



Vorbereitung Ausbildung

Selbstreflexion

Dein Schlüssel zum persönlichen Wachstum

ATIAA[®]
Manufaktur

Wie geht Selbstreflexion?

Selbstreflexion ist der Schlüssel zu persönlichem Wachstum.

Sie hilft uns, unser

- Handeln
- Denken
- Fühlen

besser zu **verstehen** und **bewusster** zu agieren.

Sie gibt uns die Chance, **blinde Flecken** zu entdecken.

Wir erkennen, ob unsere **Werte**, **Ziele** und **Handlungen** in **Einklang** stehen.

Reflexion fördert die Fähigkeit, **aus Erfahrungen zu lernen** und sich **weiterzuentwickeln**

2. Der Prozess der Selbstreflexion – 3 Schritte

Beobachten:

- Was ist passiert?
- Welche Gedanken und Gefühle hatte ich?
- Gab es kritische innere Stimmen oder automatische Reaktionen?

Hinterfragen:

- Woher kommen diese Gedanken oder Gefühle?
- Gibt es negative Glaubenssätze, die hier wirken, z. B. „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich darf keine Fehler machen“?
- Was sagt mein innerer Kritiker, und wie realistisch ist das?

Lernen und Umdeuten:

- Was nehme ich aus dieser Situation mit?
- Wie kann ich meinen inneren Kritiker in einen inneren Unterstützer verwandeln?
- Welchen neuen, positiven Glaubenssatz möchte ich etablieren?

3. Negative Glaubenssätze und der innere Kritiker

Der innere Kritiker: Diese innere Stimme will uns oft „schützen“, doch sie kann uns auch bremsen.

- Frage dich: „Wovor will er mich bewahren?“
- Antworte bewusst: „Danke, aber ich entscheide jetzt anders.“

Negative Glaubenssätze: Oft übernehmen wir diese aus der Vergangenheit, ohne sie zu hinterfragen

- Beispiele: „Ich muss perfekt sein.“ / „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- Ersetze sie durch stärkende Sätze wie: „Ich bin gut, so wie ich bin.“ oder „Fehler sind Lernchancen.“

4. Selbstreflexion im Kontext der Pferdearbeit

Pferde **spiegeln** uns unverstellt. Sie zeigen, wenn wir uns von **inneren Blockaden** leiten lassen, z.B. durch **Unsicherheit** oder **den Wunsch**, zu kontrollieren. Pferde **spiegeln** uns in **Echtzeit**, denn wie wir auf sie **wirken**, zeigt uns oft **direkt**, was wir in **unserem Inneren** tragen.

Nutze diese Resonanz: Frage dich, Was zeigt mir das Pferd über meine Haltung, Energie oder Intention? Frage dich:

- Bin ich präsent im Augenblick bzw. bin ich aufmerksam?
- Habe ich eine klare Intention bzw. kenne ich den Weg?
- Gebe ich klare, faire Impulse?
- Bin ich authentisch und klar?



Praktische Tipps für die Selbstreflexion

Zeit nehmen:

Reflexion braucht Ruhe und einen klaren Kopf.

Ehrlich sein:

Nur Offenheit mit sich selbst bringt echte Erkenntnisse.

Aufschreiben:

Gedanken in einem Notizbuch festhalten, um Muster zu erkennen.

Perspektive wechseln:

Sich fragen, wie die Situation auch noch aussehen könnte.

Selbstreflexion bedeutet, mit **sich selbst ins Gespräch** zu kommen – **liebepoll** und **ehrlich**. Sie ist **die Einladung**, den inneren Kritiker **zu erkennen, loszulassen**, was uns **begrenzt**, und **neue, positive Perspektiven** zu entwickeln.

Selbstreflexion ist **keine** Einladung zu **Selbstkritik** oder **Perfektionismus**. Sie sollte nicht dazu führen, dass wir uns **ständig optimieren** wollen oder **uns selbst** unter **Druck** setzen.

Selbstreflexion ist ein **mächtiges Werkzeug** für **persönliches Wachstum** – aber wie alles, braucht sie **Balance**. Eine gute und **gesunde Selbstreflexionsroutine** hilft uns, regelmässig **innezuhalten**, ohne uns zu überfordern.

- Sie fördert **Klarheit** über **unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen**
- Sie hilft uns, **uns selbst besser zu verstehen** und **unsere Entscheidungen bewusst** zu treffen
- Sie stärkt **die Verbindung zu uns selbst (Eingewirksamkeit)** und unterstützt eine **liebevolle Haltung**, fernab von **Optimierungswahn**

Tipp für Dich

Plane dir Zeit für **Selbstreflexion** ein – vielleicht durch ein **tägliches kurzes Aufschreiben vor dem zu Bett gehen**, ein **wöchentliches Gespräch mit dir selbst** oder **kleine Momente der Stille**. **Selbstreflexion** muss **nicht kompliziert** sein:

Sie funktioniert genauso gut bei einem **Spaziergang im Wald**, einer Pause auf einem Bänklein, nach einer **Einheit mit dem Pferd** im Reiterstübli oder **entspannt auf dem Sofa** zu Hause.

Kontinuität ist der **Schlüssel**, um **Selbstreflexion** zu einem **wertvollen** und **natürlichen Teil** deines **Lebens** zu machen.

Viel Freude bei der Umsetzung!



AIIAA®
Manufaktur