

Arbeitsblatt: Deine 20 Fragen für die Wochenreflexion

Ein kompaktes Arbeitsblatt für deine wöchentliche Selbstreflexion. Drucke es aus oder nutze es digital als Checkliste für Sonntag oder Freitag.

1. Was war mein größter Erfolg diese Woche?
2. Wo habe ich mich gestresst oder überfordert gefühlt?
3. Welche drei Dinge sind mir besonders wichtig?
4. Habe ich meinen Werten dieses Mal gerecht?
5. Wann war ich besonders dankbar?
6. Was habe ich gelernt – auch aus Fehlern?
7. Worauf bin ich stolz, ohne Grund?
8. Wie war meine Energieverteilung?
9. Welche Beziehung hat sich verbessert?
10. Was nehme ich mit ins nächste Wochenende?
11. Was lasse ich bewusst hinter mir?
12. Wo muss ich mich selbst nicht so streng beurteilen?
13. Was war schön und einfach?
14. Welche Sorge ist unbegründet gewesen?
15. Wie gut habe ich auf 'Nein' gesagt?
16. Was brauche ich zur Erholung?
17. Welcher kleine Moment hat mich glücklich gemacht?
18. Wo kann ich nächste Woche etwas ändern?

Arbeitsblatt: Deine 20 Fragen für die Wochenreflexion – Fortsetzung

19. Was tut mir jetzt gut? (Körper/Geist)

20. Wie sehe ich das neue Wochenende vor mir?

Mehr Impulse: affirmationen24.de/