

## Daily Journal - Wochenreflexion

Nimm Dir zu Beginn deiner Lernreise jede Woche Zeit für eine Wochenreflexion. Nach 4 Wochen hast Du Dich so daran gewöhnt, dass Du den Rhythmus freier gestalten kannst. Nimm Dir dann mindestens einmal im Monat Zeit für eine Wochenreflexion. Dafür ist es am besten einen Termin mit Dir selbst zu vereinbaren und Dir mindestens 30 Minuten Zeit zu nehmen. Vermeide in dieser Zeit Störungen von außen und Ablenkung durch Handy, Computer, Medien. Wenn es Dir hilft, stell Dir einen Timer auf die von Dir gewünschte Zeit. Hier die wöchentlichen Fragen:

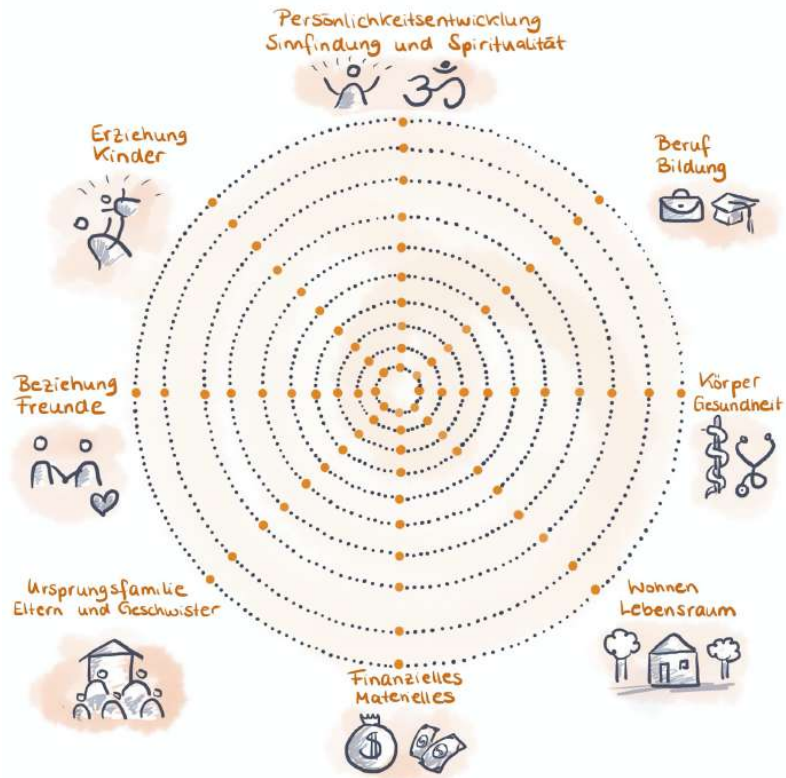
1. Auswertung der Abendreflexionen: Wie habe ich mich **gefühlt**? Zu welchem **Lebensgefühl** führt das? (Körpergefühle, Emotionen, innere „Gestimmtheit“ ohne Bewertung) – und was lerne ich daraus?
2. Auswertung der Abendreflexionen: Für was bin bezogen auf diese Woche **dankbar**? Für was noch, wenn ich alles einmal von oben betrachte?
3. Auswertung der Abendreflexionen: **Erfolge**: Was habe ich erreicht? Mit wem möchte ich jetzt meine Erfolge teilen?

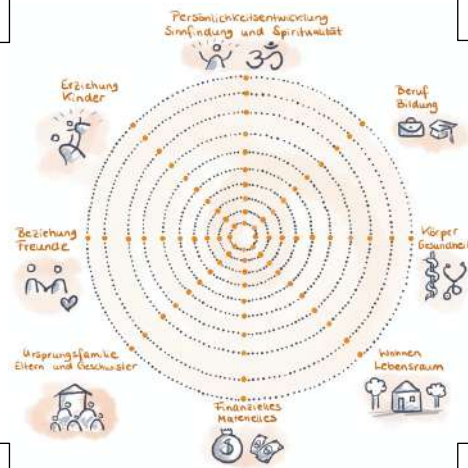
Geführt

Dankbar

Erfolge

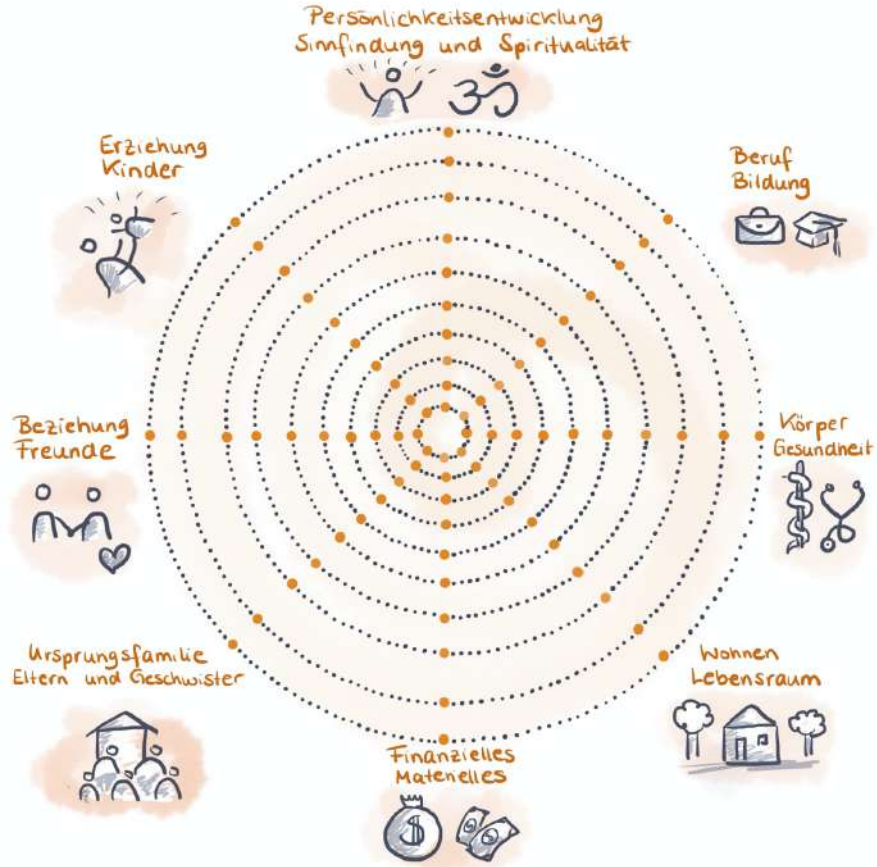
4. A. Bezug zu meiner Vision: **Beiträge:** Wie hat diese Woche zu meiner persönlichen Vision beigetragen? Wenn Du sie schon entwickelt hast, dann lies deine Vision noch einmal durch. Betrachte nun deine Lebensuhr und beschreibe die Beiträge der jüngeren Vergangenheit.  
 B. Betrachte alles wie von oben: Was fällt Dir jetzt auf?





Was fällt mir auf?

5. Umsetzung meiner Vision: **Zukünftige Beiträge:** Wie möchte ich in den kommenden Wochen auf meine Lebensbereiche fokussieren und welche Absichten möchte ich verfolgen? Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Prioritäten? Starte mit dem Blick von oben. Und werde dann konkret in der Beschreibung von Fokus und Absichten in deinen Lebensbereichen.



Zukünftige Beiträge

Fokus:

Absicht:

Fokus:

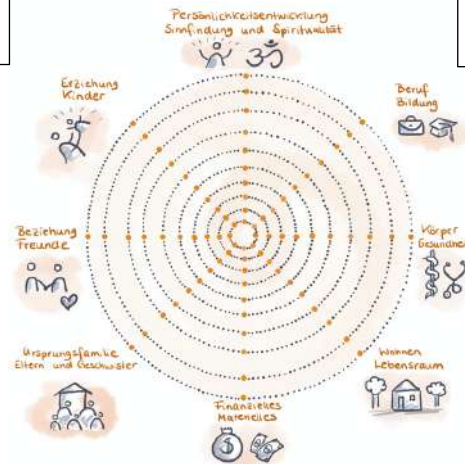
Absicht:

Fokus:

Absicht:

Fokus:

Absicht:



Fokus:

Absicht:

Fokus:

Absicht:

Fokus:

Absicht:

Fokus:

Absicht:

5. Umsetzung meiner Vision: Welche **Haltungen** sind dafür hilfreich? Wie möchte ich mich innerlich und äußerlich halten? Wie könnte ich diese Haltungen mehr lernen? Wer kann mir dabei helfen? Wie entwickle ich mich weiter?
6. **Lernen**: Was möchte ich in den nächsten Wochen lernen? Wie gelingt mir das Lernen? Wie schaffe ich mir Raum dafür? Was sind die Mittel und Menschen, die ich dafür brauche (Bücher, Hörbücher, Internetrecherche, Gespräche mit Freunden oder kompetenten Personen, Coaching, ein Seminar live oder im Internet,...)

Haltungen

Lernen