

*Lena Kuhlmann, Jan Lenarz*

**DAS GROSSE BUCH DER  
SELBST  
REFLEXION**

**EIN  
GUTER  
VERLAG**



## Nicht das Erleben macht uns weise, sondern ...

... das Nachdenken über die Geschehnisse, Gefühle und Gemeinschaften unseres Lebens. Schon für den Philosophen Immanuel Kant war diese Reflexion der einzige Weg zu Erkenntnis. In der Geschichte der Menschheit gilt die bewusste, nachträgliche Beschäftigung mit Ereignissen deswegen als Meilenstein. Denn plötzlich reagierten wir nicht einfach nur auf das, was uns zustoß, sondern wir gewannen *Klarheit durch Abstand*. »Reflexion ist gegen die Natur« schlussfolgerte der Schriftsteller Jean-Jacques Rousseau sogar. Denn die Menschen waren so nicht länger Spielball des Schicksals, sondern konnten durch Nachdenken Zusammenhänge und Muster erkennen und sich mit diesem Wissen besser auf die Launen der Natur vorbereiten.

Und als sich die Menschen weniger um Hunger, Hagel und Hyänen sorgen mussten, hatten sie genug Zeit für eine neue Ressource der Reflexion: den Blick ins Innere. Wissen und Weisheit war Dank *Selbstreflexion* nicht länger auf externe Faktoren begrenzt. Auch die eigenen Bedürfnisse, Emotionen und Sehnsüchte konnten nun erkannt und entschlüsselt werden. Ein weiterer Meilenstein der Menschheitsgeschichte, wie auch das Weltkulturerbe des *Orakels von Delphi* bestätigt. In dessen Säulen wurden schon vor 3.000 Jahren Ratschläge für ein erfülltes Leben gemeißelt. Der erste lautet: »Kenne dich selbst.«

Und heute? In einer Welt, die immer hektischer wird, ist es nicht selbstverständlich, noch ausgiebig über sich selbst nachzudenken. Wir reagieren wieder nur auf die Dinge, die unseren Alltag bestimmen, und Erkenntnisse bleiben aus. Uns scheint der Raum zu fehlen, einen großen Schritt zurück machen zu können. Und genau diesen Raum möchte dir *Das große Buch der Selbstreflexion* geben. Die 100 Techniken aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie laden dich ein, für Entschleunigung zu sorgen und wieder in Kontakt mit dir selbst zu treten.

Die Belohnung der Selbstreflexion ist aber nicht allein die Selbsterkenntnis. Auch anderen Menschen wirst du besser begegnen können. Denn du kannst deine Bedürfnisse deutlicher kommunizieren, deine Grenzen klarer ziehen und mehr von dir offenbaren, wenn du mehr über dich weißt. Diese klare Kommunikation ist der Grundpfeiler von Freundschaft, Verbundenheit und Nähe.

# ***Stand der Dinge***

Zuerst soll es um das Hier und Jetzt gehen: Wer bist du? Wie tickst du? Wo stehst du aktuell? Was sind deine derzeitigen Bedürfnisse? Und was deine Herausforderungen?

Diese erste Bestandsaufnahme ist wichtig, damit du alle Erkenntnisse aus diesem Buch auch in Bezug zu deinem aktuellen Leben setzen kannst. Denn was nützt all die Weisheit, wenn sie nicht auch Klarheit in deinen Alltag bringt?

Für dieses Kapitel ist es sinnvoll, dass du dich in eine mitfühlende, selbstempathische Grundstimmung versetzt. Füllst du die folgenden Techniken mies gelaunt und zu selbstkritisch aus, wirst du eher das Gefühl bekommen, dass dein ganzes Leben in die falsche Richtung läuft. Sicher ist in deinem Leben nicht alles perfekt. Aber versuche, deine aktuelle Situation realistisch und eher nüchtern zu beschreiben. Da die meisten Menschen sehr hart mit sich selbst ins Gericht gehen, ist eine eher wohlwollendere Einschätzung fast immer realistischer.



## Einstiegsreflexion

Das hier wäre kein Selbstreflexionsbuch, wenn wir uns nicht zu allererst darüber Gedanken machen würden, warum du dich hier und jetzt mit Selbstreflexion beschäftigst. Wir starten daher mit allgemeinen Fragen zum Warmwerden. Beantworte sie ganz frei aus dem Bauch heraus.

Was ist deine Erwartungshaltung an dieses Buch? Kreuze an!

- Innerlich zur Ruhe kommen
- Allgemein reflektierter werden
- Klarheit über bestimmte Themen
- Neugier
- Mich besser kennenlernen
- Mehr Nähe zu anderen
- Reflektierterer Umgang mit anderen
- Entschleunigung
- Klarheit über Lebenspläne
- Chaos im Kopf beseitigen
- Herausforderungen meistern
- Schwierige Lebensphase begleiten
- Festhalten aktueller Lebenssituation
- Stressfaktoren erkennen
- Inspiration finden
- Gefühl, Leben soll achtsamer werden
- Partner\*in einen Gefallen tun
- Keine speziellen Erwartungen

Um Selbstreflexion auch langfristig in deinen Alltag zu integrieren, ist es hilfreich, dass du dir über deine Motivation im Klaren bist. Beschreibe deswegen nun in eigenen Worten, warum dir Reflexion wichtig ist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Möchtest du dir ein klares Ziel setzen, wie du Selbstreflexion in dein Leben integrieren könntest? Dann versuche hier eine möglichst pragmatische Aussage zu treffen.

---

---

---

Bewerte nun von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark), wie sehr du folgenden Aussagen zustimmst.

- |  |  |
|--|--|
| Ich halte mich für sehr reflektiert                        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich reflektiere öfter und intensiver als andere            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin generell eher ein nachdenklicher Mensch            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich grübele oft zu viel                                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe immer wieder Aha-Erlebnisse, wenn ich nachdenke   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich denke stets lösungsorientiert über Probleme nach       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme häufig gesagt, dass ich unüberlegt handle      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich verletze immer wieder Menschen durch mein Verhalten    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich sage meist sofort, was mir in den Sinn kommt           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Oft rauscht die Zeit nur so an mir vorbei                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich nehme mir immer wieder Auszeiten zum Entspannen        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Meine Gedanken fühlen sich üblicherweise sehr chaotisch an | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich horche immer wieder in mich, wie es mir geht           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich kann meine Emotionen gut anderen beschreiben           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich kommuniziere meine Bedürfnisse und Grenzen eindeutig   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich erzähle anderen regelmäßig, was mich beschäftigt       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Mir wird gespiegelt, dass ich Unruhe in Situationen bringe | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich denke eher ungern über meine Gefühle nach              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Angst über bestimmte Themen nachzudenken          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe einen starken inneren Kritiker                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin stolz darauf, wie achtsam ich mein Leben lebe      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

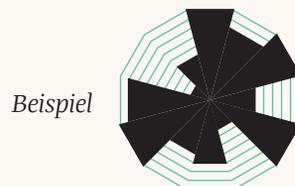
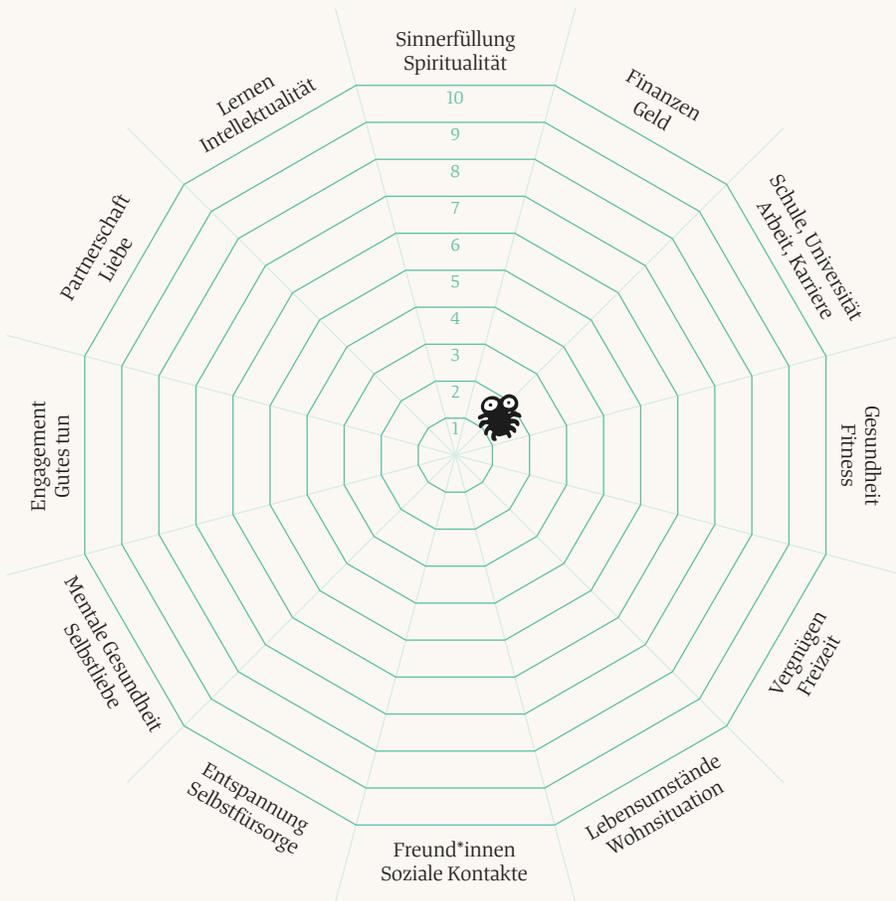


Wichtige Erinnerung zu Beginn: Es gibt kein Richtig oder Falsch bei diesen Übungen! Versuche dem Drang zur Be- oder Verurteilung deiner Antworten zu widerstehen.



# Das Lebensnetz

Bewerte die zwölf Bereiche, in die man ein Leben grob aufteilen kann, von 1 (*unzufrieden*) bis 10 (*sehr zufrieden*). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit. Möchtest du diese Technik öfter machen oder mit anderen teilen, kannst du sie auf [einguterplan.de/lebensnetz](http://einguterplan.de/lebensnetz) herunterladen.





## Deine Biografie



Die Autorin Emily Esfahani Smith hat sich die gesamte Philosophie der Menschheit angesehen und daraus vier gedankliche Leitmotive definiert, die ein erfülltes Leben ausmachen: sich zugehörig fühlen (soziale Nähe), die eigene Bestimmung finden (Erfüllung durch das eigene Tun), sich als Teil eines großen Ganzen sehen (Verbundenheit mit der Welt oder mit spirituellen Konzepten) und die Welt durch Geschichten verstehen. Letzteres bedeutet, dass Menschen danach streben, Erlebnisse in sinnvolle Zusammenhänge zu stellen und ihre eigene Lebensgeschichte dort einzuordnen. Am erfülltesten fühlen sich demnach Menschen, die ihr Leben als typisches Held\*innenepos (positive Auflösung nach harten Prüfungen) betrachten und dadurch Sinn und Wachstum in ihm sehen können. Aber hast du dich schon mal ausgiebig mit deiner Biografie beschäftigt?

Schreibe nun auf, welche Stationen es schon in deinem Leben gab: die Schule, die erste eigene Wohnung, Partnerschaften, Freundschaften, Ausbildung und Jobs. So bekommst du ein Gespür für deine persönliche Biografie und kannst vielleicht besser verstehen, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du jetzt bist.

Kindheit

---

---

---

---

---

---

---

---

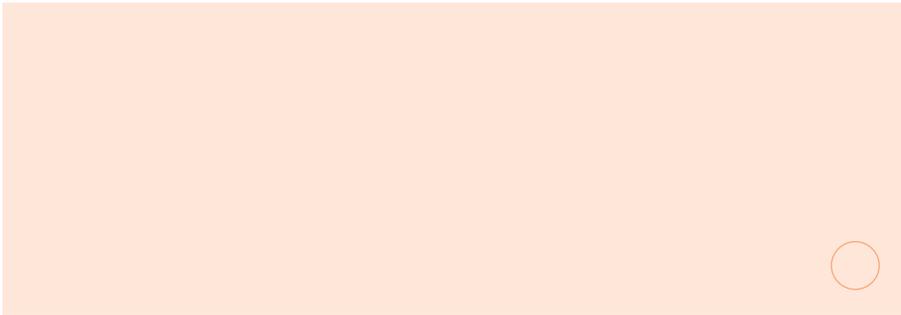


## Deine Herausforderungen

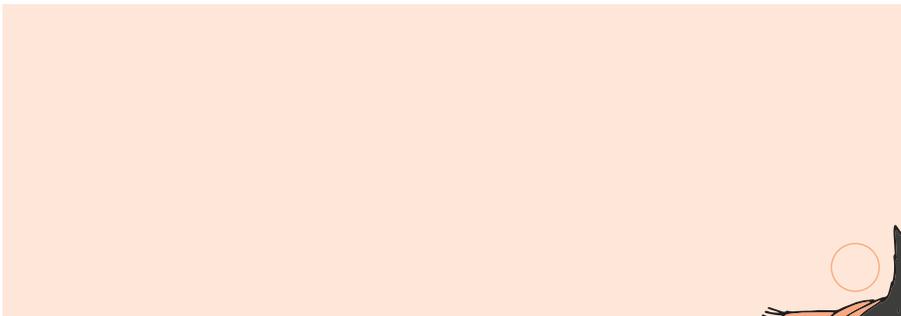
Welchen aktuellen Herausforderungen stehst du gerade gegenüber? Was beschäftigt dich? Verschaffe dir hier einen Überblick und verstehe diese sechs Felder als Abladefläche. Es geht also nicht um Lösungen. Schreibe in jedes Feld einen Oberbegriff. Wenn du möchtest, kannst du dir auch mehrere Stichpunkte oder ganze Sätze notieren, die ein Thema beschreiben. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Alles, was dir spontan in den Sinn kommt, ist relevant genug, hier verewigt zu werden.



A large, empty rectangular box with a light orange background, intended for writing notes. A small orange circle is located in the bottom right corner of the box.



A large, empty rectangular box with a light orange background, intended for writing notes. A small orange circle is located in the bottom right corner of the box.



A large, empty rectangular box with a light orange background, intended for writing notes. A small orange circle is located in the bottom right corner of the box.



EMOTIONAL ÜBERFORDERT



## Pegelstand der Bedürfnisse

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang und je nachdem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere. Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir unversehrt leben können. Andere sorgen dafür, dass wir zufrieden sind. Wieder andere bestimmen, wie gut wir uns verwirklichen können. Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

**Deine Farben:**  Wunsch  Realität



Sicherheit



Nahrung



Schlaf



Energie



Ruhe



Liebe



Freude



Abenteuer



Autonomie



Bewegung



Sexualität



Wissen



Sinn



Routine



Nähe

# ***Beziehungen***

Das Miteinander mit anderen Menschen erfüllt uns mit Sinn, schenkt uns Freude und lässt uns wachsen. Der Austausch kann aber auch herausfordernd sein. Auseinandersetzungen mit anderen machen einen Großteil unserer emotionalen Last aus.

Ob positiv oder negativ, Beziehungen erfordern meist Arbeit. Wir müssen die Bedürfnisse der anderen verstehen und achten, unsere eigenen aber ebenso äußern und schützen. All das fällt dir leichter, je besser du dich kennst. Selbstreflexion ist deswegen der Schlüssel zu mehr Verbundenheit und Nähe.

Egal ob freundschaftliches, berufliches, romantisches oder familiäres Miteinander: das alles ist Beziehung. In diesem Kapitel schauen wir uns die Dynamik dieser und deine Rolle in diesen genauer an. Ein Blick in die Vergangenheit kann dir helfen, Zusammenhänge zwischen damals und heute zu erkennen und Muster aufzudecken.

## Einstiegsreflexion

Bevor wir tiefer in die Thematik einsteigen, markiere, wie zufrieden du mit der Verbundenheit in folgenden Bereichen bist. Denke nicht an einzelne Personen, sondern dein allgemeines Gefühl zur Kategorie.

### Romantische Beziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Freundschaftliche Beziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Arbeitsbeziehungen

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Familiäre Beziehungen (eigene Kernfamilie)

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Familiäre Beziehungen (Verwandtschaft)

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

### Freizeit-, Hobby- und sonstige Bekanntschaften

Unzufrieden |—————| Sehr zufrieden

Was beschäftigt dich gerade in deinen Beziehungen?

---

---



Wenn du magst, kannst du jetzt noch unterstreichen, welche ein oder zwei dieser Beziehungsarten du baldmöglichst proaktiv verbessern möchtest.



## Hereinspaziert

Für diese kreative Übung brauchst du Stifte und etwas Zeit. Zeichne eine Tür. Nicht irgendeine, sondern eine Tür, die zu dir führt. Was es damit auf sich hat, erfährst du, wenn du mit der Übung fertig bist und die auf dem Kopf stehenden Zeilen liest

Wenn deine Tür fertig ist: Schau dir deine Zeichnung nochmal genau an. Wie wirkt die Tür auf dich? Ist sie per se weit offen oder mit Sicherheitsschlössern versehen? Was sagt deine Tür über dich aus? Was denkst du darüber?



Du kannst deine Zeichnung auch einer Vertrauensperson zeigen und nach ihrem Eindruck fragen: Was sieht sie? Wie interpretiert sie deine Zeichnung?