

Reflexion und Standortbestimmung

* Selbstregulation:

** Wie gut können Sie fokussiert bleiben, wenn Ablenkungen auftreten?

** In welchen Situationen verlieren Sie am ehesten Ihre Disziplin, und welche Strategien könnten Ihnen helfen, ruhiger zu bleiben?

* Motivation und Ziele:

** Entsprechen Ihre aktuellen Ziele wirklich Ihren inneren Werten, oder folgen Sie eher äußeren Erwartungen?

** Welche kleinen Schritte könnten Ihre intrinsische Motivation stärken?

* Kluge Denkgewohnheiten:

** Wie oft bedauern Sie im Nachhinein Dinge gesagt oder getan zu haben?

** Wie organisieren Sie Ihre Aufgaben, und wo sehen Sie noch Verbesserungspotenzial?

** Wann fühlen Sie sich geistig besonders wach, und wie können Sie diese Momente besser nutzen?

* Emotionsregulation:

** Wie gehen Sie mit starken Gefühlen um – verdrängen Sie sie oder lernen Sie, sie anzunehmen?

** Wie oft liegen Sie nachts wach und können nicht schlafen, weil Ihnen Gefühle bis in Ihren [Schlaf](#) folgen?

** Welche Methoden (z. B. Atemübungen, ein kurzer Spaziergang) helfen Ihnen dabei, ruhig zu bleiben, wenn die Emotionen hochkochen?

*** Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit:**

** In welchen Lebensbereichen fühlen Sie sich kompetent und kraftvoll, und was nährt dieses Gefühl?

** Wie können Sie vergangene Erfolge nutzen, um Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu vertiefen?

*** Lern- und Veränderungsbereitschaft:**

** Wie betrachten Sie Fehler – als Scheitern oder als Möglichkeit, etwas dazuzulernen?

** Wann haben Sie zuletzt bewusst ein Muster hinterfragt, und wie könnten Sie Feedback anderer nutzen, um weiter zu wachsen?

*** Selbstfürsorge & innere Balance:**

** Hören Sie auf Ihre inneren Signale und erlauben Sie sich Pausen, wenn Sie sie brauchen?

** Wie können Sie Ihre Bedürfnisse klarer formulieren, ohne andere vor den Kopf zu stoßen?

*** Authentischer Ausdruck:**

** Wie präsentieren Sie Ihre Stärken authentisch, ohne sich zu verstellen?

** Wie können Sie Ihre Interessen so zeigen, dass andere neugierig werden und Sie unterstützen möchten?

Wenn Sie über diese Fragen nachdenken, lassen sich Ihre persönlichen Stärken, Potenziale und Entwicklungswege im Bereich der Selbstführung klarer erkennen. Schritt für Schritt lernen Sie, Ihr Leben mit mehr Klarheit, Mitgefühl und Selbstbestimmtheit zu gestalten.