

# Selbstreflexion als Schlüssel zu innerer Stärke

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2022



**Ein spannender, abenteuerlicher und bereichernder Weg zu uns selbst**

Durch die Selbstreflexion kommt man sich selbst sehr viel näher und gewinnt dadurch einen Überblick über das eigene Leben. Es erfüllt mich heute mit einer großen Dankbarkeit, dass ich mich auf die Selbsterfahrungsseminare und die damit verbundene Selbstreflexion eingelassen habe. Dadurch habe ich an Selbstvertrauen gewonnen und konnte meine Fähigkeiten, Ressourcen und Potenziale erweitern und meine Standpunkte festigen.

**Schmerzvoll und bereichernd zugleich**

Die Auseinandersetzung mit sich selbst, vor allen Dingen auch in der Gruppe, ist sehr intensiv, oft auch schmerzvoll, ernst,

anstrengend und schon gar nicht immer einfach. Dafür macht man aber auch immer wieder viele wertvolle Erfahrungen mit unerwarteten, erstaunlichen und bereichernden Erkenntnissen über die eigenen Persönlichkeitsmerkmale, Standpunkte und Fähigkeiten.

## **Innere Türen öffnen**

Eine ganz besondere Möglichkeit, die uns die Selbsterfahrung schenkt, ist es, zu entdecken, dass wir selbst eine Tür aufmachen können – es ist die Tür zu uns selbst! Die Tür zu unserer inneren und ureigensten Wahrheit. Ein wichtiger Schritt nach vorne, der zu einer klärenden Zeitreise werden kann, die den Mut und das Abenteuer in sich birgt, auch noch weitere Türen zu öffnen, um sein verborgenes Selbst hinter jeder verschlossenen Tür ein bisschen mehr aufzuspüren, zu reflektieren und zu integrieren.

## **Das Leben ist ein Labyrinth**

Als meine Tochter Carlotta acht Jahre alt war und wir über das Leben und den Tod gesprochen haben, sagte sie: „Das Leben ist wie ein Labyrinth, nach jedem Lebensjahr geht eine neue Tür auf, und wenn keine Tür mehr aufgeht, ist das Leben zu Ende.“ Eine kluge Vorstellung eines achtjährigen Mädchens.

## **Verloren, verdrängt, verachtet, verboten, verschlossen und verborgen**

Nun bleibt die Frage, an was aus diesen Lebensjahren können wir uns noch erinnern? Sind es nur die schönen Erlebnisse oder auch die Erlebnisse, die uns Kummer und Sorgen gemacht haben und uns zum Zweifeln und Grübeln gebracht haben. Handelt es sich um Wut, Angst, Trauer, Enttäuschung, Ärger, Neid, Schmerz

etc.? Warum ist vieles wie weggepustet und nicht mehr in unserem Bewusstsein vorhanden? Verloren, verdrängt, verachtet, verboten, verschlossen – verborgen in unserem Inneren, hinter den noch nicht geöffneten Türen.

*Erkenne dich selbst! ... heißt ganz einfach: Gib einigermaßen acht auf dich selbst, nimm Notiz von dir selbst, damit du gewahr wirst, wie du zu deinesgleichen und der Welt zu stehen kommst!*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## **Schattenseiten**

Oft sind es eben die weniger schönen Erlebnisse, an die wir uns nicht erinnern möchten. Es sind unsere Schattenseiten, unsere inneren abgespeicherten Muster, die auch wenn sie im Verborgenen liegen, zu uns gehören und im täglichen Alltag in uns weiter wirken (ob wir es wollen oder nicht) und Einfluss auf unsere gegenwärtigen Gedanken, Gefühle und unser gegenwärtiges Verhalten haben.

## **Welche Muster in uns wirken**

Um unsere Fähigkeiten und Ressourcen aufbauen zu können, ist es nötig, manche „Lebensjahrtüren“ noch einmal zu öffnen, damit wir erkennen, welche Muster aufgrund längst vergangener Lebenserfahrungen noch in uns wirken und welche davon wir verwandeln und ablegen möchten. Dabei geht es nicht darum, die Lebenserfahrungen und Verhaltensmerkmale aus der Vergangenheit zu verurteilen, sondern vielmehr darum, sie als sinnvolle Lebensaufgaben und Herausforderungen zu verstehen, um mit der eigenen Lebensgeschichte zu wachsen. Dafür braucht jeder Mensch seinen eigenen individuellen Zeitraum.

Je nachdem welche Steine wann auf unserem Weg liegen, können die Lebensabschnitte von Menschen sehr unterschiedlich

verlaufen. Steine stehen symbolisch für unsere Probleme.

## **Welche Steine liegen auf unserem Weg?**

Da gibt es winzige, kleine, mittlere und riesige Steine, ganze Steinhaufen, sogar richtige Felsbrocken oder ganze Berge zu überwinden. Mal geht es leicht voran, mal ist es schwer und anstrengend, mal geht es eine lange Zeit nicht weiter, weil wir die Steine nicht sehen, oder wenn wir sie sehen, umgehen wir die Steine oder suchen uns einen anderen Weg. Mal kommen sie unverhofft und manchmal blockiert ein riesiger Berg das Weiterkommen. Selbst dann gibt es Möglichkeiten, die schwer auf uns lastenden Probleme und Ängste zu überwinden (ggf. mit Hilfe) und mit neuem Mut das eigene Leben zu gestalten.

## **Übung: Das eigene Leben klären**

Du brauchst etwas zu schreiben und Papier oder dein persönliches Tagebuch.

1. Lies die oben aufgeführten Punkte noch einmal sorgfältig durch, beziehe sie auf dein Leben heute und lausche in dich hinein, welche Aussagen dabei mit dir in Resonanz gehen. Welche Aussagen dich berühren, dich treffen und betreffen.
2. Brainstorming: mein Leben heute! Halte unter dieser Überschrift die ersten Gedanken, die dir dazu in den Sinn kommen, stichpunktartig auf einem Blatt Papier fest. Bearbeite nach und nach möglichst viele Punkte auf diese Weise. Sei möglichst ehrlich und aufrichtig mit dir selbst.
3. Die Bestandsaufnahme wird dazu beitragen, einen Überblick und eine Klarheit über die eigene Lebenssituation zu bekommen.



## **Diesen Beitrag haben wir folgendem Buch entnommen:**

Kathrin Nuerge

[Starke Erzieher – starke Kinder](#)

[Eigene Ressourcen entdecken und einsetzen](#)

Burckhardthaus-Laetare

ISBN: 9783944548241

240 Seiten, 20,00 €