

# Selbstreflexion

*friendly  
Reminder*

- Reflektierte Menschen beschäftigen sich vielmehr mit ihrem ICH als jene, die Reflexion für unwichtig erachten. Wer kennt sich selbst am besten? ;-)
- Reflexion ist eine unabdingbare Voraussetzung für Glück und Erfolg im Leben.
- 2 Liter Wasser oder Tee am Tag tun dem Körper gut, achte auf ausgewogene Ernährung
- Kleine Schritte, aber dafür konstant!



*Heute blicken wir zurück  
auf die letzten Tage.*

Ziel der Selbstreflexion ist es unter anderem, besser abschätzen zu können, welche Auswirkungen das eigene Denken, Fühlen und Tun auf die Zukunft haben wird. Reflektierst du dich regelmäßig selbst, lernst du über den Tellerrand hinaus zu blicken und die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.



**DAUMEN** = Denken.

Was habe ich dazu gelernt?

**ZEIGEFINGER** = Zielerreichung.

Wo bin ich meinen Zielen nähergekommen?

**MITTELFINGER** = Mentalität.

Wie habe ich mich gefühlt?

**RINGFINGER** = Ratgeber.

Wie habe ich anderen geholfen?

**KLEINER FINGER** = Körper.

Was habe ich für mich getan?

**DAUMEN**

.....

**ZEIGEFINGER**

.....

**MITTELFINGER**

.....

**RINGFINGER**

.....

**KLEINER FINGER**

.....

