# 30 Tages Challenge - Selbstreflexion

Hier ist ein 30-Tage-Plan, um deine Selbstreflexion zu verbessern. Jede Aktivität dauert maximal 15 Minuten pro Tag:

## Woche 1: Grundlagen der Selbstreflexion

### Tag 1: Zielsetzung

Schreibe 15 Minuten lang über deine Ziele und Wünsche für diesen 30-Tage-Plan. Was möchtest du erreichen?

### Tag 2: Tagebuch beginnen

Starte ein Tagebuch. Schreibe über deinen Tag, deine Gefühle und Gedanken. Falls ein Tagebuch zu aufwändig erscheint, schreibe nur für diesen Tag.

### Tag 3: Achtsamkeitsübung

Führe eine 10-15 Minuten lange Achtsamkeitsmeditation durch. Begebe dich zu einem Ort, wo du für diese Zeit ungestört sein kannst. Setze oder lege dich hin. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wenn deine Gedanken abschweifen, komme ruhig wieder zu deinem Atem zurück.

### Tag 4: Feedback einholen

Frage eine Vertrauensperson nach Feedback zu deinen Stärken und Bereichen, in denen du dich verbessern könntest.

### Tag 5: Selbstreflexionsfragen

Beantworte diese Fragen: "Was war heute mein Höhepunkt?" "Was war meine größte Herausforderung?" "Was habe ich daraus gelernt?"

### Tag 6: Positive Erfahrungen

Schreibe über drei Dinge, die heute gut gelaufen sind und warum sie gut waren.

### Tag 7: Woche 1 Rückblick

Reflektiere über die vergangene Woche: Was hast du gelernt? Welche Veränderungen hast du bemerkt?

## Woche 2: Vertiefung der Praxis

### Tag 8: Dankbarkeit

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

### Tag 9: Achtsamkeit in Bewegung

Gehe für 15 Minuten achtsam spazieren, konzentriere dich auf deine Umgebung und deine Schritte.

### Tag 10: Selbstreflexionsfragen

Beantworte diese Fragen: "Was sind meine größten Stärken?" "Wie nutze ich sie im Alltag?"

### Tag 11: Kreatives Schreiben

Schreibe 15 Minuten lang frei über deine Gedanken und Gefühle. Lass deinen Stift einfach fließen.

### Tag 12: Mind Mapping

Erstelle ein Mind Map zu einem aktuellen Thema oder Problem in deinem Leben.

### Tag 13: Positive Affirmationen

Schreibe und wiederhole 3 positive Affirmationen, die dich stärken.

### Tag 14: Woche 2 Rückblick

Reflektiere über die vergangene Woche: Welche neuen Erkenntnisse hast du gewonnen?

## Woche 3: Verankerung von Gewohnheiten

### Tag 15: Morgendliche Reflexion

Schreibe über deine Absichten und Ziele für den Tag.

### Tag 16: Abendliche Reflexion

Schreibe über die Höhepunkte und Herausforderungen des Tages.

### Tag 17: Selbstreflexionsfragen

Beantworte diese Fragen: "Was sind meine größten Ängste?" "Wie beeinflussen sie mein Verhalten?"

### Tag 18: Feedback reflektieren

Reflektiere über das Feedback, das du in Woche 1 erhalten hast. Wie hast du es genutzt, was hat sich verändert?

### Tag 19: Achtsamkeitsmeditation

Führe erneut eine 10-15 Minuten lange Achtsamkeitsmeditation durch.

### Tag 20: Dankbarkeit

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

### Tag 21: Woche 3 Rückblick

Reflektiere über die vergangene Woche: Welche Fortschritte hast du gemacht?

## Woche 4: Integration und Ausblick

### Tag 22: Kreatives Schreiben

Schreibe über deine Träume und Wünsche für die Zukunft.

### Tag 23: Positive Beziehungen

Schreibe über eine Person, die einen positiven Einfluss auf dein Leben hat und warum.

### Tag 24: Selbstreflexionsfragen

Beantworte diese Fragen: "Wie gehe ich mit Stress um?" "Welche gesunden Bewältigungsstrategien kann ich anwenden?"

### Tag 25: Dankbarkeit

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

### Tag 26: Mind Mapping

Erstelle ein Mind Map zu deinen zukünftigen Zielen und wie du sie erreichen kannst.

### Tag 27: Selbstfürsorge planen

Schreibe einen Plan für Selbstfürsorge-Aktivitäten, die du in der kommenden Woche durchführen möchtest.

### Tag 28: Woche 4 Rückblick

Reflektiere über die vergangene Woche: Was hast du über dich selbst gelernt?

### Tag 29: Gesamtrückblick

Reflektiere über die gesamten 29 Tage: Welche Veränderungen und Verbesserungen hast du festgestellt?

### Tag 30: Zukunftsplanung

Schreibe darüber, wie du die Selbstreflexion in deinem Alltag weiterführen und vertiefen möchtest. Welche der Aufgaben haben dir geholfen, welche haben dich weiter gebracht?

## Abschlussgedanken

Nutze diese Challenge um dich mit diversen Aktivitäten rund um das Thema Selbstreflexion zu beschäftigen. Passe ihn nach Bedarf an – findest Du bspw. eine Aufgabe, die dir hilft, dann führe diese täglich durch. Die regelmäßige Praxis wird dir helfen, ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln und dein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten.