

Dienstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

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

Reflexionsfrage: Wie könnte ich einen körperlichen oder seelischen Schmerz nutzen, um mein Herz zu öffnen, statt es zu verschließen?

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, 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, 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 jetzt gerade mein Glücklichein?

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?