

# Selbstreflexion

Die magische Kraft für ein erfülltes  
Leben  
(12 Methoden + 7 Buchtipps)

## Drei Fähigkeiten der Selbstreflexion

- Fokussieren
- Wahrnehmen
- Analysieren

## 12 Methoden der Selbstreflexion

Diese Methoden kombinieren  
Fokussieren, Wahrnehmen und  
Analysieren systematisch und zielsicher.

- Inspirationsfragen
- Tagebuchschreiben
- Dein inneres Team
- 5 Säulen der Stabilität
- Was ist dir wichtig? (Deine Werte)
- Was treibt dich an? (Deine Motive)

Mit diesen Methode löst du konkrete  
Probleme oder linderst einen Schmerz  
mit Hilfe von Selbstreflexion.

- Das Anti-Sorgen-Formular
- Beziehungskrise: Coaching-Fragen
- Vorurteile ablegen
- Wie gut ist deine Kommunikation?
- Aufgeben oder weitermachen?
- Negative Glaubenssätze loslassen

## 7 Buchtipps: Verstärker deiner Selbstreflexion

- Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Ein Umdenkbuch (Goldmann-Verlag)
- Emily Esfahani Smith: Die vier Säulen eines erfüllten Lebens. Was wirklich zählt (Goldmann-Verlag)
- Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden (Goldmann-Verlag)
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden (Kailash-Verlag)
- Martin Seligman: Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens (Goldmann-Verlag)
- John Gottman: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (Ullstein-Verlag)
- Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme (Kailash-Verlag)