

# Alte Muster erkennen

## Warum manche Reaktionen immer wiederkehren

Manchmal reagieren wir in bestimmten Situationen immer wieder auf eine ähnliche Weise.

Vielleicht fühlst Du Dich schnell kritisiert.

Vielleicht ziehst Du Dich zurück, wenn es emotional wird.

Oder Du merkst, dass Dich bestimmte Situationen immer wieder aus der Ruhe bringen.

***Solche Reaktionen entstehen oft nicht zufällig.***

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir emotionale Muster. Diese Muster entstehen aus Erfahrungen, Erinnerungen und inneren Überzeugungen über uns selbst.

Sie helfen uns, Situationen schnell einzuordnen. Doch manchmal reagieren wir dadurch automatisch – auch dann, wenn die Situation heute eigentlich eine andere ist.

Wenn wir beginnen, diese Muster bewusst zu erkennen, entsteht eine neue Möglichkeit: Wir können sie verstehen – und langsam verändern.

### Deine Musterkarte

Denke an Situationen, in denen Du emotional besonders stark reagierst.

Trage Deine Beobachtungen in die folgende Übersicht ein.

SITUATION

MEIN GEFÜHL

MEINE TYPISCHE REAKTION



## Deine Muster erkennen

Schau Dir Deine Einträge an und frage Dich:

WELCHE SITUATIONEN WIEDERHOLEN SICH?

WELCHE GEFÜHLE TAUCHEN BESONDERS HÄUFIG AUF?



WELCHE REAKTIONEN ZEIGEN SICH IMMER WIEDER?

### Reflexionsimpuls

Emotionale Muster sind kein Fehler.  
Sie sind Teil Deiner Geschichte.

Doch sobald Du beginnst, sie bewusst zu sehen, entsteht etwas Neues:  
Du erkennst, dass Du nicht automatisch reagieren musst.

***Und genau hier beginnt Veränderung.***