

Mindset & Reflexionserhöhung

eine praktische Anleitung zum eigenständigen Arbeiten

Diese Arbeitsanleitung ist keine Anleitung zur Selbstoptimierung.

Sie ist eine Einladung, dich dir selbst zuzuwenden – strukturiert, ehrlich und in deinem Tempo.

Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Mindset und auch kein Ziel, das du „erreichen“ musst.

Alles, was du brauchst, bist du selbst, ein wenig Zeit und die Bereitschaft, dir zuzuhören.

Vorbereitung – den inneren Raum öffnen

Bevor du beginnst, ist es sinnvoll, einen äußeren und inneren Rahmen zu schaffen.

Mindset-Arbeit wirkt nicht im Vorbeigehen, sondern dort, wo du dir bewusst Raum gibst.

Äußerer Rahmen

- Wähle einen Ort, an dem du dich sicher und möglichst ungestört fühlst.
- Plane lieber kürzere Einheiten (20–40 Minuten) als lange Sitzungen.
- Lege dir ein Notizheft, lose Blätter oder ein digitales Dokument an, das ausschließlich für diese Arbeit gedacht ist.

Innerer Rahmen

- Erwarte keine schnellen Antworten.
- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.
- Alles, was auftaucht, darf da sein – auch Widerstand, Müdigkeit, Ungeduld oder Leere.

Du kannst diese Arbeit regelmäßig machen (z. B. 1–2 Mal pro Woche) oder situativ, wenn du merkst, dass dich ein Thema innerlich bindet.

Einstieg – wahrnehmen statt verändern

Der erste Schritt ist reine Wahrnehmung.

Noch kein Umdeuten, kein Hinterfragen, kein Positivieren.

Frage dich:

- Was beschäftigt mich gerade wirklich?
- Welches Thema kommt immer wieder?
- Wo merke ich innerlich Spannung, Druck oder Kreisen?



Schreibe ungefiltert auf:

- Gedanken
- Gefühle
- Körperempfindungen
- innere Bilder oder Sätze

Es geht nicht darum, klug zu formulieren.

Es geht darum, deine Sprache zu hören.

Wenn nichts kommt: Bleib trotzdem sitzen. Auch Leere ist eine Information.

Reflexionserhöhung – bewusstes Hinsehen

Jetzt beginnt die eigentliche Reflexionsarbeit.

Reflexionserhöhung bedeutet, einen Schritt zurückzutreten und das eigene Erleben von außen betrachten zu lernen, ohne dich davon zu trennen.

Arbeite dabei mit offenen Fragen wie:

- Was genau erlebe ich hier?
- Seit wann kenne ich dieses Gefühl / diesen Gedanken?
- In welchen Situationen taucht er besonders auf?
- Was macht dieses Thema mit mir – emotional, körperlich, gedanklich?

Wichtig:

Du musst keine Lösungen finden.

Du sammelst Verständnis.

Wenn du merkst, dass du anfängst zu analysieren oder dich zu bewerten, halte kurz inne und kehre zur Beobachtung zurück.

Stärken & Schwächen – Perspektiven verbinden

In diesem Schritt arbeitest du bewusst mit dem, was bereits da ist.

Schritt 1: Deine Stärken sichtbar machen

Schreibe alles auf, was du gut kannst oder was dir liegt:

- Fähigkeiten
- Eigenschaften
- Erfahrungen
- Dinge, die dir Kraft geben
- Situationen, in denen du dich sicher oder lebendig fühlst

Erlaube dir, großzügig zu sein. Auch scheinbar kleine Dinge zählen.

Schritt 2: Deine Schwächen benennen

Wähle eine Schwäche oder ein Thema, das du bewegen möchtest.

Nicht alles auf einmal.

Formuliere sie aus deiner Sicht, ohne Vergleich mit anderen:

- „Mir fällt es schwer, ...“
- „Ich merke Unsicherheit bei ...“
- „Ich vermeide oft ...“

Schritt 3: Verbindung herstellen

Jetzt verbindest du beides:

- Welche meiner Stärken könnte mir hier helfen?
- Wie kann ich diese Stärke einsetzen – vielleicht auf ungewohnte Weise?
- Was würde passieren, wenn ich nicht gegen die Schwäche arbeite, sondern **mit** meiner Stärke?

Hier darfst du kreativ, unlogisch, spielerisch denken.

Vom WARUM zum WIE – Bewegung statt Stillstand

Viele Menschen bleiben innerlich stecken, weil sie im „Warum“ festhängen.

Beispiele:

- „Warum passiert mir das immer?“
- „Warum bin ich so?“
- „Warum schaffe ich das nicht?“

Diese Fragen führen selten zu Handlung.

Übersetze sie bewusst in Wie-Fragen:

- Wie gehe ich aktuell mit dieser Situation um?
- Wie könnte ich es anders machen?
- Wie möchte ich mich dabei fühlen?
- Wie kann ich mir selbst entgegenkommen?

Schreibe mehrere Antworten auf.

Nicht die perfekte – sondern viele mögliche.

Mindset-Arbeit – Gedanken bewusst begegnen

Jetzt erst kommt die klassische Mindset-Ebene ins Spiel.



Wähle einen zentralen Gedanken oder Satz, der dich begleitet, z. B.:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf mir das nicht erlauben.“
- „Ich muss stark sein.“

Begegne diesem Satz ruhig:

- Ist das eine Tatsache oder ein erlernerter Gedanke?
- Woher kenne ich ihn?
- Was macht er mit mir?
- Wer wäre ich einen Moment lang ohne diesen Satz?

Du musst ihn nicht „loswerden“.

Es reicht, Abstand zu schaffen.

Integration – kleine, reale Schritte

Zum Abschluss geht es darum, das Erkannte sanft in den Alltag zu holen.

Frage dich:

- Was nehme ich aus dieser Arbeit mit?
- Gibt es eine kleine Veränderung, die ich ausprobieren möchte?
- Was wäre ein stimmiger nächster Schritt – ohne Druck?

Notiere bewusst auch:

- Was gut lief
- Was schwer war
- Was offen bleiben darf

Reflexion ist kein linearer Prozess.

Manches Thema kommt wieder – jedes Mal aus einer anderen Tiefe.

Wichtige Hinweise zum Schluss

- Diese Arbeit ersetzt keine Therapie, kann sie aber sinnvoll ergänzen.
- Wenn Themen überwältigend werden: Pause machen, Unterstützung suchen.
- Du darfst dein Tempo selbst bestimmen.
- Dein Weg ist individuell – diese Anleitung ist ein Gerüst, kein Korsett.