

Daily Journal - Abendreflexion

Nimm Dir einen Moment Zeit ganz für Dich, ohne Störungen von außen. Es sollte Dich möglichst wenig im Außen von Dir selbst ablenken: D.h. das Handy sollte aus oder stumm sein, Stille oder eine ruhige Umgebung ist hilfreich. Nimm Dir am Abend so viel Zeit wie Du willst. Ideal ist „Prime Time“, also die Zeit, zu der Du noch nicht zu müde bist (gegen 20 Uhr, nach dem Abendessen, deutlich vor dem Schlafen gehen). Sorge für eine gute Atmosphäre und Raum für Dich. Insgesamt ist es wichtig, dass Du es tust, aber nicht, wie lange. 10 Minuten wären ein gutes Minimum um den Tag auszuwerten. Versuche die ersten 20 Tage konsequent jeden Tag zu reflektieren, morgens und abends. Dann ist die Gewohnheit so etabliert, dass Dir automatisch mehr dran bleibst. Hier die täglichen Fragen:

1. Wie habe ich mich **gefühlt**? (Körpergefühle, Emotionen, innere „Gestimmtheit“)
2. Was hat mich wirklich **gefremt**? Für was bin ich heute **dankbar**?
3. Wie habe ich mich heute **innerlich und äußerlich gehalten**? Denke auch an den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und innerer Haltung.
4. Welche **Auswirkungen** hatte mein Handeln? Was ist das **Ergebnis** dieses Tages für mich (wertschätzende Bilanz)
5. Was **lerne** ich aus diesem Tag?

Wie gefühlt?	Über was gefreut? Dankbar?
Innere und Äußere Haltung	
Auswirkungen	
Lernen	