

Hindernisse und Chancen – Reflexionsbogen

Wo stehen Sie momentan. Fühlen Sie sich überfordert, wenn Sie an Ihr Berufs- oder auch Privatleben denken? Schreiben Sie konkret auf, was Sie im Moment besonders belastet.

.....

Wie bauen Sie Stress ab bzw. wie versuchen Sie, sich zu entspannen? Funktionieren diese Methoden oder fühlen Sie sich (z. B. nach viel Schokolade) nur noch schlechter?

.....

Wünschen Sie sich mehr Zeit für sich selbst? Wer oder was hält Sie davon ab, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern?

.....

Handelt es sich bei den Hindernissen in Ihrem Leben um innere Überzeugungen, die Sie schwächen und Ihnen den Blick auf alternative Lösungen verstellen? Wenn ja, welche?

.....

Gehen Sie auf eine Fantasiereise, ohne sich um die Bedenken in Ihrem Kopf zu kümmern. Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor? Was würde Ihnen Freude bereiten? Was möchten Sie noch erleben?

.....

.....

.....

.....

.....