Selbstreflexion zu „Leben in Balance“

**am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** (Datum)

***Eine Geschichte zu Selbstreflexion***

*Rabbi Uri lehrte: der Mensch gleicht einem Baum. Willst Du Dich vor einen Baum stellen und unablässig spähen, wie er wachse und um wie viel er schon gewachsen sei. Nichts wirst du sehen.*

*Aber pflege ihn allezeit, beschneide, was an ihm untauglich ist, wehre seinen Schädlingen, zu guter Frist wird er groß geworden sein.*

*So der Mensch: Es tut nur Not, die Hemmnisse zu bewältigen, auf dass er zu seinem Wuchs gedeihe;*

*aber* ***ungeziemend ist es, allstündlich zu prüfen****, um wie viel er schon zugenommen habe. Martin Buber*

1. Fühle ich mich im Moment in Balance?
2. Was heißt es für mich, in Balance zu sein?
3. Was balanciere ich? Welche Lebensbereiche versuche ich auszugleichen?
4. Was/wer bringt mich aus der Balance?
5. Was funktioniert besonders gut, um mich wieder in Balance zu bringen?
6. Was habe ich schon ausprobiert, um wieder in Balance zu kommen – und hat jedoch (noch) nicht funktioniert? Was könnte ich ändern?
7. Welche neuen Ideen habe ich und würde ich gerne einmal ausprobieren, um wieder in Balance zu kommen?
8. Was müsste ich tun, sagen, denken, … um *mehr* aus der Balance zu kommen?
9. Wer merkt es, dass ich aus der Balance bin? Wie merken diese Personen es?
10. Bitte kreuzen Sie an: auf einer Skala von 1 (*nicht in Balance*) und 10 (*ganz in Balance*) -

Wo fühle ich mich in Moment?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Wo würde ich gerne sein?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Welche Idee(n) habe ich, dort hinzukommen?

Was hindert mich noch, dort hinzukommen?

Welche ersten Schritte fallen mir im Moment ein, um diesen vermeintlichen Hindernissen und Herausforderungen zu begegnen?