

## Dein persönliches Take- Away

### *Deine größte Erkenntnis aus dem Kurs*

In den letzten Wochen hast du viele Schritte gemacht, Routinen ausprobiert, reflektiert und Neues über dich gelernt. Heute bist du eingeladen dir bewusst Zeit zu nehmen, um deinen persönlichen Take- Away festzuhalten – den einen Moment, die eine Erkenntnis, die für dich einen Unterschied gemacht hat. Die für dich wichtig war.

### **Reflexion bedeutet, deinem Gehirn zu signalisieren: Das war wichtig.**

Sie hilft dir, neue Erfahrungen im Nervensystem zu verankern, Fortschritte sichtbar zu machen, die sonst leicht übersehen würden, und deinem Weg Sinn und Richtung zu geben. Ohne Reflexion fühlt sich Veränderung oft an, als wäre noch nicht genug passiert – mit Reflexion erkennst du, dass bereits etwas in Bewegung gekommen ist.

### **1. Was war eine Erkenntnis die du aus dem Kurs mitnehmen möchtest?**

*(Welcher Satz, welche Übung oder welches Erlebnis hat für dich einen Unterschied gemacht?)*

---

---

---

---

### **2. Wie hat sich dadurch mein Blick verändert?**

*(Wie sehe ich mich oder mein Leben heute anders?)*

---

---

---

---



### 3. Mit wem möchtest du deine Erkenntnis teilen? Ein „Kann“- kein „Muss“

*(Jemand, der vertrauenswürdig ist, sich mit mir freut und mich ermutigt.)*

---

---

---

---

#### **Tipp**

Erkenntnisse werden stärker, wenn wir sie aussprechen. Sie werden klarer, spürbarer und dein Fortschritt wird bewusster erlebbar.

Vielleicht möchtest du die Person, mit der du teilst, fragen:

*„Gab es in deinem Leben auch solche Momente in denen dir Erkenntnisse bewusst werden? Hast du etwas ähnliches auch schon erlebt?“*

