

# Kapitel 5 – Selbstreflexion

## DEIN WORKBOOK

Oder: der stille Raum in dir. Wahrnehmen ohne zu bewerten. Klarheit gewinnen ohne Härte.

### Der stille Raum in uns

Auf den ersten Blick mag er leer erscheinen. Tatsächlich aber ist er voller Leben – ein Ort, wo Glaubenssätze wurzeln, alte Erfahrungen still weiterwirken und tiefste Wünsche auf ihre Entdeckung warten.

### Was unterdrückte Wünsche kosten

Wenn wir unsere tiefsten Wünsche unterdrücken, entziehen wir uns selbst Energie. Es macht müde, es macht eng – und es nimmt uns die Fähigkeit, wirklich präsent zu sein. Bei uns selbst, und folglich auch bei anderen.

### Selbstreflexion als Meditation

Nicht als Feedback-Tool, nicht als Vehikel zur Selbstoptimierung – sondern als stiller Raum, in dem ich einfach sein darf. Aus diesem absichtslosen Moment entsteht Orientierung.

### Dein eigener stiller Ort

Jeder Mensch kennt Momente, in denen es leicht wurde. Mühelos. Absichtslos. Dieses Kapitel lädt dich ein, deinen stillen Ort zu finden – und bewusst zu besuchen.

**Was dich erwartet:** Reflexionsfragen, ehrliche Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, wie Selbstreflexion als stiller, absichtsloser Raum wirkt und wozu sie dich führen kann.

- ☐ Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.



# Check-in: Wie geräumig fühlt sich dein Inneres gerade an?

## ANKOMMEN

Wenn du dein inneres Erleben in diesem Moment mit einem Raum vergleichen würdest – wie wäre dieser Raum? Nimm dir einen Moment, ohne zu bewerten, ohne sofort zu antworten. Einfach wahrnehmen.

### **NO GEMISCHT** Weit und ruhig

Ich habe gerade viel Platz in mir – eine spürbare Stille und Weite.

### **NO GEMISCHT** Eng und voll

Viele Gedanken, wenig Stille – ich fühle mich innerlich gedrängt.

### **NO GEMISCHT** Unaufgeräumt, aber vertraut

Es ist etwas chaotisch in mir – aber ich kenne dieses Gefühl.

### **NO GEMISCHT** Ich weiß es nicht

Ich bin selten dort – und das ist auch eine wichtige Wahrnehmung.

❓ Oder etwas anderes? Schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

# Mein stiller Ort: die Nordsee

## KERNTHEMA

Ich habe einen Ort, der mich augenblicklich in meinen inneren Raum bringt. Er ist jederzeit für mich abrufbar – egal wo ich bin, egal was gerade ist. Dieser Ort ist die Nordsee.

### Was in der Stille passiert

Wenn ich mir dieses Bild abrufe, sitze ich am Wasser und folge den Wellenbewegungen. Die innere Unruhe legt sich wie von selbst. Keine To-Dos mehr, keine Meetings. Kein Optimierungsgedanke. Keine Lösungsorientierung. Nur Stille – und in dieser Stille: ich.

### Selbstreflexion als Sein

Und dann passiert etwas Bemerkenswertes. Die Dinge, die vorher verworren schienen, werden kristallklar. Antworten steigen auf – in Worten, in Bildern, ganz natürlich, ohne dass ich sie herbeidenke. Selbstreflexion ist für mich im tiefsten Sinne eine Meditation mit mir selbst.

Das ist herausfordernd. Und es ist zugleich eine der befreiendsten Erkenntnisse, die Selbstreflexion bereithalten kann.

*Selbstreflexion sortiert nicht nur durch Denken, sondern durch Sein. Aus diesem absichtslosen Moment entsteht Orientierung – und aus ihr echte Handlungskraft.*



# Reflexionsfragen

## NACHSPÜREN

Lass dich von diesen drei Fragen berühren. Schreib, was sich zeigt — ohne es sofort zu bewerten. Der erste Impuls ist oft der ehrlichste.

### **Der verborgene Wunsch**

Die Ärztin in meiner Geschichte hatte einen tiefen Wunsch, den sie jahrelang nicht einmal sich selbst gegenüber ausgesprochen hat. Gibt es bei dir etwas Ähnliches — einen Wunsch, eine Sehnsucht, eine Idee, die du bisher weggeschoben hast, weil sie nicht ins Bild passte?

### **Selbstkritik oder stiller Raum**

Ich unterscheide zwischen der hochselbstkritischen, perfektionistischen Form des Nachdenkens über sich selbst — und dem absichtslosen stillen Raum, in dem man einfach wahrnimmt. Welche Form kennst du besser aus deinem Alltag?

### **Stille und Inaktivität**

Stille ist für viele Menschen, die Verantwortung tragen, zunächst unangenehm — weil sie mit Inaktivität gleichgesetzt wird. Wie ist das bei dir? Was passiert in dir, wenn äußere Ablenkungen wegfallen?

**i** Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen — der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

# Impuls: Wahrnehmen ohne Plan

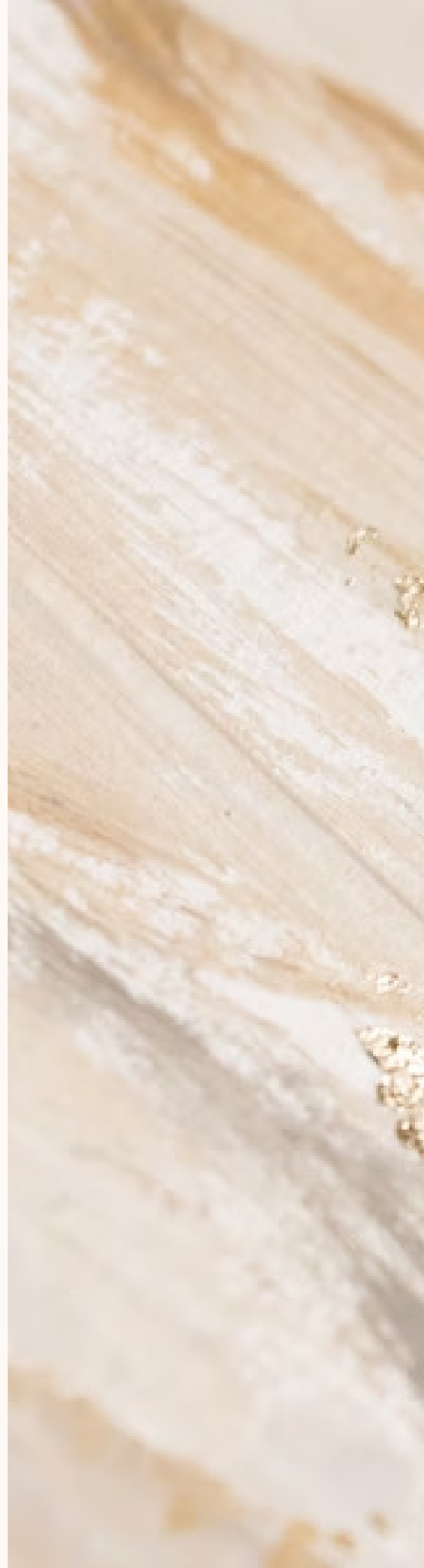
## INNERE REISE

Ich spreche in diesem Kapitel bewusst nicht von Selbstreflexion als Technik oder Methode. Der absichtslose Raum ist kein Werkzeug, das man einsetzt – er ist ein Zustand, den man besucht. Und der Unterschied ist spürbar.

- Wer in Stille geht, um etwas **herauszufinden**, wird oft enttäuscht.
- Wer einfach **geht**, findet oft mehr als erwartet – ungesucht, unkontrolliert, wahr.
- Nimm dir jetzt drei Minuten. Schließ die Augen, atme durch. Lass Gedanken kommen, ohne ihnen zu folgen. Schreib danach auf, was sich gezeigt hat – **ohne es zu bewerten**.

Ein Wort, ein Bild, ein Körpergefühl, ein Satz – alles darf auftauchen. Nichts muss perfekt sein.

- Schreib auf, was sich gezeigt hat – und welches Thema, welche Frage oder welche Herausforderung dich gerade trägt, die du noch nicht wirklich in Ruhe betrachtet hast.



# Dein stiller Ort

NICHT MEIN ORT – SONDERN DEINER

Ich lade dich ein, jetzt einen Moment innezuhalten – bevor du weiterliest. Spür nach, ob du auch einen solchen Ort kennst. Vielleicht kommt sofort ein Bild. Vielleicht auch nicht. Dann erinnere dich an Momente, in denen es leicht wurde. Mühelos. Absichtslos.

Beschreibe deinen stillen Ort – einen realen Ort, ein inneres Bild oder eine Situation, in der du dich ganz bei dir gefühlt hast. Was siehst, hörst, spürst du dort?

## Dein stiller Ort

Was siehst, hörst, spürst du dort? Wann warst du zuletzt wirklich dort – innerlich oder äußerlich?  
Was hat dich dorthin gebracht?

## Was sich dort verändert

Was passiert mit dir, wenn du an diesem Ort bist oder bist? Wie fühlt sich dein Denken, dein Körper, dein Atem an – und was wird dort klarer als sonst?

- ☐ Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die überraschenden Bilder und Orte, die am meisten zeigen.

*In der Tiefe des absichtslosen Moments entsteht Orientierung. Und aus ihr Handlungskraft – nicht aus Druck, sondern aus Klarheit. Nicht aus Strategie, sondern aus innerem Wissen.*

# Check-out: Was nimmst du mit?

## ABSCHLUSS KAPITEL 5

Ich schließe dieses Kapitel mit Fragen – weil der stille Raum oft schon weiß, was der beschäftigte Kopf noch nicht formulieren kann. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

### Was sich bewegt hat

Was hat sich in dir bewegt – vielleicht etwas Unerwartetes, etwas Leises, das du sonst überhört hättest?

### Raum für den stillen Ort

Wie könntest du deinem stillen Raum in den nächsten Tagen bewusst einen Platz geben – nicht als große Praxis, sondern als kleines, regelmäßiges Innehalten?

### Was sich verändert hat

Hat sich etwas verändert – in deiner Stimmung, in deiner Körperwahrnehmung, in dem, was du spürst? Schreib es auf.

- ☑ Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter.

Was auch immer sich gezeigt hat: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht mit einer Methode – beginne im stillen Kontakt mit dir selbst.**