

Warum trifft mich das so?



Trigger verstehen und Deine Gefühle
bewusst begleiten

Willkommen in diesem Monat

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

Viele von uns haben gelernt, Emotionen möglichst schnell zu kontrollieren, zu verdrängen oder zu erklären. Doch Gefühle sind mehr als nur Reaktionen auf das, was im Außen passiert. Sie sind Hinweise auf unsere innere Welt – auf Bedürfnisse, Erfahrungen und Themen, die gesehen werden möchten.

Vielleicht kennst Du Momente, in denen Dich eine Situation stärker berührt, als Du es erwartet hast. Ein Satz trifft Dich plötzlich tief. Eine kleine Situation löst große Gefühle aus. Oder Du merkst im Nachhinein, dass Deine Reaktion intensiver war, als Du es eigentlich wolltest. In diesem Monat gehen wir gemeinsam der Frage nach:

Warum trifft mich das so?

Du wirst entdecken, wie Gefühle entstehen, welche Rolle Trigger in unserem Erleben spielen und wie Du beginnen kannst, bewusster mit Deinen Emotionen umzugehen. Es geht dabei nicht darum, Deine Gefühle zu verändern oder zu kontrollieren.

Es geht darum, sie besser zu verstehen.

Denn je mehr Du lernst, Deinen Emotionen zuzuhören, desto klarer wird ihre Botschaft – und desto mehr Raum entsteht für einen bewussteren Umgang mit Dir selbst.

Dieses Workbook begleitet Dich durch diesen Prozess mit kleinen Impulsen, Reflexionsfragen und Übungen.

Nimm Dir die Zeit, die sich für Dich stimmig anfühlt. Es geht nicht um Geschwindigkeit – sondern um Aufmerksamkeit. Vielleicht entdeckst Du in diesem Monat nicht nur mehr über Deine Gefühle, sondern auch ein Stück mehr über Dich selbst.

Sondern auch ein Stück mehr über Dich selbst.

So kannst Du mit diesem Workbook arbeiten

Dieses Workbook ist eine Einladung zur Selbstreflexion.

Du musst nichts „richtig“ machen und auch nichts vollständig ausfüllen. Die Fragen und Übungen sind Impulse, die Dich dabei unterstützen sollen, Deine Gefühle und Reaktionen bewusster wahrzunehmen.

Damit Dich dieses Workbook gut durch den Monat begleiten kann, können Dir diese kleinen Hinweise helfen:

Nimm Dir bewusst Zeit.

Vielleicht einmal pro Woche oder immer dann, wenn Du das Gefühl hast, dass ein Thema gerade zu Dir passt.

Antworte ehrlich für Dich selbst.

Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten – nur Deine eigene Wahrnehmung.

Erlaube Dir, innezuhalten.

Manche Fragen wirken vielleicht erst nach. Das ist völlig in Ordnung.

Kehre zu Deinen Antworten zurück.

Am Ende des Monats kannst Du Deinen Check-in noch einmal anschauen und beobachten, was sich in Deinem Blick auf Deine Gefühle verändert hat.

Nutze das Workbook so, wie es sich für Dich stimmig anfühlt.

Du kannst Seiten überspringen, später zurückkommen oder einzelne Übungen wiederholen.

Dieses Workbook ist kein Test und kein Ziel, das erreicht werden muss. Es ist ein Raum für Deine Gedanken, Deine Gefühle und Deine persönliche Entwicklung.

Wie fühlst Du Dich gerade?

Nimm Dir einen Moment Zeit und komme bei Dir selbst an.

Vielleicht bist Du gerade aus dem Alltag gekommen, warst gedanklich noch bei Dingen, die Dich beschäftigen, oder hast heute schon viel erlebt.

Bevor Du Dich in diesem Monat mit Deinen Gefühlen und Triggern beschäftigst, darfst Du hier einfach einen ersten ehrlichen Blick nach innen richten. Ohne etwas richtig oder falsch machen zu können.

Erlaube Dir, einfach wahrzunehmen, was da ist – auf emotionaler, körperlicher und gedanklicher Ebene.

WIE FÜHLE ICH MICH GERADE - EMOTIONAL, KÖRPERLICH,
MENTAL



WAS BESCHÄFTIGT MICH IM MOMENT AM MEISTEN?

WELCHE SITUATIONEN ODER MENSCHEN TRIGGERN MICH?



WELCHE GEFÜHLE TAUCHEN BEI MIR IN LETZTER ZEIT AM
HÄUFIGSTEN AUF?

WAS WÜRD MIR IM MOMENT HELFEN, MEINE GEFÜHLE
BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN?



WELCHE EINE SACHE WÜNSCHE ICH MIR FÜR MEINEN
UMGANG MIT GEFÜHLEN?



Du kannst diesen Bogen am Ende des Monats noch einmal zur Hand nehmen und schauen, was sich bei Dir verändert hat.

Vielleicht erkennst Du Deine Gefühle klarer.

Es geht nicht darum, etwas zu „erreichen“, sondern Dich selbst bewusster und liebevoller wahrzunehmen.

Emotionale Muster

Warum Du manchmal stärker reagierst, als Du eigentlich möchtest

Vielleicht kennst Du Situationen, in denen Du stärker reagierst, als Du es eigentlich möchtest.

Ein Satz trifft Dich plötzlich mehr, als Du erwartet hast.

Eine kleine Situation löst große Gefühle aus.

Oder Du merkst im Nachhinein: So wollte ich eigentlich gar nicht reagieren.

Solche Momente sind oft kein Zufall.

Hinter vielen unserer emotionalen Reaktionen stehen Muster, die sich im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Sie entstehen aus Erfahrungen, Erinnerungen und Prägungen – oft lange bevor wir beginnen, sie bewusst zu hinterfragen.

Diese Muster laufen meist automatisch ab. Unser Nervensystem reagiert schneller, als unser bewusster Verstand eingreifen kann. Das bedeutet jedoch nicht, dass etwas mit Dir „nicht stimmt“.

Im Gegenteil: Diese Reaktionen sind oft ein Hinweis darauf, dass etwas in Dir gesehen oder verstanden werden möchte.

In dieser Selbstreflexion geht es darum, Deine eigenen emotionalen Muster sanft zu erkunden – ohne Bewertung, nur mit Neugier.

Ein kurzer Blick hinter Deine Reaktionen

Emotionen entstehen nicht nur durch das, was gerade passiert. Sie entstehen auch durch das, was wir mitbringen:

- frühere Erfahrungen
- alte Verletzungen
- ungelöste Gefühle
- Glaubenssätze über uns selbst

Man könnte sagen:

Manchmal reagiert nicht nur unser heutiges Ich – sondern auch ein Teil von uns, der sich früher einmal verletzt, überfordert oder nicht gesehen gefühlt hat.

Diese Reaktionen sind oft Schutzmechanismen, die uns einmal geholfen haben. Doch heute dürfen wir beginnen, sie bewusster zu verstehen.

Deine Selbstreflexion

Nimm Dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ganz ehrlich für Dich. Es gibt hier kein richtig oder falsch - nur Deine eigene Wahrnehmung.

IN WELCHEN SITUATIONEN REAGIERE ICH BESONDERS STARK?



WELCHE GEFÜHLE TAUCHEN IN DIESEN MOMENTEN AUF?

WAS KÖNNTE HINTER DIESER REAKTION STEHEN?



WELCHE GEDANKEN TAUCHEN IN DIESEN MOMENTEN AUF?

WAS HÄTTE ICH IN DIESEM MOMENT EIGENTLICH
GEBRAUCHT?



Abschlussimpuls

Manchmal beginnen wir erst dann, unsere emotionalen Muster zu erkennen, wenn wir bereit sind, ehrlich und liebevoll hinzuschauen. Diese Muster sind kein Fehler.

Sie sind Teil Deiner Geschichte.

Doch je bewusster Du sie wahrnimmst, desto mehr Raum entsteht zwischen Reiz und Reaktion.

Und in diesem Raum liegt Deine Möglichkeit, neue Wege im Umgang mit Deinen Gefühlen zu finden.

Deine Affirmationen



Ich erlaube mir, ehrlich wahrzunehmen, was ich gerade fühle.



Meine Gefühle dürfen da sein,
genau so wie sie sind.



Ich öffne mich für ein tieferes Verständnis meiner
inneren Welt.



Alles, was ich fühle, ist ein Teil meines Weges zu mir
selbst.

Gefühle als Sprache Deiner inneren Welt

Was Deine Emotionen Dir wirklich sagen wollen

Gefühle begleiten uns jeden Tag.

Manche sind angenehm und leicht – wie Freude, Dankbarkeit oder Begeisterung. Andere fühlen sich schwerer an – wie Ärger, Traurigkeit, Unsicherheit oder Angst.

Oft versuchen wir, bestimmte Gefühle möglichst schnell wieder loszuwerden. Doch Emotionen entstehen nicht ohne Grund. Sie sind ein wichtiger Teil unseres inneren Systems und tragen eine Botschaft in sich.

Man könnte sagen:

Gefühle sind die Sprache Deiner inneren Welt.

Sie zeigen Dir, was Dir wichtig ist, wo Deine Grenzen liegen und welche Bedürfnisse gerade gesehen werden möchten.

Wenn wir beginnen, unseren Emotionen zuzuhören, können sie zu wertvollen Wegweisern werden.

Gefühle sind Signale – keine Störung

Viele Menschen haben gelernt, ihre Gefühle zu unterdrücken oder zu ignorieren. Vielleicht kennst Du Gedanken wie:

- „Ich sollte mich nicht so anstellen.“
- „Das ist doch gar nicht so schlimm.“
- „Ich muss einfach stärker sein.“

Doch Gefühle lassen sich nicht dauerhaft wegschieben.

Wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen, zeigen sie sich oft auf andere Weise:

- durch innere Anspannung
- durch körperliche Symptome
- durch plötzliche emotionale Reaktionen

Unsere Emotionen versuchen uns immer wieder etwas mitzuteilen.

Sie fragen uns gewissermaßen:

„Siehst Du, was in Dir gerade passiert?“

Jede Emotion hat eine Funktion

Jede Emotion erfüllt eine bestimmte Aufgabe.

- **Ärger** kann darauf hinweisen, dass eine Grenze überschritten wurde.
- **Traurigkeit** zeigt oft, dass etwas in uns berührt oder verletzt wurde.
- **Angst** möchte uns schützen und aufmerksam machen.
- **Freude** zeigt uns, was sich für uns stimmig und lebendig anfühlt.

Emotionen sind also nicht unsere Gegner.

Sie sind Hinweise darauf, was in uns gerade Aufmerksamkeit braucht.

Gefühle wahrnehmen statt bewerten

Der erste Schritt im Umgang mit Emotionen ist nicht, sie sofort verändern zu wollen.

Der erste Schritt ist wahrzunehmen, was gerade da ist.

Manchmal reicht schon ein kurzer Moment des Innehaltens, um zu bemerken:

- Was fühle ich gerade?
- Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?
- Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Wenn wir beginnen, unsere Emotionen ohne Bewertung zu betrachten, entsteht oft mehr Klarheit.

Deine Selbstreflexion

Nimm Dir einen Moment Zeit, um Deine eigenen Gefühle etwas näher zu erkunden. Es geht hier nicht um richtige Antworten, sondern um ehrliche Wahrnehmung.

WELCHE GEFÜHLE BEGLEITEN MICH IM MOMENT AM
HÄUFIGSTEN?



IN WELCHEN SITUATIONEN NEHME ICH MEINE GEFÜHLE
BESONDERS STARK WAHR?

WIE GEHE ICH NORMALERWEISE MIT MEINEN GEFÜHLEN UM?



WELCHE GEFÜHLE FALLEN MIR LEICHT – UND WELCHE EHER
SCHWER?

WAS KÖNNTEN MEINE GEFÜHLE MIR GERADE SAGEN
WOLLEN?



Abschlussimpuls

Gefühle sind kein Problem, das gelöst werden muss.

Sie sind Teil unseres inneren Erlebens und können uns helfen, uns selbst besser zu verstehen.

Je mehr wir lernen, ihnen zuzuhören, desto klarer wird ihre Botschaft. Vielleicht beginnt diese Reise nicht damit, Deine Gefühle zu verändern – sondern damit, sie bewusst wahrzunehmen.

Und manchmal ist genau das schon der erste Schritt zu mehr innerer Klarheit.

Emotionen im Körper wahrnehmen

Wie Gefühle sich körperlich ausdrücken

Gefühle entstehen nicht nur in unserem Kopf.
Sie zeigen sich auch in unserem gesamten Körper.

Vielleicht kennst Du Momente, in denen Dein Herz schneller schlägt, Dein Bauch sich zusammenzieht oder Deine Schultern sich verspannen. Oft reagieren Körper und Gefühle gleichzeitig – manchmal sogar, bevor wir bewusst verstehen, was gerade in uns passiert.

Unser Körper nimmt Emotionen sehr früh wahr. Er reagiert auf Situationen, Erinnerungen und Gedanken und sendet uns **Signale**. Diese körperlichen Empfindungen können uns helfen, unsere Gefühle besser zu erkennen.

Zum Beispiel kann sich **Ärger als Hitze im Körper zeigen, Angst als Enge in der Brust oder Nervosität als Unruhe im Bauch**. Diese Signale sind keine Störung – sie sind Hinweise darauf, dass etwas in uns gerade Aufmerksamkeit möchte.

Wenn wir beginnen, unsere Emotionen auch körperlich wahrzunehmen, entsteht oft mehr Klarheit darüber, was wir fühlen.

Statt Gefühle nur zu analysieren, können wir sie spüren.

Ein kurzer Moment der Aufmerksamkeit reicht manchmal schon aus:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Wo nehme ich Spannung oder Ruhe wahr?
- Welche Empfindung ist gerade besonders präsent?

Je öfter wir uns erlauben, unsere Emotionen im Körper wahrzunehmen, desto leichter wird es, unsere inneren Signale zu verstehen.

Deine Wahrnehmung

Nimm Dir einen Moment Zeit und richte Deine Aufmerksamkeit nach innen. Es geht nicht darum, etwas zu verändern – nur darum, wahrzunehmen, was gerade da ist.

WIE FÜHLT SICH MEIN KÖRPER IM MOMENT AN?



WO IN MEINEM KÖRPER NEHME ICH GERADE BESONDERS
DEUTLICH ETWAS WAHR?

WELCHE KÖRPERLICHEN SIGNALE TAUCHEN AUF, WENN ICH
STARKE GEFÜHLE ERLEBE?



GIBT ES STELLEN IN MEINEM KÖRPER, DIE SICH
ANGESPANNT ODER SCHWER ANFÜHLEN?

WENN MEIN KÖRPER SPRECHEN KÖNNTE – WAS WÜRD ER
MIR GERADE SAGEN?



Deine Affirmationen



Meine Gefühle tragen eine Botschaft für mich.



Ich lerne, meinen Emotionen mit Offenheit zuzuhören.



Je mehr ich meine Gefühle verstehe, desto besser verstehe ich mich selbst.



Ich vertraue den Signalen meiner inneren Welt.

Der Spiegel Deiner Trigger

Was Deine Reaktionen über Dich aussagen können

Manchmal glauben wir, dass unsere Gefühle nur durch das Verhalten anderer Menschen entstehen.

Doch oft zeigen uns unsere emotionalen Reaktionen auch etwas über unsere eigene innere Welt.

Wenn uns etwas besonders stark trifft, steckt dahinter häufig ein Thema, das in uns berührt wird.

Vielleicht ein Bedürfnis.

Vielleicht eine Erfahrung aus der Vergangenheit.

Oder ein innerer Glaubenssatz über uns selbst.

Unsere Trigger können deshalb wie ein Spiegel sein. Sie zeigen uns nicht nur, was im Außen passiert – sondern auch, was in uns berührt wird.

Wenn wir beginnen, unsere Reaktionen auf diese Weise zu betrachten, entsteht eine neue Perspektive.

Statt nur zu denken:

„Warum verhält sich diese Person so?“

können wir uns auch fragen:

„Warum berührt mich diese Situation gerade so stark?“

Diese Reflexion hilft uns, unsere emotionalen Muster besser zu verstehen.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation aus letzter Zeit, in der Du emotional stärker reagiert hast, als Du es vielleicht erwartet hast.

WAS GENAU IST IN DIESER SITUATION PASSIERT?



WELCHE GEFÜHLE SIND IN DIESEM MOMENT BEI MIR
AUFGETAUCHT?

WAS HAT MICH AN DIESER SITUATION BESONDERS
GETROFFEN ODER BERÜHRT?



WELCHES BEDÜRFNIS KÖNNTE IN DIESER SITUATION
BERÜHRT WORDEN SEIN?

WAS KÖNNTE MEINE REAKTION ÜBER MICH SELBST
AUSSAGEN?



Dein Abschlussimpuls

Trigger können uns manchmal herausfordern.

Doch sie können auch eine Möglichkeit sein, uns selbst besser kennenzulernen. Jede starke emotionale Reaktion trägt eine kleine Spur zu etwas, das in uns gesehen werden möchte.

Wenn wir beginnen, diese Signale bewusst wahrzunehmen, entsteht mehr Verständnis für unsere eigenen Gefühle.

Und aus diesem Verständnis kann Schritt für Schritt ein neuer Umgang mit unseren Reaktionen entstehen.

Deine Affirmationen



Meine Reaktionen zeigen mir, was in mir gesehen werden möchte.



Ich begegne meinen Triggern mit Neugier statt mit Urteil.



Jede Emotion hilft mir, mich selbst besser zu verstehen.



Ich darf hinter meine Reaktionen schauen und daraus lernen.

Bewusst reagieren lernen

Wenn aus Reaktion Bewusstsein wird

Manche Situationen lösen in uns sehr schnelle Reaktionen aus. Vielleicht spürst Du Ärger, bevor Du bewusst darüber nachdenken kannst.

Vielleicht fühlst Du Dich verletzt, obwohl die Situation objektiv gar nicht so groß wirkt. Oder Du reagierst impulsiv und merkst erst später, dass Du eigentlich anders handeln wolltest.

Das passiert, weil unser inneres System sehr schnell arbeitet.

Unser Gehirn versucht ständig, Situationen einzuordnen. Wenn etwas an frühere Erfahrungen erinnert, reagiert unser Nervensystem oft automatisch. Diese Reaktionen sind zunächst einmal ganz normal. Sie entstehen, um uns zu schützen oder auf etwas aufmerksam zu machen.

Doch zwischen dem Moment, in dem etwas passiert, und unserer Reaktion darauf gibt es einen kleinen Raum. Dieser Raum ist oft nur sehr kurz – manchmal nur ein paar Sekunden.

Aber genau in diesem Moment liegt eine wichtige Möglichkeit. Denn wenn wir lernen, diesen Moment bewusst wahrzunehmen, entsteht eine neue Wahl. Statt automatisch zu reagieren, können wir beginnen zu beobachten, was gerade in uns passiert.

***Vielleicht merkst Du plötzlich:
„Ah, diese Situation löst gerade etwas in mir aus.“***

Allein diese Beobachtung kann schon etwas verändern. Denn sobald wir unsere Reaktion bewusst wahrnehmen, entsteht ein kleiner Abstand zwischen der Situation und unserem Verhalten. Und in diesem Abstand entsteht mehr Freiheit.

Bewusst reagieren bedeutet also nicht, Gefühle zu unterdrücken.

Es bedeutet, sie wahrzunehmen – und dann bewusst zu entscheiden, wie wir damit umgehen möchten.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation aus letzter Zeit, in der Du emotional reagiert hast.

WAS GENAU IST IN DIESER SITUATION PASSIERT?



WIE HABE ICH IN DIESEM MOMENT REAGIERT?

WELCHE GEFÜHLE WAREN IN DIESEM MOMENT BESONDERS STARK?



WANN HABE ICH GEMERKT, DASS MEINE REAKTION STÄRKER
WAR ALS DIE SITUATION SELBST?

WIE HÄTTE ICH IN DIESER SITUATION GERNE REAGIERT?



Dein Abschlussimpuls

Bewusst zu reagieren ist kein perfekter Zustand, den man sofort erreicht. Es ist eine Fähigkeit, die mit Aufmerksamkeit wächst.

Je öfter Du bemerkst, was in Dir passiert, desto größer wird der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Und genau in diesem Raum beginnt neue Freiheit.

Gefühle bewusst fühlen

Emotionen Raum geben und verstehen

Gefühle tauchen oft schneller auf, als wir sie bewusst wahrnehmen können. Manchmal reagieren wir sofort auf eine Situation, ohne genau zu wissen, was wir eigentlich fühlen. Vielleicht spüren wir nur eine innere Unruhe, eine Spannung im Körper oder ein diffuses Gefühl von Ärger oder Unsicherheit.

Doch Gefühle möchten nicht nur ausgedrückt werden – sie möchten auch wahrgenommen werden. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, unsere Emotionen bewusst zu fühlen, entsteht oft mehr Klarheit darüber, was gerade in uns passiert.

Statt Gefühle sofort zu bewerten oder zu verdrängen, können wir lernen, ihnen kurz Raum zu geben.

Ein einfacher Weg dafür ist, unsere Emotionen auf einer Skala einzuordnen.

Diese Skala hilft uns dabei, genauer wahrzunehmen, wie stark ein Gefühl gerade ist. **Denn nicht jede Emotion ist gleich intensiv.**

Welches Gefühl ist gerade am stärksten?

- ☐ Ruhe
- ☐ Freude
- ☐ Unsicherheit
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Ärger
- ☐ Überforderung
- ☐ Enttäuschung
- ☐ Anspannung
- ☐ Ein anderes Gefühl: _____

Ordne Dein Gefühl in eine Skala ein.

- ☐ 1 - kaum spürbar
- ☐ 2 - leicht wahrnehmbar
- ☐ 3 - deutlich spürbar
- ☐ 4 - stark
- ☐ 5 - sehr intensiv

WO SPÜRE ICH DIESES GEFÜHL IN MEINEM KÖRPER?



VERÄNDERT SICH DAS GEFÜHL, WENN ICH IHM EINEN
MOMENT AUFMERKSAMKEIT GEBE?

WAS KÖNNTE DIESES GEFÜHL MIR GERADE SAGEN WOLLEN?



Dein Abschlussimpuls

Gefühle müssen nicht sofort verändert werden.

Oft reicht es schon, sie bewusst wahrzunehmen.

Wenn Du lernst, Deine Emotionen frühzeitig zu erkennen, entsteht mehr Raum zwischen dem Gefühl und Deiner Reaktion.

Und genau in diesem Raum beginnt ein neuer, bewusster Umgang mit Deinen Gefühlen.

Deine Affirmationen



Zwischen Reiz und Reaktion finde ich meinen inneren Raum.



Ich darf mir einen Moment Zeit nehmen, bevor ich reagiere.



Mit jedem Moment der Achtsamkeit wächst meine innere Freiheit.



Ich entscheide bewusst, wie ich mit meinen Gefühlen umgehe.

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.

Neue Antworten wählen

Neue Wege im Umgang mit Gefühlen

Wenn wir beginnen, unsere emotionalen Muster zu erkennen, entsteht oft eine neue Frage: **Wie möchte ich eigentlich reagieren?**

Viele unserer Reaktionen entstehen automatisch. Wir haben sie irgendwann gelernt – vielleicht, um uns zu schützen, vielleicht, um Konflikte zu vermeiden oder Anerkennung zu bekommen.

Doch wenn wir unsere Gefühle bewusster wahrnehmen, entsteht eine neue Möglichkeit.

Wir können beginnen zu entscheiden, **wie wir mit einer Situation umgehen möchten.**

Das bedeutet nicht, dass wir unsere Gefühle kontrollieren müssen. Es bedeutet, dass wir neue Wege entdecken dürfen, mit ihnen umzugehen. Manchmal beginnt diese Veränderung nicht im Außen – sondern in unserer inneren Haltung.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation, in der Du emotional reagiert hast. Was hätte Dir in diesem Moment geholfen? Kreuze an, was zutrifft.
Situation: _____

- ☐ Einen Moment Zeit zum Durchatmen
- ☐ Mehr Verständnis für meine Gefühle
- ☐ Die Situation ruhiger betrachten
- ☐ Meine Bedürfnisse klarer aussprechen
- ☐ Eine klare Grenze setzen
- ☐ Mich selber ernster nehmen
- ☐ Einen Schritt Abstand nehmen
- ☐ Die Situation aus einer neuen Perspektive sehen
- ☐ Etwas ganz anderes: _____

Noch einmal anders gedacht

Manchmal hilft es, sich eine weitere Frage zu stellen:

WIE HÄTTE ICH IN DIESER SITUATION GERNE REAGIEREN
WOLLEN?

WENN EINE ÄHNLICHE SITUATION WIEDER AUFTAUCHT,
MÖCHTE ICH VERSUCHEN:



Dein Abschlussimpuls

Neue Antworten entstehen nicht dadurch, dass wir unsere Gefühle unterdrücken.

Sie entstehen, wenn wir beginnen zu verstehen, was wir in einem Moment wirklich gebraucht hätten.

Und manchmal reicht schon dieses Bewusstsein, um beim nächsten Mal einen kleinen Schritt anders zu reagieren.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Wie Du neue innere Freiheit entwickeln kannst

Zwischen dem Moment, in dem etwas passiert, und unserer Reaktion darauf liegt ein kleiner Raum.

Oft ist dieser Raum nur sehr kurz – manchmal nur wenige Sekunden. Doch genau in diesem Moment entsteht eine wichtige Möglichkeit. Denn wenn wir beginnen, diesen Moment bewusst wahrzunehmen, können wir entscheiden, wie wir reagieren möchten.

Viele unserer Reaktionen entstehen automatisch. Unser Nervensystem reagiert schnell, besonders wenn eine Situation uns an frühere Erfahrungen erinnert. Doch wenn wir lernen, kurz innezuhalten, entsteht ein neuer Handlungsspielraum. Diese kleine Übung kann Dir helfen, diesen Raum bewusster wahrzunehmen.

Die 3-Momente-Pause

Wenn Du merkst, dass eine Situation starke Gefühle in Dir auslöst, kannst Du diese drei kleinen Schritte ausprobieren.

1 – Innehalten

Nimm einen kurzen Moment wahr, bevor Du reagierst.

Du kannst zum Beispiel innerlich denken: „**Ich nehme mir einen Moment.**“ Was hilft mir, kurz innezuhalten?

- ☐ Ein tiefer Atemzug
- ☐ Kurz nichts sagen
- ☐ Meine Aufmerksamkeit nach innen richten
- ☐ Einen Moment Abstand nehmen
- ☐ Etwas ganz anderes: _____

2 – Wahrnehmen

Frage Dich in diesem Moment: „*Was fühle ich gerade wirklich?*“

- ☐ Ärger
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Unsicherheit
- ☐ Überforderung
- ☐ Enttäuschung
- ☐ Ein anderes Gefühl: _____

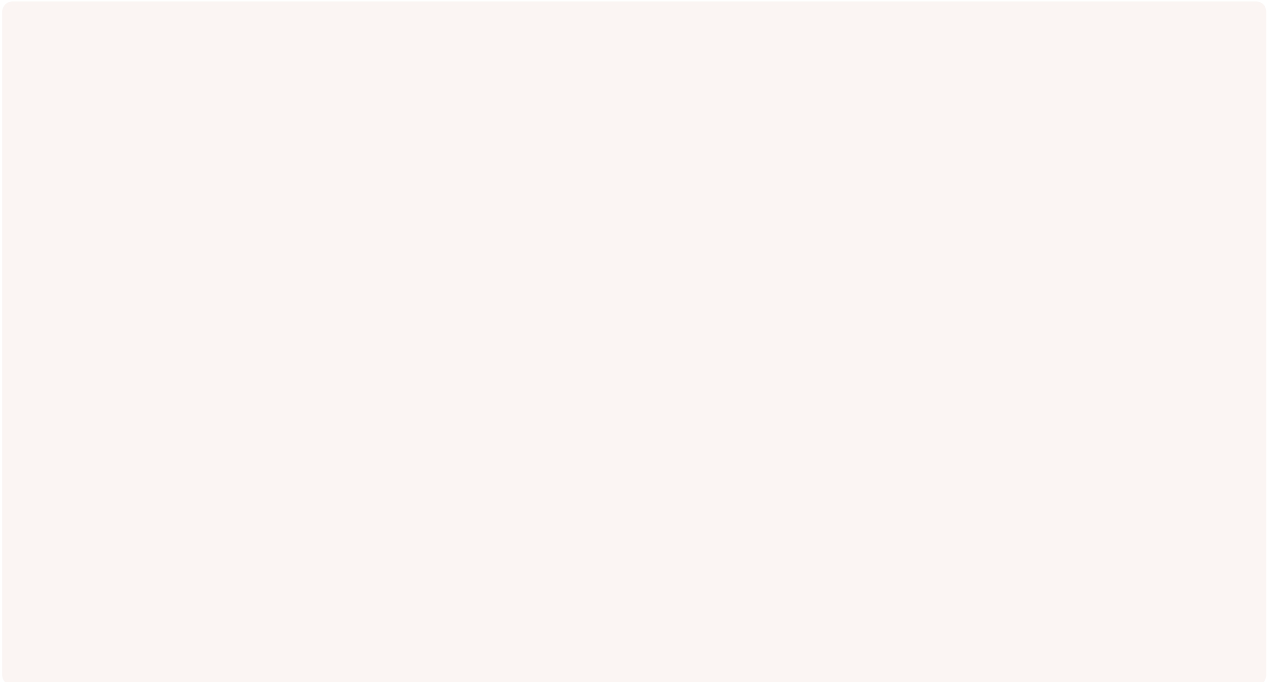
3 – Bewusst reagieren

Statt automatisch zu reagieren, kannst Du Dich fragen:

WIE MÖCHTE ICH IN DIESER SITUATION REAGIEREN?



IN WELCHEN SITUATIONEN WÜRDEN MIR EINE KLEINE PAUSE
BESONDERS HELFEN?



Dein Abschlussimpuls

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion ist oft nur ein kurzer Moment.
Doch genau in diesem Moment liegt Deine Freiheit.

Denn hier entsteht die Möglichkeit, Deine Gefühle bewusst
wahrzunehmen – und einen neuen Weg im Umgang mit ihnen zu
wählen.

Deine Affirmationen



Ich erkenne meine Muster und begegne ihnen mit
Verständnis.



Ich darf neue Wege im Umgang mit meinen Gefühlen
wählen.



Mit jedem bewussten Moment entsteht neue innere
Freiheit.



Ich erlaube mir, über alte Reaktionen
hinauszuwachsen.

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:





Deine Affirmationen



Ich würdige den Weg, den ich in diesem Monat gegangen bin.



Meine Gefühle sind Wegweiser auf meinem inneren Weg.



Ich vertraue meiner Fähigkeit, bewusst mit meinen Emotionen umzugehen.



Mit mehr Klarheit und Mitgefühl gehe ich meinen Weg weiter.

Ein letzter Gedanke für Deine Reise

Deine Gefühle sind kein Hindernis auf Deinem Weg.
Sie sind Teil Deiner inneren Orientierung.

Je mehr Du lernst, ihnen zuzuhören, desto besser kannst Du verstehen,
was in Dir wirklich gesehen werden möchte.

Und vielleicht beginnt genau hier eine neue Beziehung zu Dir selbst:
eine Beziehung, in der Du Deinen Gefühlen mit mehr Bewusstsein,
mehr Geduld und mehr Mitgefühl begegnest.



Deine Gefühle sind kein Problem,
das gelöst werden muss –
sondern eine Stimme,
die gehört werden möchte.