

# Erinnere dich an dich

Deine Reflexions-Vorlage zurück zu dir selbst

Willkommen zurück – zu dir.

Diese Vorlage ist kein weiteres Tool zur Selbstopтимierung.

**Sie ist eine Einladung:** Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um wahrzunehmen, was in dir vorgeht – deine Gedanken, deine Gefühle, das, was du an dich heranlässt und aufnimmst.

**Die Empfehlung: Probiere es für mindestens 14 Tage aus.**

Erkenne Muster und auch wo Veränderungen möglich sind.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein.

Es geht darum, dich selbst besser zu verstehen – mit Neugier, Geduld und kleinen Schritten.

Denn die Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste, die du jemals führen wirst.



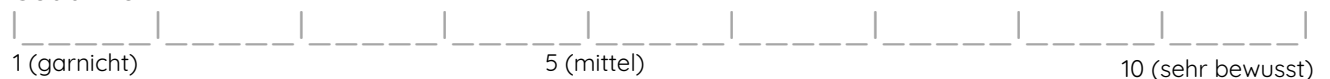
## So nutzt du diese Vorlage:

### 1. Starte mit einer Ist-Analyse

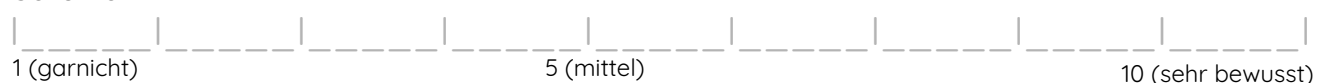
Wie bewusst nimmst du Gedanken, Gefühle und Einflüsse derzeit wahr?

Nutze die Skalen von 1-10 und gewinne einen ersten Überblick.

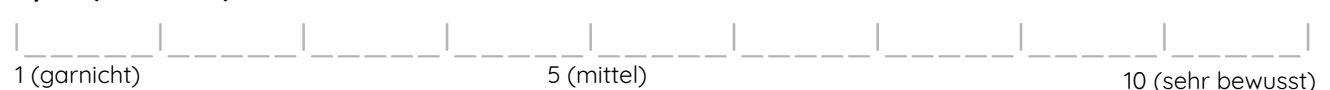
#### **Gedanken**



#### **Gefühle**



#### **Input (Einflüsse)**



### 2. Dein täglicher Check (Seite 2)

Drucke dir Seite 2 für 14 Tage aus und nutze sie täglich – am besten immer zur selben Zeit.

Das Aufschreiben schult deine Wahrnehmung zu dir selbst. Es geht nicht um Bewertung (gut oder schlecht), sondern um Beobachten und Lernen.

### 3. Dein Wochen-Check (Seite 3)

Nach 7 Tagen: Schau auf deine Tage zurück und erkenne, was sich zeigt – vielleicht ein Durchschnitt, vielleicht ein Muster. Feiere erste Erkenntnisse.

### 4. Dein nächster Schritt (Seite 3)

Nach jedem Wochen-Check kannst du dir überlegen, was du ausprobieren möchtest, mal anders machen möchtest.

Zum Beispiel: Handy ab 20 Uhr aus der Hand? 30 Minuten lesen statt Fernsehen? Bewusster Pausen machen – und die sind auch nicht verhandelbar? Klares Nein aussprechen, wenn du sonst Ja sagen würdest?

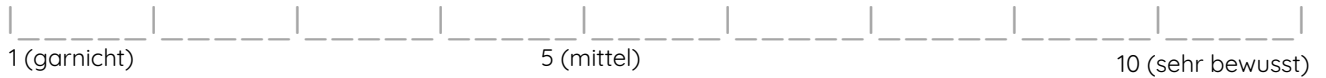


# Tages-Check

Datum: \_\_\_\_\_

## 1. Gedanken-Check (Skala 1-10)

Wie bewusst habe ich heute meine Gedanken wahrgenommen?



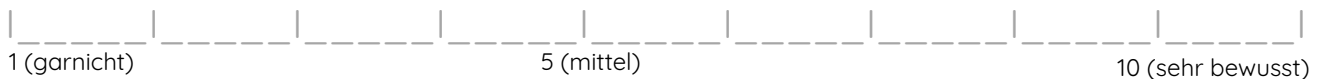
Was habe ich mir heute Gutes gesagt?

Welche Gedanken haben mich gestärkt?

Welche Gedanken durften heute da sein – ohne Bewertung?

## 2. Gefühls-Check (Skala 1-10)

Wie bewusst habe ich heute meine Gefühle gespürt?



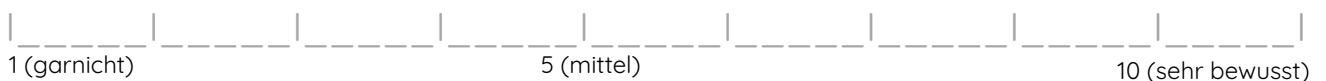
Welche Gefühle habe ich heute gespürt und angenommen?

Wo habe ich mir erlaubt, echt zu sein?

Was wollte gefühlt werden – und was habe ich vielleicht noch nicht zugelassen?

## 3. Input-Check Einflüsse erkennen (Skala 1-10)

Wie nährend war das, was ich heute aufgenommen habe (Essen, Infos, Gespräche)?



Was hat mir heute Energie gegeben?

Wovon möchte ich morgen mehr/weniger?

Was habe ich heute an mich herangelassen – und wie hat es sich angefühlt?

*Ich erkenne, was ich denke, fühle und aufnehme.*



# Wochen-Check

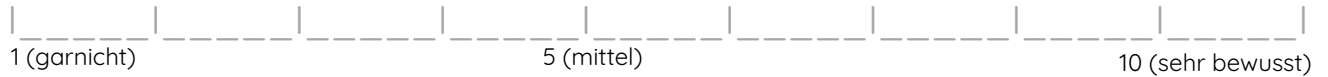
Datum: \_\_\_\_\_

Nach 7 Tagen: Schau auf deine Tage zurück und erkenne, was sich zeigt.

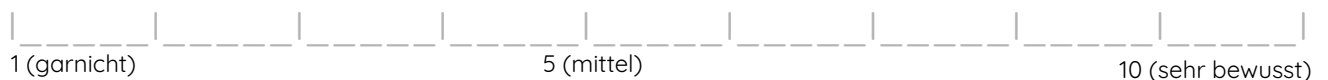
Trage deinen Durchschnitt ein:

Wenn du dir die vergangene Woche anschaust, erkennst du vielleicht einen Durchschnitt in den drei Bereichen. Trage ihn gerne auf den folgenden Skalen ein.

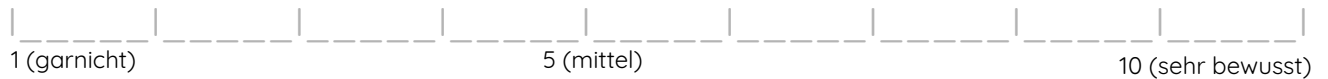
## Gedanken



## Gefühle



## Input (Einflüsse)



## Reflexionsfragen:

- Welche Muster habe ich in den letzten Tagen bemerkt?
- Was habe ich über mich gelernt?
- Wofür bin ich dankbar? Was darf ich feiern?
- Wo habe ich mich leichter gefühlt?
- Was hat mir besonders Energie gegeben?
- Was ist mein wichtigster Aha-Moment dieser Woche?

## Dein nächster Schritt:

Nach jedem Wochen-Check kannst du dir überlegen, was du ausprobieren möchtest, mal anders machen möchtest.

Zum Beispiel:

- Handy ab 20 Uhr aus der Hand?
- 30 Minuten lesen statt Fernsehen?
- Bewusster Pausen machen – und die sind auch nicht verhandelbar?
- Klares Nein aussprechen, wenn du sonst Ja sagen würdest?

## Mein nächster Schritt für diese Woche:



Du hast 14 Tage hinter dir – und jetzt?  
Vielleicht hast du Muster erkannt.  
Vielleicht Fragen, Anregungen, Feedback? Schreibe mir gern an  
[nicole@nicolewenk.de](mailto:nicole@nicolewenk.de)

Ich freue mich von Dir zu lesen oder auch gerne in einen Austausch zu kommen.

Wenn Du regelmässig von mir lesen möchtest, dann melde dich für meinen  
Newsletter an (kein Spam, nur Gedanken die ich mir teile):  
<https://nicolewenk.de/newsletter/>

**Vertraue deinem Prozess – er weiß, was er tut.**



[DubistZukunft](#)



[DubistZukunft](#)

