

Reflexionsbogen – Advent

Ein Moment der Ruhe, Klarheit und Selbstwahrnehmung

1. Ankommen & Atempause

Kurze Achtsamkeitsübung (1 Minute):

- Schließe die Augen.
- Atme 4 Sekunden ein, halte kurz inne, atme 6 Sekunden aus.
- Wiederhole 5–7 Mal.
- Öffne die Augen und spüre: Wie geht es mir gerade?

Notiz:

2. Rückblick auf das Jahr

Was waren meine drei wichtigsten Erlebnisse dieses Jahres?

1.

2.

3.

Welche Herausforderungen haben mich besonders geprägt?

Was habe ich über mich gelernt?

3. Ressourcen & Kraftquellen

Was hat mir in diesem Jahr Energie gegeben?

Welche Ressourcen habe ich vielleicht unterschätzt?

4. Loslassen & Raum schaffen

Was möchte ich bewusst hinter mir lassen?

Was brauche ich, um loslassen zu können?

5. Orientierung für die kommende Zeit

Welche drei Dinge sind mir für die Adventszeit besonders wichtig?

1.

2.

3.

Was möchte ich mir selbst schenken?

6. Ein kleiner systemischer Blick

Wenn ich mich selbst von außen betrachten würde – was würde ich sehen?

Welche kleine Veränderung (1–5 %) würde eine große Wirkung haben?

Wie würde mein zukünftiges Ich über meine jetzige Situation denken?

7. Abschluss

Ein Wort, das meine Adventszeit prägen soll:

Eine kleine Handlung, die ich in den nächsten 48 Stunden setzen werde: