

Über sich selbst nachdenken

Man kann leicht darin verfallen, automatisch zu handeln. Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um innezuhalten und nachzudenken, können Sie sich wieder auf das konzentrieren, was Ihnen am wichtigsten ist. Nutzen Sie die folgenden Fragen, um über sich selbst nachzudenken – was Ihnen gut tut und was möglicherweise geändert werden muss. Kehren Sie regelmäßig zu dieser Übung zurück, um im Einklang mit sich selbst und auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Im Moment fühle ich mich
zwiespältig

BEISPIEL

weil *meine Arbeitskollegin entlassen wurde. Es tut mir für sie leid, ich bin jedoch auch erleichtert, dass ich noch einen Job habe.*

Momentan fühle ich mich

weil

Was ich am dringendsten brauche

und eine Sache, die ich tun kann, um dieses Bedürfnis zu erfüllen, ist

Eine Herausforderung, die ich derzeit bewältigen muss, ist

und ich kann sie überwinden, indem ich

Einige Dinge, die mir Sorgen bereiten, sind

und ich kann meine Angst lindern, indem ich

Etwas, das ich loslassen muss, ist

und ein Schritt, den ich dazu unternehmen kann, ist

Etwas Interessantes, das ich kürzlich erfahren habe, ist

Etwas, das ich vermeide, dem ich mich aber stellen sollte, ist

und ich kann erste Schritte tun, indem ich

Wenn ich an den letzten Monat zurückdenke, fühlte ich mich vor allem

weil

Etwas, auf das ich stolz bin oder vor Kurzem erreicht habe, ist

Wenn ich Unterstützung brauche, weiß ich, an wen ich mich wenden kann

Einige der wichtigsten Menschen in meinem Leben sind

Was mir Freude bereitet, ist

Ich bin dankbar für

weil

Ich freue mich auf

weil

Quellen:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#), 16. Januar 2025.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF18068660 347043-082025 OHC

Optum