

Reflexion

Versuche dich täglich zu reflektieren und führe ein Tagebuch.



In diesem Tagebuch sollen verschiedene Fragen achtsam reflektiert werden können & Zielsetzungen greifbar werden.

- ? Wie habe ich mich heute gefühlt?**
- ? Was habe ich heute Positives bewirken können?**
- ? Wie war das Wetter & die Stimmung heute?**
- ? Was habe ich heute für einen Gesamteindruck wahrgenommen**
- ? Ist jemand über meine Grenzen gegangen?**
- ? Welches Tagesziel möchte ich morgen erreichen in Bezug auf meiner psychische- und physischen Gesundheit?**
- ? Wie achtsam war ich heute unterwegs?**

Arbeitsblatt "Reflexion"

Tägliche Reflexion bedeutet, bewusst innezuhalten und den eigenen Tag, die Erlebnisse, Gedanken und Gefühle zu betrachten. Sie hilft uns, Muster zu erkennen, Fortschritte zu sehen, Herausforderungen einzuordnen und daraus zu lernen. Reflexion ist ein Werkzeug, um mehr Klarheit über uns selbst zu gewinnen, unsere Reaktionen besser zu verstehen und bewusste Entscheidungen für den nächsten Tag zu treffen.

Durch regelmäßige Reflexion entwickelst du ein tieferes Verständnis für deine Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen. Du erkennst, welche Strategien, Routinen oder Übungen dir guttun, welche Situationen Energie kosten und wo du Anpassungen vornehmen kannst. So wird Reflexion zu einem zentralen Bestandteil deiner Selbststeuerung, ein Moment der Achtsamkeit, der dir hilft, deinen Alltag gezielt zu gestalten und langfristig stabiler, fokussierter und zufriedener zu werden.

Ein besonderer Fokus liegt auf Positivität. Wenn wir bewusst den Blick auf positive Erlebnisse, Gedanken und Handlungen richten, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Psyche: Positivitätsfokus stärkt Resilienz, reduziert Stress, fördert Wohlbefinden und steigert die Fähigkeit, in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Ein praktischer Weg ist es, ein Notizheft oder ein kleines Positivitätsbuch zu führen. Dort kannst du eigene Fragen notieren, die dich auf das Gute im Leben lenken, zum Beispiel:

- „Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?“
- „Welche positiven Momente habe ich heute erlebt?“

Du kannst auch deine persönlichen Erfahrungen mit Atemübungen, neuen Verhaltensmustern oder hilfreichen Techniken festhalten und notieren, welche Wirkung sie für dich hatten – mehr Ruhe, Fokus, Klarheit oder Entspannung. Reflektiere nach einigen Tagen, welche Elemente dir besonders guttun und in welchen Situationen oder Tageszeiten sie am besten wirken. Diese Erkenntnisse kannst du auf dickere Themenblätter übertragen und so deine persönliche Strategie sichtbar machen.

Wer möchte, kann auch ein fertiges Tagebuch oder Reflexionsheft kaufen, um die tägliche Praxis zu unterstützen. **Mehr dazu findest du im Kapitel Empfehlungstipps.**

Die Idee dahinter ist einfach. Regelmäßige Reflexion und ein positiver Fokus trainieren dein Gehirn, bewusster wahrzunehmen, was gut läuft, Energie zu lenken, belastende Gedanken zu entschärfen und konstruktiv auf Herausforderungen zu reagieren. Auf Dauer führt das zu mehr Klarheit, Stabilität und Zufriedenheit im Alltag.

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.

Morgenroutine

Eine Morgenroutine ist mehr als eine Gewohnheit – sie ist eine bewusste Entscheidung, wie du deinem Tag begegnest. Schon wenige Minuten am Morgen können Fokus, innere Ruhe und Ausrichtung verändern. Diese Routine dauert **nur 10 Minuten pro Tag**, doch sie hat das Potenzial, etwas Grundlegendes in deinem Leben zu verschieben: deine Haltung, deine Energie und deine Verantwortung für dich selbst.

Der erste Schritt ist einfach – und gleichzeitig entscheidend, dir diese 10 Minuten wirklich zu nehmen. Wenn du dazu nicht bereit bist, dann ist dieses Dokument vermutlich nicht das Richtige für dich. Denn Veränderung beginnt nicht mit Wissen, sondern mit Handlung.

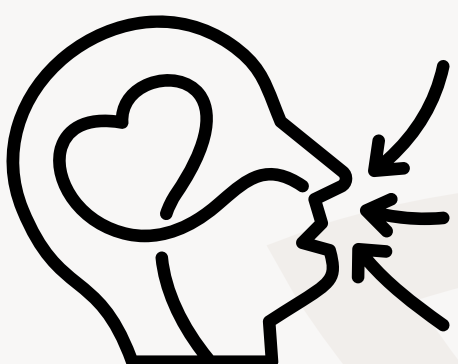
Nach ca. **30 Wiederholungen** ist es dann Routine.



10 Minuten früher aufstehen & kein Natterl!



3 Minuten den Körper abklopfen (Nieren, Arme, Herz, Milz, Leber, Bauch & Beine)



Fenster auf & 3 Minuten atmen (Frischluff)



3 Minuten alles auflockern (springen und schütteln)



Wasser trinken mit Körpertemperatur (37 Grad)



Nach 90 Minuten, erster Kaffee

Arbeitsblatt "Routine"

Nach all den bisherigen Kapiteln hast du viele wertvolle Einblicke in dich selbst gewonnen – deine Grenzen, Bedürfnisse, Werte, Impulse und Strategien zur Stressbewältigung. Der nächste Schritt ist, diese Erkenntnisse bewusst in deinen Alltag zu integrieren und daraus Routine zu machen.

Routine bedeutet nicht starres Vorgehen oder das Fehlen von Flexibilität, sondern bewusst gestaltete Abläufe, die dir Sicherheit, Struktur und Stabilität geben. Wenn du deine positiven Gewohnheiten wie Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Reflexion oder den Positivitätsfokus regelmäßig einsetzt, verankern sie sich nach und nach automatisch in deinem Alltag.

Ziel ist es, dass die gewonnenen Erkenntnisse nicht nur sporadisch angewendet werden, sondern zu festen, hilfreichen Mustern werden, die dich in unterschiedlichen Situationen unterstützen. Durch konsequente Routine sparst du Energie, minimierst Stress und kannst deine Ressourcen besser einsetzen. Gleichzeitig entsteht ein klarer Rahmen, in dem du flexibel auf neue Herausforderungen reagieren kannst, ohne dass sie sofort überwältigend wirken.

Routine ist also der Schlüssel, um aus einzelnen Einsichten und Übungen nachhaltige Wirkung zu erzielen, sodass die Arbeit an dir selbst langfristig spürbar wird und dein Alltag stabiler, fokussierter und erfüllter abläuft.

Eine meiner klarsten Routinen ist der Start in den Tag. Ich habe enorm viel über die TCM und unsere Organe gelernt. Ein echter Game-Changer für mich ist folgende **Morgenroutine**:

- 10' früher aufstehen, kein Blick auf das Handy
- Auf den Balkon gehen und ca. 3' Atmen (Wenn kein Balkon, dann Fenster auf)
- 1 Glas ca. 36 Grad warmes Wasser mit Zitronensaft trinken (**kein Kaffee!**)
- 3' den kompletten Körper abklopfen, Herz, Nieren, Leber, Po, Arme & Beine
- 3' hüpfen & lockern der Beine, Schultern & Arme
- Akupressur Punkt Dickdarm 4 drücken (Siehe Video Akupressur)

Zum Kaffee

Ein Kaffee direkt nach dem Aufstehen mag für viele wie ein Wachmacher wirken, hat jedoch einen großen Einfluss auf den Körper und kann den natürlichen Aufwachprozess stören. Morgens benötigt der Körper Zeit, um eigenständig Energie zu mobilisieren und den Cortisolspiegel zu regulieren. Trinkt man sofort Kaffee, entsteht ein **unnötiger Energiefresser**, der langfristig eher kontraproduktiv ist.

Statt sofort auf Koffein zu setzen, sollte der erste Kaffee etwa **90 Minuten nach dem Aufstehen** getrunken werden. So kann der Körper natürlich wach werden, die Energie eigenständig aktivieren und den Kaffee gezielt als zusätzliche Unterstützung nutzen, ohne den natürlichen Rhythmus zu stören.

Tagesroutine

- Atemübung einbauen
- Achtsamkeitsübungen einbauen
- Pausen als Pausen nutzen
- Weniger Bildschirmzeit
- Power Napp (15 min.)
- Tee statt Kaffee

Abendroutine

- 15' QI-GONG Übungen (Siehe Empfehlungstipps)
- 10' Dehnübungen
- 10' Akupressur
- Tee statt Kaffee

Nachtroutine

- Alles ist für den kommenden Tag parat gestellt
- 30' vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit mehr
- 5' Tagebuch / Reflexion
- 30' vor dem Schlafen die Pranamat ECO benutzen (Siehe Empfehlungstipps)
- Handy im Flugmodus / Bestenfalls ausserhalb des Zimmers → normaler Wecker nutzen

Das sind meine Routinen, die ich täglich versuche umzusetzen. Sie basieren auf meinen persönlichen Werten. Du hast nun bereits vieles ausprobiert und zusammengetragen, um dir Schritt für Schritt deine eigene Routine anzutrainieren. Im Skript hast du diesen Prozess bereits stufenweise begonnen.

Der Mensch benötigt im Durchschnitt etwa 30 Wiederholungen, bis sich ein Verhalten als Routine festigt.

Mir ist wichtig, dass du deine Routinen langsam und bewusst aufbaust. Idealerweise eine Routine pro Tageszeit. Steigern kannst du dich jederzeit. Es soll sich nach Erfolg anfühlen und nicht nach Überforderung. Dafür braucht es Zeit, Geduld und Kontinuität.

Tipp: Ich selbst versuche, pro Tag mindestens zwei Stunden Me-Time einzuplanen. Das heißt, ichastle, lese oder trainiere. Diese Zeit ist sehr wichtig, um Abstand zu gewinnen. Gerade neben all den Routinen und Pflichten.

Aufgabe: Anbei habe ich dir einen 4-Wochen-Plan beigelegt. Versuche, diesen gemeinsam mit der täglichen Reflexion zu führen. Ich habe genauso begonnen und mein persönliches Setting anschließend im Handy mit Erinnerungen als nicht veränderbare Bausteine eingetragen.

Wähle eine Routine pro Tageseinheit und notiere sie hier. Zusätzlich habe ich eine Farbe hinterlegt, die du als Blockzeit in der 4-Wochen-Challenge eintragen kannst.

Morgenroutine		grün
Tagesroutine		blau
Abendroutine		orange
Schlafroutine		rot

Woche 1

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05:00					
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
00:00					

(Trage dir mit der jeweiligen Farbe die Tagesblockzeiten ein)

Woche 2

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05:00					
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
00:00					

(Trage dir mit der jeweiligen Farbe die Tagesblockzeiten ein)

Woche 3

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05:00					
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
00:00					

(Trage dir mit der jeweiligen Farbe die Tagesblockzeiten ein)

Woche 4

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05:00					
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
00:00					

(Trage dir mit der jeweiligen Farbe die Tagesblockzeiten ein)

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.