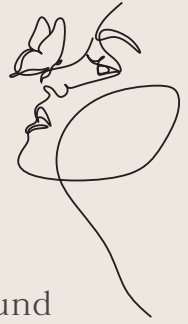


# SELBSTREFLEKTION EMOTIONEN



**STELL DIR DIESE FRAGEN??**



Fragen sind ein wichtiges Tool um dich besser zu verstehen und vor allem auch Denkmuster herauszufinden und den Ursprung davon.

Also nutze die Kraft von Fragen an dich!

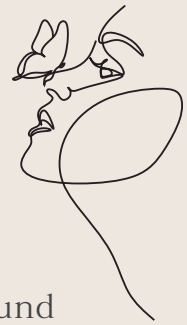
Nimm dir dafür Zeit und gib dir Raum!

1. Was fühle ich gerade in diesem Moment? Welche Emotionen dominieren meine Gedanken und mein Empfinden?
2. Warum fühle ich mich so, wie ich mich fühle? Gibt es bestimmte Ereignisse oder Situationen, die diese Emotionen ausgelöst haben?
3. Welche Gedanken begleiten meine Emotionen? Welche inneren Dialoge oder Überzeugungen verstärken oder mildern meine Gefühle?
4. Welche Muster lassen sich in meinen emotionalen Reaktionen erkennen? Gibt es wiederkehrende Themen oder Auslöser, die meine Gefühle beeinflussen?
5. Wie habe ich gelernt, mit meinen Emotionen umzugehen? Welche Bewältigungsstrategien habe ich entwickelt, um mit stressigen oder herausfordernden Situationen umzugehen?
6. Gibt es vergangene Erfahrungen oder Traumata, die meine aktuellen Emotionen beeinflussen könnten? Wie haben diese Erfahrungen meine Einstellungen und Überzeugungen geprägt?

# SELBSTREFLEKTION EMOTIONEN



**STELL DIR DIESE FRAGEN??**



Fragen sind ein wichtiges Tool um dich besser zu verstehen und vor allem auch Denkmuster herauszufinden und den Ursprung davon.

Also nutze die Kraft von Fragen an dich!

Nimm dir dafür Zeit und gib dir Raum!

7. Welche Bedürfnisse liegen meinen Emotionen zugrunde? Was versuchen meine Emotionen mir über meine Wünsche, Ängste und Sehnsüchte zu sagen?

8. Wie reagiere ich auf meine Emotionen? Zeige ich sie offen oder versuche ich, sie zu unterdrücken oder zu verbergen?

9. Wie beeinflussen meine aktuellen Emotionen mein Verhalten und meine Interaktionen mit anderen? Welche Auswirkungen haben sie auf mein persönliches und berufliches Leben?

10. Welche Schritte kann ich unternehmen, um gesündere und konstruktivere Wege im Umgang mit meinen Emotionen zu finden? Welche Ressourcen stehen mir dabei zur Verfügung?

Indem du dich regelmäßig selbst reflektierst und diese Fragen ehrlich beantwortest, kannst du ein tieferes Verständnis für deine Emotionen entwickeln und gesunde Wege finden, um mit ihnen umzugehen.

Deine

*Rosalie*