



# Selbstbeobachtung

Modul 1 | Lektion 2

Datum\_\_\_\_\_

Ich möchte dich einladen, die angeführten Fragen täglich für dich zu beantworten. Kontinuierlich für 14-Tage lang und danach nach eigenem Ermessen. Du besitzt ein schönes Notizbuch, in das du gerne deine Erkenntnisse, Aha-Erlebnisse und Ergebnisse einträgst. Hüte es wie einen Schatz, es ist immer wieder erfreulich darin zu blättern und zu schmökern, vor allem, wenn schon ein bisschen Zeit vergangen ist und deine Einträge etwas älter sind.

Schreibe zu jeder Frage eine Zeile, kurz & knapp. Gibt es in der Zeit Themen, die wiederkehren? Wecke die Neugierde zu dir selbst und lenke den Fokus auf dich und auf dein Inneres.

1. Was war heute für mich von Bedeutung?
2. Um welche Gefühle ging es dabei?
3. Was ergibt sich daraus für morgen?

Anmerkung: Es geht nicht um gut oder schlecht, bitte nicht werten. Es geht allein, um ein Tagesgeschehen, das für dich von Bedeutung war. Das kann auch ganz was Kleines sein... zB.: ein Vogel, den du beobachtet hast...