

# Schreib, was wirklich war

Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

Wir alle tragen Geschichten über uns selbst mit uns herum. Geschichten darüber, wer wir sind, was wir können und was uns ausmacht. Manchmal halten uns diese alten Geschichten jedoch davon ab, unser volles Potenzial zu entfalten. Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, diese Geschichten zu hinterfragen und neu zu schreiben.

Ziel ist es, einen Raum für **ehrliche Selbstentdeckung** zu schaffen, frei von Urteilen und Erwartungen.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. **Raum schaffen:** Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Nimm dir Zeit, anzukommen und dich zu entspannen. Atme tief durch.
2. **Schreiben ohne zu filtern:** Lass deine Gedanken frei fließen. Schreibe einfach auf, was dir in den Sinn kommt. Beginne jeden Satz mit: „Bisher war ich jemand, der/die ...“ Schreibe so lange, wie du brauchst.
3. **Den Text laut vorlesen:** Lies dir deinen Text laut vor. Achte darauf, wie sich die Worte anfühlen. Wo spürst du Widerstand? Wo fühlst du dich befreit?
4. **Den Text zum nächsten Workshop mitbringen:** Bring deinen Text zum nächsten Workshop mit. Dort werden wir uns gemeinsam damit auseinandersetzen.

## Unterstützende Reflexionsfragen

- Welche alten Geschichten erzählst du dir immer wieder über dich selbst?
- Woher stammen diese Geschichten? Wer hat sie dir erzählt?
- In welchen Situationen beeinflussen dich diese Geschichten?
- Welche Gefühle sind mit diesen Geschichten verbunden?
- Gibt es Beweise, die gegen diese Geschichten sprechen?
- Wie könntest du diese Geschichten neu schreiben, um dich freier und selbstbestimmter zu fühlen?

*Denke daran: Diese Aufgabe ist keine Selbstkritik, sondern ein Akt der Selbstentdeckung. Sei freundlich und mitfühlend mit dir selbst.*

Dieser Prozess soll dich unterstützen, dich besser zu verstehen und alte Muster aufzubrechen. Viel Erfolg!