

Was hat sich verändert?

Ein Blick auf Deinen Umgang mit Deinen Gefühlen

Zu Beginn dieses Monats hast Du Dir einen Moment Zeit genommen, um ehrlich in Dich hineinzuspüren.

Im Check-in hast Du aufgeschrieben, wie es Dir gerade geht, welche Gefühle in Deinem Alltag präsent sind und welche Situationen Dich besonders beschäftigen.

Vielleicht hast Du damals bereits gespürt, dass bestimmte Momente in Dir starke Emotionen auslösen. Vielleicht war Dir aber auch noch nicht ganz klar, woher diese Gefühle kommen. In diesem Monat hast Du Dich Schritt für Schritt mit Deinen Emotionen beschäftigt.

Du hast Dich gefragt, welche Botschaften Gefühle tragen können, warum manche Situationen Dich besonders berühren und welche inneren Muster sich in Deinen Reaktionen zeigen.

Vielleicht hast Du begonnen, Deine Gefühle bewusster wahrzunehmen. Vielleicht hast Du erkannt, dass hinter manchen Reaktionen auch Bedürfnisse oder Erfahrungen stehen.

Jetzt ist ein guter Moment, noch einmal innezuhalten und auf Deine Reise zurückzublicken.

Wenn Du magst, nimm Deinen Check-in vom Anfang des Monats noch einmal zur Hand und vergleiche Deine damaligen Antworten mit Deinem heutigen Blick.

Nicht, um etwas zu bewerten – **sondern um wahrzunehmen, was sich für Dich verändert hat.**

Deine Reflexion

WENN ICH HEUTE AUF MEINE GEFÜHLE SCHAUE – WAS HAT SICH FÜR MICH VERÄNDERT?



WELCHE ERKENNTNIS AUS DIESEM MONAT WAR FÜR MICH
BESONDERS WERTVOLL?

WELCHE MEINER EMOTIONALEN MUSTER ERKENNE ICH
HEUTE KLARER ALS ZUVOR?



WAS HILFT MIR INZWISCHEN, MEINE GEFÜHLE BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN?

WAS MÖCHTE ICH MIR FÜR MEINEN ZUKÜNFTIGEN UMGANG MIT MEINEN GEFÜHLEN MITNEHMEN?



Dein persönlicher Abschluss

Dieser Monat war eine Einladung, Deine Gefühle auf eine neue Weise zu betrachten.

Vielleicht hast Du entdeckt, dass Emotionen nicht einfach nur Reaktionen auf äußere Situationen sind.

Sondern Signale Deiner inneren Welt – Hinweise auf Bedürfnisse, Erfahrungen und Themen, die gesehen werden möchten.

Vielleicht hast Du begonnen zu erkennen, wann Dich etwas triggert.

Vielleicht konntest Du in manchen Momenten schon ein wenig mehr Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrnehmen.

Und vielleicht hast Du gemerkt, dass der Umgang mit Deinen Gefühlen nicht bedeutet, sie zu kontrollieren – sondern sie bewusst wahrzunehmen und ihnen mit mehr Verständnis zu begegnen. Diese Reise endet nicht mit diesem Monat.

Sie beginnt oft genau dort, wo wir anfangen, unsere Gefühle im Alltag bewusster wahrzunehmen.

Dein inneres Commitment

Manchmal hilft es, eine kleine Entscheidung für sich selbst festzuhalten.

Nicht als Verpflichtung – sondern als Erinnerung an das, was Dir wichtig geworden ist.

FÜR MEINEN ZUKÜNFTIGEN UMGANG MIT MEINEN GEFÜHLEN
NEHME ICH MIR VOR:



