

Reflexion und Absichtserklärung

Heute ist ein besonderer Moment: Du blickst auf deine erste Woche zurück – auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Stabilität und Energie.

Reflexion stärkt dein Bewusstsein für Fortschritte, auch die ganz kleinen. Und ein Commitment oder Vereinbarung mit dir selbst hilft dir, dich liebevoll auszurichten – nicht aus Druck heraus, sondern aus einer inneren Erlaubnis.

1. Moment der Anerkennung

Was hat sich in dieser Woche positiv verändert?

Notiere eine kleine Veränderung oder Erkenntnis, die du gespürt hast – egal wie unscheinbar sie scheint. Jeder Schritt zählt und ist ein Zeichen deines Weges.

Meine kleine Veränderung:

2. Dein innere Absichtserklärung

Was möchtest du dir ab jetzt erlauben?

Formuliere einen Satz, der dich auf ein gewünschtes Ziel ausrichtet. Er soll dich freundlich begleiten, nicht unter Druck setzen.

Beispiele:

- „Ich erlaube mir, drei Mal pro Woche einen Spaziergang im Wald zu machen.“
- „Ich gönne mir täglich 10 Minuten ungestörte Zeit für mich – für Achtsamkeit, Journaling oder eine Tasse Tee.“
- „Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und kommuniziere sie öfter freundlich.“



Meine Absichtserklärung mit mir selbst:

Tipp: Formuliere deinen Satz positiv und in der Gegenwart. Vermeide Wörter wie „nicht“ oder „nie wieder“, da sie den Fokus auf das Problem lenken. Richte dich stattdessen auf das Neue aus, das du stärken möchtest.

3. Wie möchte ich in meinem neuen Lebensabschnitt mit mir selbst umgehen?

Hier geht es um **deine innere Haltung dir selbst gegenüber**. Auch wenn nicht alles sofort gelingt – wie willst du mit dir sprechen?

Beispiele:

- „Auch wenn ich manchmal unzufrieden mit mir bin, gestehe ich mir zu, liebevoll mit mir zu sprechen.“
- „Auch wenn ich Fehler mache, darf ich mir selbst mit Freundlichkeit begegnen.“

Mein neuer Umgang mit mir:

Erinnerung

Deine Absichtserklärung ist kein neues Leistungsziel, sondern eine Entscheidung für dich. Du darfst immer wieder zurückkehren und neu beginnen.
Und du bist auf deinem Weg.

