

1. Dein innerer Kritiker

Schreibe die drei Sätze auf, mit denen du dich am härtesten bewertest. (20 Min)

- Wessen Stimme klingt darin mit?
 - Wann tauchen diese Sätze typischerweise auf?
 - Wie würde eine wohlwollende Version dieses Satzes lauten?
-
-
-

2. Beweismittel-Sammlung

Sammle Belege für deinen Wert – gegen das Gefühl, nicht zu genügen. (15 Min)

- Welche drei Situationen zeigen deine Stärke?
 - Wofür haben dir Menschen zuletzt gedankt?
 - Was hast du überstanden, das andere unterschätzen?
-
-
-

3. Selbstmitgefühls-Brief

Schreibe dir einen Brief aus der Perspektive eines Menschen, der dich bedingungslos mag. (20 Min)

- Was würde diese Person über deine letzten Monate sagen?
 - Welchen Fehler darfst du dir verzeihen?
 - Welchen Satz willst du dir künftig täglich sagen?
-
-

4. Grenzen & Ja/Nein-Bilanz

Selbstliebe zeigt sich darin, wozu du Nein sagst. (15 Min)

- Wo sagst du regelmässig Ja, obwohl du Nein meinst?
 - Was kostet dich dieses Ja – an Zeit, Energie, Selbstachtung?
 - Welches Nein sprichst du diese Woche freundlich aus?
-
-

5. Deine Kraftquellen

Erstelle eine Liste mit Dingen, die dich verlässlich auftanken. (10 Min)

- Was davon hast du seit Wochen nicht getan?
 - Was davon dauert weniger als 15 Minuten?
 - Welche zwei Kraftquellen planst du fix in deine Woche ein?
-
-

7-Tage-Transferplan

Ein kleiner Akt der Selbstachtung pro Tag – 10 bis 20 Minuten.

Tag 1 Zuhören

Beobachte einen Tag lang, wie du innerlich mit dir sprichst.

↳ *Wie redest du mit dir – wie mit einer Freundin oder wie mit einem Gegner?*

Tag 2 Kritiker entlarven

Formuliere deine drei härtesten Sätze in wohlwollende Sätze um.

↳ *Was verändert der neue Ton in dir?*

Tag 3 Wert belegen

Sammle zehn Belege für deine Stärken und Erfolge.

↳ *Welcher Beleg berührt dich am meisten?*

Tag 4 Selbstmitgefühl

Schreibe dir den Selbstmitgefühls-Brief und lies ihn laut.

↳ *Was war beim Lautlesen unangenehm – und warum?*

Tag 5 Grenze setzen

Sprich ein klares, freundliches Nein aus.

↳ *Wie ging es dir danach?*

Tag 6 **Auftanken**

Plane bewusst eine Kraftquelle ein und setze sie heute um.

↳ *Was hat dir das zurückgegeben?*

Tag 7 **Verankern**

Definiere ein tägliches Mini-Ritual der Selbstachtung für 30 Tage.

↳ *Woran erkennst du in 30 Tagen den Unterschied?*

Druckbare Version aller 5 Übungen + 7-Tage-Plan · A4 · kostenlos