

# Selbstbewusst als Frau

*Nimm nichts  
persönlich*



# *Selbstreflektion oder auch*

*"Wenn es Dich antriggert, hat es mit Dir zu tun."*

Eine Situation im Leben - mehrere Personen - und JEDER reagiert anders darauf

Ein Beispiel:

Wenn wir beim Autofahren im Stau stehen und nichts geht vorwärts

- werden einige wütend und aggressiv
- haben einige Angst, nicht pünktlich zu sein
- nehmen einige es als Anlass, die Augen kurz zu schließen und sich zu entspannen

Aber warum reagieren wir so unterschiedlich auf die gleichen Ereignisse?

Wir haben so viele Erinnerungen in unserem Unterbewusstsein abgespeichert.

Jede Erinnerung ist voll mit Emotionen und Glaubenssätzen.

Wenn wir jetzt in der Gegenwart etwas erleben, versucht der Verstand das Erleben mit vergangenen Erinnerungen abzugleichen.

Wenn er dann vergangene Erinnerungen findet, die ähnlich der alten Geschichte sind, geraten wir in einen Modus des Reagierens.

Wir verhalten uns aufgrund des Auslösers - des Anreizes hin in einer bestimmten Art und Weise.

Wir werden emotional, reagieren wie ferngesteuert und meistens überreagieren wir und fühlen uns von unseren Emotionen überrannt und gefangen gehalten.

Was bedeutet es eigentlich, es triggert mich an?

- Du bist aufgebracht und emotional (bist sauer, wütend, traurig...)
- Du gehst in den Rückzug und bist emotional verletzt
- Du bist beleidigt und schmollst
- Du wirst zickig und fühlst dich unverstanden
- ....

Wie wir mit unseren Emotionen umgehen, haben wir schon gelernt. (Dazu schau noch einmal in Teil 1 "Wie werde ich selbstbewusst" rein)

Sich die RICHTIGEN Fragen zu stellen, erlernst du jetzt.

Denn jedes Mal reagieren wir auf den gleichen oder ähnlichen Auslöser genau gleich.

Schau einmal bei Dir hin ob Du Dich wiedererkennst.

Wenn Du in Situationen bist, in der Du reagierst anstatt zu agieren, stoppe Dich einmal und stelle Dir Fragen. ABER DIE RICHTIGEN FRAGEN!

## *Selbstreflektionsfragen*

Wenn Du in Situationen bist, in der Du reagierst anstatt zu agieren, stoppe Dich einmal und stelle Dir Fragen. ABER DIE RICHTIGEN FRAGEN!

- Was sagt das über mich aus?
- Was denke ich in dem Moment über mich?
- Was hat das jetzt wirklich mit mir zu tun?



## *Übung*

Finde Situationen in Deinem Leben die Dich antriggern.  
Stelle Dir die Fragen zur Selbstreflektion.  
Aber bleibe immer persönlich bei Dir.  
Gehe nicht in Rechtfertigung oder Schuldzuweisungen.

Auf welche Antworten kommst Du?  
Was lernst/erfährst Du in dem Moment über Dich?

## *Fazit*

Selbstreflektion ist eines der mächtigsten Werkzeuge, zu verstehen, warum wir immer genauso reagieren, wie wir reagieren.  
Durch das Hinterfragen kommen wir an unbewusste Überzeugungen, wie wir über uns persönlich denken.  
Überzeugungen, die uns aber oft gar nicht bewusst sind.