

Logbuch Woche 5: Sich selbst eine gute Freundin sein



Nimm Dir am Ende jeder Woche – am besten sonntags – Zeit um Logbuch zu führen. Jeder Kapitän führt ein solches Reisetagebuch. Es dient der Orientierung, Erinnerung und Planung unterwegs. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Bin ich noch auf Kurs? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie sollte ich diese für meine weitere Navigation berücksichtigen? Sonstige Erlebnisse, die vielleicht nicht für die vorangehenden Fragen direkt relevant sind, aber für die Reise insgesamt von Bedeutung sein könnten als wertvolle Erinnerung, Lernerfahrung oder oder oder.

Da es sich um eine persönliche Reflexion handelt ist es hilfreich, diese mit deiner persönlichen Handschrift festzuhalten. Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. Wie geht es Dir mittlerweile mit der täglichen Praxis? Gibt es Moment, in denen Du Dich selbst „anleitest“? Welche Worte, welche Sätze unterstützen Dich – entspannt, konzentriert und wohlwollend zu sein?
2. Wie klappt es damit, dich tagsüber mithilfe einer Intention auszurichten? Denkst Du ab und zu daran, welche Qualität du in den Tag bringen wolltest? In welchen Situationen könnte es hilfreich sein sich daran zu erinnern, was Du aus der Praxis in den Tag bringen wolltest?
3. Erweitere Deine Liste der Notapotheke – womit kannst Du Wohlwollen Dir selbst gegenüber wecken? Was tut Dir gut – was nährt dich, was macht Dir Freude, was inspiriert Dich?
4. Was bereitet Dir im Kurs Schwierigkeiten? Wie gehst Du damit um? Wer oder was könnte dich unterstützen? Was hält Dich evtl. ab nach Unterstützung zu fragen – kritisier Dich nicht, sei mitfühlend und hör Dir einfach zu.
5. Was heißt es für Dich in Deiner eigenen Gegenwart zu baden? Wirst du ein bisschen neugierig? Was heißt es für Dich mit Dir selbst in Kontakt zu sein? Welche Erfahrungen machst Du? Was lernst Du über Dich?