

Für alle, die immer wieder sich selbst Gutes tun.

Denn – frei nach Kierkegaard –

Wir leben das Leben nun mal vorwärts und verstehen es nur rückwärts.

*Mit einem immer wieder klaren Blick auf das,
was wir erlebten und fühlten.*

Annette Bauer

3 – Monats – Buch

Deine persönliche Rückschau.
Tag für Tag.

© 2024 Annette Bauer

Umschlag, Illustration: die Autorin

Lektorat, Korrektorat: die Autorin

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-384-40529-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist
ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Einführung oder:

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Wochentage Woche 1

Wochenreflexion Woche 1

Wochentage Woche 2

Wochenreflexion Woche 2

Wochentage Woche 3

Wochenreflexion Woche 3

Wochentage Woche 4

Wochenreflexion Woche 4

Wochentage Woche 5

Wochenreflexion Woche 5

Wochentage Woche 6

Wochenreflexion Woche 6

Wochentage Woche 7

Wochenreflexion Woche 7

Wochentage Woche 8

Wochenreflexion Woche 8

Wochentage Woche 9

Wochenreflexion Woche 9

Eine kleine Anleitung für deine erfolgreiche Arbeit mit diesem 3-Monats-Buch

Wie schön, dass du dieses Buch in Händen hältst!

Du bist mit dem 3-Montas-Buch auf einem sehr guten Weg, denn Studien sagen deutlich, dass eine gute Rückschau auf den Tag das persönliche Wohlbefinden deutlich steigert. Besonders klassische Dankbarkeitsübungen, wie ein Dankbarkeitstagebuch, sind sehr gut erforscht.

Mit diesem Buch kannst du jeden Tag in den nächsten drei Monaten, auf ähnlich wohltuende Art, deine persönliche Rückschau halten. Fünf Impulse stehen dir dafür zur Verfügung:

- Heute bin ich stolz auf...
- Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin...
- Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...
- Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...
- In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute richtig verbunden gefühlt...

Warum gerade diese fünf Impulse? Wir Menschen haben Bedürfnisse. Jeder Mensch individuell, auch abhängig von Lebensphasen und situationsbezogen. Und gleichzeitig: Auch ganz universell!

Ganz gleich wo, wie alt, welches Geschlecht, Glaube, Hautfarbe und sonstigen Vorlieben – alle Menschen haben vier Bedürfnisse gemeinsam:

Das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Verbundenheit, nach Beziehungen.

Das Bedürfnis nach Sicherheit, nach einer „Ordnung im Leben“ und sogar Regeln.

Das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, nach Erfolgserlebnissen und nach Durchsetzungsvermögen.

Und das Bedürfnis nach Leichtigkeit, nach Inspiration, Kreativität, Abenteuer und Freude.

Vier Impulse beziehen sich auf diese Grundbedürfnisse, mit denen auch Emotionen verbunden sind: Dankbarkeit – Entspannung – Sicherheit – authentischer Stolz – Ehrfurcht – Verbundenheit.

Alles zu fühlen und vor allem wahrzunehmen, was der Tag so bringt, ist sehr wichtig, um innerlich gut aufgestellt und ausgeglichen zu sein. Und das gilt für angenehme und unangenehm erlebte Gefühle. Dieses Journal lenkt deine Wahrnehmung und deine Beobachtung auf die angenehm empfundenen Gefühle, die uns anzeigen, wann unsere urchenischen Bedürfnisse genug Futter bekommen und befriedigt sind.

Unangenehme Gefühle, wie Ärger, Angst, Trauer oder auch Langeweile, sind ebenso präsent in unserem Alltag. Immer dann, wenn ein Bedürfnis gerade nicht für uns erfüllt ist. Sie sind auch nicht schlecht, sondern wir fühlen sie einfach nicht gerne. Und doch merkt sich unser Gehirn negativ erlebte Momente irgendwie besser als die schönen Momente. Das liegt daran, dass sehr alte Teile unseres Gehirns immer noch aktiv sind, die früher dafür zuständig waren, die Sache mit dem Säbelzahn tiger ordentlich zu regeln. Vorsicht war das Gebot der Stunde. Da wir heute eher selten einen Säbelzahn tiger treffen oder die Nachbarsippe unsere kompletten Vorräte rauben könnte, ist es superwichtig, den Blick täglich ganz bewusst auf die positiv erlebten Dinge zu lenken und damit deine mentale Gesundheit zu fördern. Ein Weg ist die Tagesreflektion.

Die Wochenreflektion, die du immer am siebten Tag der Woche findest, liefert dir einige Impulsfragen, die eine

Rückschau ganz individuell ermöglichen. Auch sie sichern den positiven Blick und lassen dir gleichzeitig deinen persönlichen Freiraum. Du wählst aus, welche Fragen du für dich beantworten möchtest. Und vielleicht schaust du auch auf deine ganz eigenen Ereignisse und Befindlichkeiten dieser Woche und was du dir daraus ableitest. Oder du verfahrst am letzten Tag der Woche genau wie an den vorangegangenen.

Wenn du magst, kannst du auch am Ende eines Monats oder des Quartals zurückschauen, wenn dir jede Woche zu viel ist oder du lieber den größeren Zeitraum in den Blick nimmst. Als Hilfsmittel kann dir dein Kalender oder vielleicht ein Tagebuch/Journal dienen. Du entscheidest, wieviel Zeit du investierst. Meine Empfehlung ist: Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten für die Tagesreflektion. Damit nimmst du nicht nur die positive Wirkung der Etablierung des guten Blickes auf mental wichtige Punkte mit, sondern noch eine sehr wohltuende Nebenwirkung: Wenn wir als letztes vorm Schlafen an etwas Positives Denken, erhöht sich signifikant unsere Schlafqualität. Das ergibt die anfangs schon erwähnte Forschungslage zum Thema Dankbarkeit.

Was machst du, wenn du einen Tag ausgelassen hast? Dann mach doch einfach mit dem nächsten Tag weiter. Das ist kein Wettbewerb hier. Dieses Buch ist auch ein Übungsort für deine Routine der Selbstreflektion und des positiven Blickes auf deine Tage.

Und nun:

VIEL SPASS

GUTES GELINGEN und

ANGENEHMES FÜHLEN

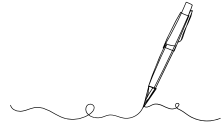
Mit deinem 3-Monats-Buch!

Deine Annette



Tag 1

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

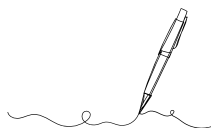
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 2

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

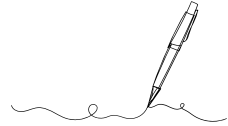
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 3

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

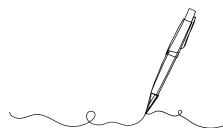
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 4

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

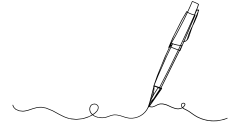
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 5

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

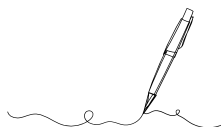
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 6

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...



Tag 7 - Wochenrückschau



Schau zurück:

Was ist letzte Woche Gutes passiert? Welche Menschen haben diese Woche geprägt? Welche Erkenntnisse hattest du in dieser Woche?

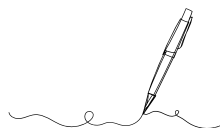
Was hast du in dieser Woche erreicht? Wie hast du dir Ruhe und Entspannung geschenkt und wie gut hat das geklappt? Was hast du deinem Körper Gutes getan? Was ist sonst noch wichtig gewesen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Tag 1

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

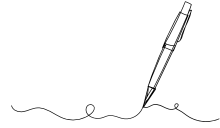
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 2

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

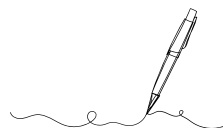
In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute
richtig verbunden gefühlt...





Tag 3

Heute bin ich stolz auf...



Drei Dinge, für die ich heute Dankbar bin...

Ein wunderschöner Moment zum Innehalten war heute...

Heute habe ich mich entspannt gefühlt als...

In dieser Begegnung und mit diesem Menschen habe ich mich heute richtig verbunden gefühlt...

