

Selbstreflexion -

20 Tipps für  
Deine

Selbsterfahrungs-  
reise



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

10 Dos der Selbstreflexion & Selbsterkenntnis

10 Don'ts der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Schlussgedanken



# SELBSTREFLEXION- 20 TIPPS, DIE SIE AUF IHRER REISE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

## Einführung

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind Fähigkeiten, die jeder erlernen kann, vorausgesetzt, er ist bereit, sich die richtigen Gewohnheiten und Übungen anzueignen.

Gibt es Teile Ihrer Persönlichkeit, die Sie nicht verstehen?

Gibt es Entscheidungen in Ihrer Vergangenheit, die im Nachhinein so schlecht waren, dass Sie nicht nachvollziehen können, warum Sie sie getroffen haben?

Gibt es Aspekte in Ihrem Leben, die Sie nicht in den Griff bekommen?

Vielleicht gibt es eine Tendenz oder ein Verhalten, das ständig auftaucht und immer zu einem negativen Ergebnis führt. Selbsterkenntnis ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die ein Mensch besitzen kann, und doch ist sie eine der am schwierigsten zu erreichenden.

Lassen Sie uns über die Dos und Don'ts der Selbstwahrnehmung sprechen.







# 10 Dos der Selbstreflexion und des Selbstbewusstseins

## 1. Aufmerksamkeit

Die Dinge, die Sie bei anderen am meisten irritieren, sind sehr wahrscheinlich die Eigenschaften, die Sie selbst besitzen.


Es ist, als ob man in den Spiegel schaut, und das ist ärgerlich. Sehen Sie, jeder besitzt Eigenschaften und Aspekte von sich, auf die er nicht besonders stolz ist.

Wir alle haben die Tendenz, die Wahrheit zu verbiegen, wenn es nötig ist, wir vermeiden Konflikte, als ob unser Leben davon abhinge, und wir erlauben uns oft, ein Fußabtreter für andere zu sein.

Wenn wir solche Eigenschaften bei anderen sehen, ist das ärgerlich, weil wir wissen, dass wir auch diese Eigenschaften besitzen. Aber wissen Sie was?

Sie können es ändern! Erstens können Sie damit umgehen, wie sehr Sie sich über diese Eigenschaften bei anderen ärgern.

Zweitens können Sie anfangen, sich zu fragen, ob etwas oder jemand mich so sehr ärgert, weil es eine direkte Reflexion von etwas ist, das Sie an sich selbst nicht mögen. Von dort aus können Sie daran arbeiten.







## 2. Meditation

Was auch immer Sie tun, unterschätzen Sie nicht den Wert der Meditation.


Wenn wir über Meditation sprechen, haben die Leute eine wilde Vorstellung davon, was das bedeuten könnte. Es läuft alles darauf hinaus - konzentriertes Atmen.

Ihre Aufmerksamkeit bleibt auf Ihrem Atem und wenn Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie einfach zurück zu Ihrem Atem.

Meditation ist bei einer Vielzahl von Problemen nützlich, von Depressionen und Angstzuständen bis hin zur Gewichtsabnahme.

Sie ist auch ein mächtiges Werkzeug, um die Selbstwahrnehmung zu stärken. Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, wie Ihre Gedanken (und Handlungen) für Sie arbeiten.

Sie sind mehr als nur Ihre Gedanken, und Meditation hilft Ihnen, das zu erkennen. Sie hilft Ihnen auch zu verstehen, wie Sie mehr Kontrolle über Ihren Gedankenprozess haben können, um Ihre Erfahrungen zu verbessern.





### 3. Lesen Sie


Dies mag wie eine seltsame Handlung erscheinen, aber es macht allen Sinn der Welt, wenn Sie darüber nachdenken.

Einige der größten Schriftsteller, die je gelebt haben, waren deshalb so großartig, weil sie die Welt, in der sie leben, so gut beobachtet haben.

Die Fähigkeit, die Feinheiten des Lebens zu sehen, erlaubt es ihnen, dies in ihren Werken wiederzugeben. Sie sind auch unglaublich geschickt in der Beobachtung der menschlichen Natur.

Sie bemerken die kleinen Details, weil das alles in ihre Arbeit einfließt.

Also, ob Sie es glauben oder nicht, aber wenn Sie etwas Zeit investieren, um große fiktionale Werke zu lesen, kann Ihnen das helfen, ein größeres Verständnis für Ihre innere und äußere Welt zu bekommen.







## 4. Emotionales Kryptonit


Wie in Selbstreflexion und Selbsterkenntnis wird Ihnen helfen, Ihres zu identifizieren.

Keiner will oder mag den Schmerz, der mit negativen Emotionen einhergeht. Es ist natürlich, dass wir vor diesen negativen Emotionen zurückschrecken, aber es gibt oft eine bestimmte Emotion, die wir wie die Pest zu vermeiden versuchen.

Meist ist es eine negative Emotion wie Traurigkeit. Wir geben uns große Mühe, diese Emotion abzutöten oder zumindest zu betäuben. Das Problem ist, dass viele der Methoden, mit denen wir diese Emotion betäuben, zu weiteren negativen Emotionen führen (wie Schuld, Scham oder Angst).

Zum Beispiel vermeidet Ava die meiste Zeit soziale Situationen, weil sie sich ständig Sorgen macht, dass andere sie beurteilen. Sie macht sich Sorgen, dass die Leute denken, dass sie zu viel trinkt und sie deshalb verurteilen.

Durch Selbstreflexion entdeckt Ava ihre Selbsterkenntnis. Sie trinkt tatsächlich zu viel und das macht ihr Angst und Scham, was sich in ihrer Sorge darüber äußert, was andere in einer sozialen Situation von ihr denken. Sie fühlt sich traurig, also trinkt sie als Reaktion darauf.



## 5. Lebenslange Zeitlinie

Vielleicht ist dies eine der augenöffnendsten Methoden, die uns zur Verfügung stehen, um die Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Nehmen Sie sich eine 20-minütige Auszeit von Ihrem Tag und nutzen Sie diese als Gelegenheit, die Zeitlinie Ihres Lebens zu zeichnen.

Sie sollte mit der Geburt beginnen und Meilensteine und wichtige Ereignisse enthalten, die Sie bisher erlebt haben.

Insbesondere Ereignisse, die einen großen Einfluss auf Sie hatten, auch wenn sie klein erscheinen. Dies sollte sowohl negative als auch positive Ereignisse beinhalten.

Im Moment denken Sie, dass diese Übung dumm klingt. Sobald Sie sie beendet haben, werden Sie von dem, was Sie gerade über sich selbst gelernt haben und wer Sie jetzt sind, überwältigt sein.





## 6. Feedback

Scheuen Sie sich nicht, Feedback einzuholen, und wenn Sie es tun, lernen Sie, es mit Anstand zu nehmen.

Mit der Realität des Feedbacks können Sie später umgehen. Je mehr Sie sich selbst reflektieren und je bewusster Sie werden, desto besser werden Sie authentisches Feedback von dem unterscheiden können, das von jemandem kommt, der ein Hühnchen mit Ihnen zu rupfen hat.


Das ist eine wichtige Eigenschaft, die man besitzen sollte.

## 7. Lernen Sie neue Fertigkeiten

Reisen führt uns zur Selbsterkenntnis, indem wir neue Situationen kennenlernen.

Das gilt auch für das Erlernen einer neuen Fähigkeit. Das Schöne am Erlernen neuer Dinge ist, dass es Sie dazu zwingt, auf neue und andere Weise zu handeln.

Erwachsene verlieren sich häufig in ihrer Komfortzone. Sich selbst aus dieser herauszuzwingen und sich dazu zu bringen, neue Dinge zu lernen, wird Ihnen helfen, mehr über sich selbst zu erfahren.





## 8. Mikro-Reisen

In weiten Teilen des Mittelmeers kommen Familien zusammen, um drei, vier Stunden gemeinsam eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Essen ist Treibstoff und diese Gewohnheit ist im Wesentlichen ein Auftanken.


Nun, ich schlage nicht vor, dass Sie drei- oder vierstündige Abendessen haben. Was ich jedoch vorschlage, ist, dass Sie die Vorteile der Selbsterfahrung nutzen können, ohne zu weit zu reisen.

Durch Mikro-Reisen können Sie sich auf verschiedene Kulturen einlassen. Es bietet Ihnen einen Blick darauf, wie andere leben und verschafft Ihnen einen Einblick, wie Sie leben und warum Sie so leben, wie Sie es tun.

Die Idee dahinter ist, dass Sie etwas kennenlernen, was Ihnen bisher fremd war, und dass Sie dabei einen Schub an Selbsterkenntnis genießen.

## 9. Klarheit der Werte

Ihre Werte leiten Sie, zumindest sollten sie das. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Werte zu klären, wenn Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern wollen.







## 10. Kognitive Verzerrung

Eine kognitive Verzerrung ist eine ungenaue Überzeugung oder ein Gedanke, den wir haben und der verzerrt, wie wir die Welt (und uns selbst) sehen.

Genauso wie wir schlechte körperliche Gewohnheiten haben, haben wir auch negative mentale Gewohnheiten. Ihre unmittelbare Reaktion darauf, auf der Autobahn abgeschnitten zu werden, ist wahrscheinlich ein Ruck.

Leider hat das dazu geführt, dass Sie alle Fahrer als Idioten bezeichnen, selbst wenn es Ihre Schuld ist. Sie haben sich daran gewöhnt, Ihr Verhalten zu externalisieren und anderen die Schuld zu geben, und verpassen so die Chance, Ihr eigenes Verhalten zu erkennen und es zu korrigieren.


Ist die Person, die Sie abgeschnitten hat, ein Idiot? Vielleicht.

Oder vielleicht sind Sie zu langsam gefahren, weil Sie am Radio herumgefummelt haben.

Ein Mangel an Selbsterkenntnis geht auch mit negativen Selbstgesprächen und mentalen Gewohnheiten einher. Wenn Sie diese Probleme erkennen, wird Ihre Selbstwahrnehmung wachsen.

•





# 10 Don'ts der Selbstreflexion und des Selbstbewusstseins

## 1. Ignorieren Sie nicht Ihre Stärken und Schwächen

Um Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, müssen Sie Ihre Stärken kennen und Ihre Schwächen verstehen, um mit ihnen umgehen zu können.

Wir alle haben ein bisschen von beidem, aber Ihre Schwächen sind nicht das Ende, sondern eine Chance. Dieses Wissen brauchen Sie, um Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu verbessern.

## 2. Ignorieren Sie nicht die Intuition

Ob es Ihnen nun bewusst ist oder nicht, wenn Sie Ihre Selbstwahrnehmung entwickeln wollen, dann brauchen Sie eine gesunde Portion Intuition.

Das Problem ist, dass wir oft unsere Intuition ignorieren und uns von äußeren Faktoren leiten lassen. Wenn Sie eine Phase der Selbstreflexion durchführen und versuchen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, müssen Sie Ihre Intuition anzapfen.

•





### 3. Setzen Sie Grenzen

Dies ist eine Fähigkeit, die Sie nicht ignorieren können. Unterschätzen Sie nicht die Macht, Grenzen zu setzen (und zu halten). Leider ist diese Fähigkeit eine, die viele Menschen nie lernen.

Wenn Sie jedoch Ihre Grenzen erkennen, sie setzen und aufrechterhalten, werden Sie ein größeres Verständnis für Ihre Grenzen haben, und das ist entscheidend für Ihre Reise der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.

### 4. Seien Sie nicht engstirnig

Es mag sich manchmal verlockend anfühlen, aber verschließen Sie nicht Ihren Geist. Das klingt nach gesundem Menschenverstand, und doch sind so viele von uns engstirnig, ohne es zu merken.

Wir entscheiden schnell, ob jemand oder etwas von Wert ist oder unsere Zeit wert ist. Das mag unschuldig klingen, aber das kann Sie in eine Denkweise versetzen, die Sie hilflos und frustriert zurücklässt.

Sie können Ihre Selbstwahrnehmung verbessern, indem Sie sich mit jeder Situation auseinandersetzen.

•







## 5. Unterschätzen Sie nicht die Kraft der Selbstdisziplin

Selbstdisziplin ist für jeden Aspekt Ihres Lebens notwendig.

Diese Eigenschaft wird Ihnen helfen, den Fokus zu finden, den Sie brauchen, um durch Selbstreflexion Selbsterkenntnis zu erlangen. Sie brauchen sie, um Ihre Impulse und Wünsche unter Kontrolle zu halten, damit Sie erreichen, was Sie wollen.

## 6. Beachten Sie Ihre Grenzen

Egal, ob es sich um physische oder mentale Grenzen handelt, hören Sie auf das, was Ihr Geist und Ihr Körper Ihnen sagen. Beachten Sie Ihre Grenzen!

Sich seiner Grenzen bewusst zu sein, gibt Kraft und ist ein wichtiger Teil der Selbstreflexion.


## 7. Unterschätzen Sie die Zeit nicht

Wo auch immer Sie sich auf dieser Reise der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis befinden, Sie können sich kein Zeitlimit setzen.

Es wird so lange dauern, wie es dauert. Unterschätzen Sie nicht die Zeit, die es braucht, um das zu erreichen, was Sie erreichen wollen.

•





## 8. Ignorieren Sie nicht die Kraft der Selbstmotivation

Es gibt immer eine Wahl, und was auch immer Sie zu tun haben, kommt mit einer dieser Wahlmöglichkeiten.

Sie sind die einzige Person, die sich auf dieser Reise richtig motivieren kann.

Ignorieren Sie nicht, wie mächtig die Selbstmotivation ist und wie wichtig sie auf Ihrer Reise sein wird.

## 9. Niemals Angst haben


Es kann beängstigend sein. Sich auf eine Reise der Selbstreflexion zu begeben, um die eigene Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Sie werden sich mit einer Menge emotionaler Turbulenzen auseinandersetzen müssen, die Sie in Ihrem Leben erlebt haben. Das kann schmerzhaft sein.

Es kann schwierig sein, aber Sie sind stark genug und Sie können die Angst zwar nicht auslöschen, aber Sie können sie überwinden.

## 10. Hören Sie nicht auf!

Gehen Sie weiter auf diesem Weg und lernen Sie jeden Tag etwas dazu, was Ihnen hilft, die Person zu werden, die Sie sein möchten!





## Abschließende Überlegungen

Es ist schwierig, die Vorteile von Selbsterkenntnis und Selbstreflexion überzubewerten.

Letztendlich wird es Ihre Beziehungen verbessern, Ihre Stimmung verbessern, Sie werden klarer in Ihrem Denken, entschlossener, wenn Sie Entscheidungen treffen, ein effektiverer Kommunikator und sogar ein produktiverer Mensch.

Es gibt keine Nachteile der Selbstreflexion, um Selbsterkenntnis zu finden, wenn Sie es richtig machen.

•

