Reflexionsfragen für dich – ein Kompass für Herz & Kopf

Konflikte sind kein Fehler. Sie zeigen dir, wo alte Programme laufen – und wo neue Wege warten. Nimm dir 5–10 Minuten, atme ruhig, und beantworte ehrlich.

1) Wenn es um Nähe geht

- **Was brauche ich jetzt konkret?** Berührung, Worte, Blickkontakt, Stille?
- **Welches Körpersignal meldet „zu viel/zu wenig“?** Enge in Brust/Kiefer, Druck im Bauch?
- **Was ist mein klarer Wunsch für die nächsten 10 Minuten?** (1 Satz)

2) Wenn wir reden

- **Sage ich gerade, was ich fühle – oder was der andere tun soll?**
- **Welches Gefühl steht wirklich im Raum?** (nenn 1 Wort: traurig, wütend, ängstlich, schuldig)
- **Welcher Satz spiegelt den anderen, ohne zu lösen?** („Ich höre…, ich sehe…“)

3) Entscheidungen (Herz ↔ Kopf)

- **Was sagt mein Herz in einem Satz?**
- **Welche 3 Fakten braucht mein Kopf, um Ja zu sagen?**
- **Was ist unser kleinster nächster Schritt in 24 Stunden? (**Test, Probe, Mini-Entscheidung)

4) Kindheitsmuster & Nervensystem

- **Welcher alte Satz läuft hier ab?** („Ich muss…“, „Ich darf nicht…“, „Ich genüge nicht.“)
- **In welcher Szene fühle ich mich wie früher?** (kurz benennen)
- **Was beruhigt mein Nervensystem in 3 Minuten?** (Atem, Hände aufs Herz, kurzer Gang)

5) Energetische Verantwortung

- **Was gehört jetzt zu mir – was gehört zum anderen?** (schreibe 2 Punkte pro Seite)
- **Welche Grenze fehlt mir hier – oder welche Öffnung?** (1 Wort: Grenze / Öffnung)
- **Was lasse ich heute los?** (ein Gedanke, eine Erwartung, ein „Muss“)

6) Wiederhol-Schleifen (Seelenmuster)

- **An welcher Stelle beginnt unsere bekannte Schleife?** (Trigger markieren)
- **Welcher Mikro-Schritt unterbricht sie heute?** (neuer Satz, neue Pause, neuer Ablauf)
- **Welche Lernaufgabe zeigt mir mein Partner gerade?** (Struktur / Gefühl / Tempo / Vertrauen)

Abschluss – dein Mini-Commitment

- **Diese Woche übe ich:** „Ich spreche klar über mein Bedürfnis und gebe eine Zeitangabe.“
- **Oder:** „Ich höre 60 Sekunden zu, ohne zu lösen.“