



Wochen-Reflexionsblatt

Mehr Klarheit über deine Energie, Belastung und Entwicklung

Anleitung

Nutze dieses Reflexionsblatt einmal pro Woche idealerweise am selben Tag (z. B. Sonntag).

Nimm dir bewusst 10–15 Minuten Zeit und beantworte die Fragen ehrlich und ohne Bewertung.

Ziel ist es, Muster zu erkennen – nicht perfekt zu sein.

Woche: _____

Was hat mir Energie gegeben?

- Welche Situationen haben mir Kraft gegeben?
- Welche Menschen oder Gespräche waren positiv für mich?
- Was hat mir gutgetan (körperlich oder mental)?

Notizen:

Was hat mir Energie genommen?

- Welche Situationen waren belastend oder anstrengend?
- Gab es wiederkehrende Stressauslöser?
- Welche Gedanken oder Themen haben mich beschäftigt?

Notizen:

Gedanken & innere Themen

- Welche Gedanken haben mich diese Woche am meisten begleitet?
- Gab es Grübeln oder Gedankenschleifen?
- Welche Sorgen oder inneren Konflikte waren präsent?

Notizen:

Körper & Stresssignale

- Wie hat sich mein Körper angefühlt? (z. B. verspannt, müde, unruhig)
- Gab es körperliche Warnzeichen?
- Wie war mein Schlaf?

Notizen:

Mein Umgang mit Stress

- Wie bin ich mit belastenden Situationen umgegangen?
- Welche Strategien haben mir geholfen?
- Wo hätte ich anders reagieren können?

Notizen:

Positive Momente

- Was war diese Woche gut – auch wenn es nur Kleinigkeiten waren?
- Wofür bin ich dankbar?

Notizen:

Meine wichtigste Erkenntnis

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Notizen:

Fokus für die nächste Woche

- Was möchte ich beibehalten?
- Was möchte ich verändern?
- Was ist mein *ein* konkreter Fokus?

Selbsteinschätzung (1–10)

Bereich	Bewertung
Energielevel	___ /10
Stresslevel	___ /10
Schlafqualität	___ /10
Innere Ruhe	___ /10

Wichtiger Hinweis

Veränderung entsteht durch Bewusstsein und Wiederholung.
Je regelmäßiger du reflektierst, desto klarer erkennst du deine Muster – und kannst gezielt gegensteuern.

Unterstützung

Wenn du merkst, dass sich bestimmte Belastungen wiederholen oder du allein nicht weiterkommst:

Eine strukturierte Begleitung kann helfen, Klarheit zu gewinnen und nachhaltige Veränderungen umzusetzen.

Ich unterstütze dich gerne dabei, deine Stressmuster zu verstehen und gezielt zu verändern. E-Mail: info@einfachnein.life