

Reflexionsbogen – was nehme ich auf? (siebte Woche)

Im Alltag und durch unseren Lebensstil sind wir meist ständig damit beschäftigt über unsere Sinne (Mund, Nase, Ohren, Haut, Augen) materielles und immaterielles aufzunehmen. Die nächsten Reflexionsfragen dienen dazu dir bewusster zu machen, was du täglich mit deinem Körper und Geist aufnimmst.

Mache ein Brainstorming - Was nimmst du an materiellen und immateriellen Dingen auf?

Wie bewusst bist du dir der Einflüsse von außen?

Wie beeinflusst dies dein Wohlbefinden und deine Gesundheit?

Gibt es da bestimmte Gewohnheiten? (gesunde oder ungesunde?)

Welche Bedürfnisse stecken vielleicht hinter den Gewohnheiten? Ist es vielleicht sich etwas gönnen, abschalten, sich informieren ..., sich betäuben, Gemeinschaft erleben, Gedanken oder unangenehme Gefühle meiden?

Was wären denn gesunde Gewohnheitsmuster, die diese Bedürfnisse befriedigen?

Wie könntest du solche gesunden Gewohnheitsmuster in dein Leben integrieren?