

GRATIS · TEIL 1

Selbstreflexion: Der ehrliche Blick in den Spiegel

Sich selbst ehrlich anzuschauen ist unbequem. Gleichzeitig ist es der Anfang jeder Veränderung.

Dieses Heft zeigt dir, wie du Selbstreflexion als tägliche Gewohnheit aufbaust, ohne dich selbst zu verurteilen.

Unangenehme Seiten anerkennen

Wer seine Schwächen kennt, kann an ihnen arbeiten. Anerkennen heißt nicht, sich abzuwerten.

Übung: Schreib eine Sache auf, die du an dir selbst nicht magst, und einen Satz, warum sie dich schützt.

Abends nachdenken

Fünf Minuten am Abend zeigen Muster in Gedanken, Gefühlen und Handlungen. So erkennst du, was sich wiederholt.

Übung: Beantworte abends: Was hat mich heute beschäftigt? Wie habe ich reagiert?

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/selbstreflexion-in-den-spiegel-schauen