

Dienstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Was geschieht, wenn ich den Anspruch loslasse, mich gut fühlen zu müssen?

Mittwoch

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Wo suche ich noch nach Erfüllung? In Beziehungen?
Im Job? In einer neuen Wohnung?...

Donnerstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Welches Fluchtmuster nutze ich gerne, wenn:

ich einsam bin:

ich kritisiert werde:

ich Angst habe:

mir langweilig ist:

Freitag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Was blockiert mein Glücklichein in diesem Augenblick?

Samstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Gegenüber welchen Menschen/Menschengruppen verschließe ich mich?

Sonntag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welcher Situation bin ich heute offen geblieben? Wann habe ich mich verschlossen?

Reflexionsfrage: Wie würde es sich anfühlen, jede Vorstellung von richtig und falsch loszulassen?