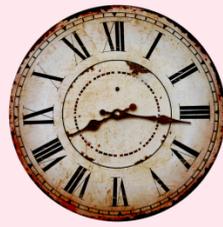


ÜBUNG



Nimm dir heute **10 Minuten** Zeit und beantworte dir selbst die folgenden Fragen:

1. Welche Werte sind mir besonders wichtig?
2. Was sind meine Stärken und Schwächen
3. Wie gehe ich mit Kritik um?
4. Was sind meine Lebensziele?
5. Wie möchte ich mich die nächsten Jahre entwickeln?

Lies dir die Antworten danach alle noch einmal vor und verinnerliche, was du gerade über dich selbst gelernt hast <3

Weitere Methoden zur regelmäßigen Selbstreflexion:

- **Tagebuchschriften:** Halte täglich deine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse schriftlich fest
- **Morgenseiten:** Schreibe jeden Morgen drei Seiten über deine Gedanken und Gefühle, ohne zu bewerten oder dich selbst beim Schreiben zu zensieren. Mit Morgenseiten nehmen deine Gedanken freien Lauf.
- **Selbstbeobachtung:** Finde heraus, zu welchen Tageszeiten du am besten nachdenken und reflektieren kannst, und nutze diese Zeiten gezielt für die Selbstreflexion.
- **Abendliche Reflexion:** Nimm dir jeden Abend etwas Zeit, um den Tag zu reflektieren und das Erlebte schriftlich festzuhalten.