



# Reflexionsblatt: Reife statt Rastlosigkeit

Ein Reflexionsblatt ist ein nützliches Werkzeug, um persönliche Erfahrungen zu analysieren und daraus zu lernen. Es bietet die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle schriftlich festzuhalten und dadurch Klarheit über verschiedene Aspekte eines Erlebnisses zu gewinnen. Besonders im Kontext von **“Reife statt Rastlosigkeit”** kann ein solches Blatt helfen, **das Leben** in seiner Tiefe zu ergründen und zu verstehen, warum es mit den Jahren nicht kleiner, sondern reicher wird.

Hier sind einige Schritte und Fragen, die bei der Erstellung eines Reflexionsblatts hilfreich sein können:

## *Einleitung*

Betrachte, wie das Thema **Reife statt Rastlosigkeit in Deinem Leben** eine Rolle spielt.

## *Beschreibung der Erfahrung*

- **Was ist passiert?**
  - Beschreibe die Situation oder das Ereignis detailliert.
  - Wer war beteiligt und welche Rolle hast Du gespielt?
- **Wann und wo hat es stattgefunden?**
  - Gebe Datum, Uhrzeit und Ort an.

## *Emotionale Reaktion*

- **Wie hast Du Dich gefühlt?**
  - Welche Emotionen hast Du während des Erlebnisses und danach empfunden?
  - Haben sich Deine Gefühle im Laufe der Zeit verändert?



## *Analyse*

- **Was lief gut?**
  - Identifiziere positive Aspekte der Erfahrung.
  - Welche Fähigkeiten oder Stärken bist Du ausgesetzt?
- **Was hätte besser laufen können?**
  - Überlege, was nicht so gut funktioniert hat und warum.
  - Welche Herausforderungen sind aufgetreten?

## *Lernen und Erkenntnisse*

- **Welche Lektionen hast Du gelernt?**
  - Was würdest Du in einer ähnlichen Situation in der Zukunft anders machen?
  - Welche neuen Perspektiven haben sich für Dich ergeben?

## *Reife und Tiefe*

- **Wie hat diese Erfahrung zu Deiner Reife beigetragen?**
  - Inwiefern hat sich Dein Verständnis von Tiefe im Leben verändert?
  - Wie hat die Erfahrung Dich dazu gebracht, Rastlosigkeit zu überwinden?

## *Abschluss*

- **Zusammenfassung**
  - Fasse Deine wichtigsten Erkenntnisse und Gefühle zusammen.
  - Wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu Beginn der Reflexion?

## *Weiterführende Maßnahmen*

- **Was sind Deine nächsten Schritte?**
  - Plane konkrete Maßnahmen, um die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.
  - Setze Dir realistische Ziele für die persönliche oder berufliche Weiterentwicklung.

Ein Reflexionsblatt hilft nicht nur dabei, aus Erfahrungen zu lernen, sondern fördert auch die Selbstbewusstheit und persönliches Wachstum. Es kann regelmäßig verwendet werden, um kontinuierlich Fortschritte zu dokumentieren und zu reflektieren, insbesondere im Hinblick auf die Entwicklung von Reife und Tiefe im Leben.

Gerne kannst Du auch Kontakt aufnehmen - WhatsApp, Telegram, Signal, unter der Nummer 0173 5188787 Ramona Kramp, wirst Du mich leicht erreichen.

In Verbundenheit, Deine Ramona, Life Coach/Lebensberatung