

Reflexionsübungen und Tagesabschluss

Reflexion hilft dir, einen Tag, ein Gespräch oder eine Situation nicht endlos weiter im Kopf zu bewegen.
Du holst heraus, was wichtig ist, und gibst dem Rest einen Platz.

MINI-REFLEXION

Nimm dir kurz Zeit und beantworte diese vier Fragen für dich.



1 Was war gut?
Worauf darfst du heute stolz sein?



2 Was ist offen?
Was ist noch nicht erledigt oder geklärt?



3 Was lasse ich hier?
Was darf ich loslassen und muss ich nicht mitnehmen?



4 Was ist der nächste kleine Schritt?
Was kann ich morgen als Erstes tun?

WAS WAR GUT?

Das stärkt dich und gibt dir Energie.



Das nehme ich dankbar mit.

WAS IST OFFEN?

Das behalte ich im Blick – ohne Druck.



Das plane ich bewusst ein.

WAS LASSE ICH HIER?

Das darf hier bleiben, ich trage es nicht weiter.



Das lege ich bewusst ab.

NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Ein kleiner Schritt reicht. Er bringt dich weiter.



Damit starte ich morgen.

FÜR DEN FEIERABEND

Für den Feierabend reicht oft eine kurze Variante:

“
Heute war _____
und jetzt darf _____
”



WICHTIG

Reflexion ist keine Selbstbewertung. Sie ist ein Sortiermoment. Du musst den Tag nicht vollständig erklären. Es reicht, ihn kurz anzusehen und dann abzulegen.



SO HilFT DIR REFLEXION



Du hältst kurz an und schaust bewusst auf deinen Tag.



Du sortierst, was wichtig ist.



Du legst ab, was dich nicht weiterbringen muss.



Du startest klarer in einen neuen Tag.

♥ KLEINER MOMENT – GROSSE WIRKUNG