

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.

ADVENTSKALENDER 2025

TÜR 10: ÜBUNG: DER 24-STUNDEN-RÜCKBLICK

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.