

Was lief gut? Was lief schwer? Was nehme ich mit?

Reflexion ist einer der wichtigsten Schritte auf deinem Abnehm- und Mindset-Weg.

Nicht, um dich zu bewerten. Nicht, um Fehler zu suchen.

Sondern, um zu verstehen, was dir guttut und was nicht.

Heute bekommst du eine kurze, ehrliche Reflexionsübung, die du in 3-5 Minuten machen kannst. Sie hilft dir, Muster zu erkennen, Erfolge anzuerkennen und Klarheit zu gewinnen.

1. Warm-up: 10 Sekunden Ankommen

Schließe die Augen, atme tief ein und wieder aus.

Erlaube dir für einen Moment, alles zur Seite zu legen, was gerade laut ist.

Sage dir:

➔ „Ich schaue hin, ohne mich zu verurteilen.“

2. Frage 1: Was lief gut?

Liste spontan 3-5 Dinge auf, die in den letzten Tagen gut liefen:

- Entscheidungen, auf die du stolz bist
- Situationen, die du bewusst gemeistert hast
- Momente, in denen du freundlich zu dir warst
- alles, was du anders (und besser) gemacht hast

Tipp:

Klein ist gut.

„Ich habe einmal bewusst gegessen“ ist wertvoller als „Ich war perfekt“.

3. Frage 2: Was lief schwer?

Jetzt der ehrliche Teil – ohne Schuldgefühl, ohne Drama.

Was hat dich herausgefordert?

- Situationen, in denen du überfordert warst
- Emotionen, die dich ins Essen gezogen haben
- Gedanken wie „Es ist eh egal“
- Momente, in denen du über deine Grenzen gegangen bist

Schreib es neutral, nicht wertend auf.

Es ist keine Fehlerliste, es ist eine **Verstehensliste**.

4. Frage 3: Was nehme ich mit?

Hier liegt der größte Gewinn der Reflexion.

Was möchtest du aus deiner Erfahrung lernen?

- „Ich merke, dass ich Pausen brauche.“
- „Abends esse ich impulsiv – ich brauche vorher Entlastung.“
- „Wenn ich plane, fühle ich mich ruhiger.“
- „Ich darf öfter Nein sagen.“
- „Ich kann stolz auf meine kleinen Schritte sein.“

Schreibe 1-3 Erkenntnisse auf.

Das reicht vollkommen.

5. Mini-Journalblatt

Du kannst diese Struktur jederzeit wieder verwenden.

Notiere:

Heute habe ich gelernt:

...

Heute möchte ich loslassen:

...

Heute nehme ich mir für morgen mit:

...

Kurz, simpel, wirksam.

6. Klartext-Impulse für deine Reflexion

- Du wächst nicht, wenn alles gut läuft.
- Du wächst, wenn du ehrlich mit dir bist.
- Du brauchst keine perfekten Tage, um Ergebnisse zu bekommen.
- Jede Erkenntnis ist ein Schritt nach vorn.
- Du darfst Fehler machen – sie sind Teil des Weges.

Reflexion ist kein Rückschritt.

Reflexion ist **Bewusstwerden**.

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 10

Reflexion ist Selbstfürsorge.

Sie zeigt dir, was du brauchst, was dich stärkt und wo du liebevoller mit dir umgehen darfst.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Ehrliches Hinschauen bringt dich weiter als jeder perfekte Tag.