

Liebevolles Begleiten meiner persönlichen Entwicklung: Verfolgung meiner Fortschritte

Ziel: Bewusstsein und Fokus schärfen

In Block 1 hast du Themenbereiche definiert, an denen du während des Webinars gerne arbeiten und in denen du dich weiterentwickeln möchtest.

Dieses Arbeitsblatt bietet dir die Möglichkeit, kontinuierlich zu verfolgen, wie du bei deinen Themen vorankommst. Hierzu ist es hilfreich, dich zu fragen, woran du merken könntest, dass du Fortschritte gemacht hast.

Beispiel:

- **Thema** aus Themenspeicher: ich möchte gelassener reagieren, wenn mein Mann mich anspricht.
- Woran könnte ich merken, dass ich Fortschritte gemacht habe?
 - Ich atme tief ein und aus bevor ich reagiere
 - Ich werde mir meiner eigenen Urteile immer bewusster
 - Die Heftigkeit bzw. die Dauer, während derer meine Urteile aktiv sind, nimmt ab
 - Die Intensität meiner Gefühle nimmt ab
 - Ich erkenne immer deutlicher meine persönlichen Grenzen
 - Ich erkenne immer schneller die hinter meinen Gefühlen liegenden Bedürfnisse

Für die Ausformulierung bzw. Konkretisierung kannst du dir auch gerne Unterstützung von einem anderen Teilnehmer / einer anderen Teilnehmerin holen.

Du kannst diese Liste im Laufe des Webinars kontinuierlich ergänzen und dich immer wieder fragen, ob sich schon etwas verändert hat.

Unter dem Punkt „**Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren**“ kannst du Beispielsituationen notieren, anhand derer du erkennen kannst, an welchen Stellen du in dieser Woche einen Entwicklungsschritt gemacht hast und/oder an welchen Stellen du dich noch weiterentwickeln möchtest. Indem du konkrete Beispiele notierst, in denen entweder deine oder die Wut von jemand anderem aus deinem Umfeld irgendetwas in dir ausgelöst hat, kannst du deinen Fokus darauf richten, was sich verändert hat im Vergleich zu vorher: gibt es eine andere Reaktion, einen anderen Gedanken, ein anderes Gefühl oder auch ein neu entdecktes Bedürfnis, das gerne festgehalten werden mag? Notiere gerne auch, an welchen Stellen es schwierig für dich war, gerne mit einem Ausblick, wie du es dir wünschen würdest.

Meine Themen:

Thema 1:

Messbare Fortschritte:

Thema 2:

Messbare Fortschritte:

Thema 3:

Messbare Fortschritte:

Thema 4:

Messbare Fortschritte:

Thema 5:

Messbare Fortschritte:

Thema 6:

Messbare Fortschritte:

Block 1:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:

Block 2:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:

Block 3:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:

Block 4:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:

Block 5:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:

Block 6:

Was habe ich diese Woche gelernt/erfahren?

→ Beispielsituation (was ist passiert und wie habe ich reagiert / was habe ich gedacht?):

Aha-Effekt / Learning:
