



# Situationen reflektieren

Um deine Wahrnehmung zu schärfen,  
aus den Situationen zu lernen und es  
beim nächsten Mal besser zu machen.

# Vergangenes können wir nicht ändern

## ABER DARAUS LERNEN

Was gestern war, können wir heute nicht mehr ändern. Das ist ein Fakt, der dir sicherlich auch bewusst ist. Leider sind wir aber nicht immer in der Lage dieses Bewusstsein auch im Alltag als solches zu erkennen und anzunehmen. Es gibt Situationen über die du im Nachhinein noch lange grübelst. Vergangenes, das dir lange im Gedächtnis herumschwirrt. Gerade, wenn Situationen negativ waren, Gespräche schlecht verlaufen sind, Emotionen wie Verzweiflung, Trauer, Frustration oder Wut ausgelöst wurden, können sie dir noch lange nachhängen. Das Grübeln und nicht-loslassen-können kann dich innerlich für einige Zeit in Unruhe versetzen und dir einen Stress-Schleier auferlegen. Das ist unangenehm und zehrt unnötig an deiner Energie und Lebensfreude.

Wenn du dich zum Beispiel mit einer Person gestritten hast, obwohl du eigentlich ganz banale Dinge wolltest, kann es passieren, dass wir die daraus resultierende Wut oder Enttäuschung einige Tage mit uns nehmen. Diese Emotionen schweben dann wie eine Art Wolke über uns und tauchen auch andere Situationen in ein unnötig graues Licht.



### **WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA WAHRNEHMUNG**

Falls du noch nicht gelesen hast, was Wahrnehmung eigentlich ist und warum das Wahrgenommene nicht immer der Realität entspricht, hole es jetzt nach. Den entsprechenden Artikel findest du hier:

<https://www.hallo-glueck.com/glueckliches-ich/wahrnehmung-nicht-realitaet>

## VORWORT

Warum aber kann diese eine Situation uns derartig lange beschäftigen? Warum können wir den Umstand so oft nicht einfach abhaken und gut sein lassen?

Dafür gibt es vor allem einen Grund: Wir verstehen etwas nicht. Es kann sein, dass sich deine Erwartungshaltung an diese Situation und das, was tatsächlich eingetreten ist, signifikant unterscheiden. Wenn du also nicht verstehst, wo diese Differenz herkommt, ist es vollkommen verständlich, dass dein Geist versucht dahinter zu kommen und es auch im Nachhinein noch zu erklären. Wenn du das Verhalten deines Gegenübers nicht verstehst, ggf. Wut oder Ärger in dir aufkommt, dann versucht dein Geist auch dies zu erklären.

Laufen diese Erklärungsversuche nun größtenteils unbewusst ab, ist die Wahrscheinlichkeit einer Lösung oder des Loslassens recht gering. Das merkst du daran, dass dir plötzlich im Alltag immer wieder Gedanken aufkommen, die dich an diese Situation und die Fragen daran erinnern. Du arbeitest und zack – einen Moment nicht aufgepasst – denkst du an diese Situation. Du bist einkaufen und zack – gerade mal kurz nur ohne konkretes Ziel umhergeschlendert – das Gefühl von Verzweiflung, Wut oder Trauer kommt wieder hoch.

Wäre es nicht viel schöner, diese vergangene Situation loslassen zu können und gestärkt weiter zu machen?

Denk doch mal an deine Schulzeit zurück, als du das Schreiben gelernt hast. Was hast du gemacht, als Wörter falsch geschrieben, Buchstaben verwechselt oder einen Satz nicht verstanden hast? Genau. Du hast es noch mal versucht und beim nächsten Mal oder auch beim übernächsten Mal besser gemacht. Du hast aus deinem Fehler gelernt. Warum konntest du daraus lernen? Weil dir zum Beispiel jemand gesagt hast, dass etwas nicht richtig war. Weil du die Chance hattest, es zu verstehen und du es noch mal versucht hast. Und was ist Heute?

## VORWORT

Du kannst lesen und schreiben. Meist unbewusst und ganz von allein. Du hast also aus deinen Fehlern und Missverständnissen gelernt. Heute haben die Fehler von damals keine Bedeutung mehr.

Wer sagt, dass du von vornherein deine Wahrnehmung verstehen musst? Wer sagt, dass du Konversationen mit anderen oder Situationen immer richtig meistern musst? Genau wie beim Lesen und Schreiben lernen, müssen wir im Laufe unseres Lebens auch andere Dinge erlernen. Unsere Persönlichkeit, unser Verhalten, das Verhalten anderer, Gespräche führen, Konflikte lösen usw. Warum gehen wir davon aus, dass wir alles immer gleich können und mit dem Resultat leben müssen?

Betrachte diese Alltagssituationen doch auch mal genau wie das Schreiben und Lesen lernen: Du darfst Fehler machen, aber du kannst auch daraus lernen und es beim nächsten Mal ein bisschen besser machen. Heute hast du – im Gegensatz zur Grundschule – leider die Problematik, dass dich meist niemand auf solche Fehler hinweist. Das musst du also selbst tun. Und da ist das oben angesprochene Grübeln ein wunderbarer Trigger.

Wenn du also feststellst, nebenbei immer wieder ins Grübeln zu geraten, dann setz dich hin und mach dich darauf aufmerksam. Mach dich darauf aufmerksam, dass etwas nicht deinen Erwartungen entsprochen hat und nimm dies als Möglichkeit daraus zu lernen. Gleichzeitig hast du damit die Gelegenheit die Situation loszulassen und die Vergangenheit Vergangenheit sein zu lassen. So wird auch diese Situation an Bedeutung verlieren, genau wie die falschen Buchstaben und Wörter, die du einst geschrieben hast.

Wenn du jede Situation, jedes Gespräch, jede Erfahrung in deinem Leben als Teil deines persönlichen Lernwegs siehst und dich bewusst mit den schwierigen

## VORWORT

Erlebnissen auseinandersetzt, kannst du genau das tun.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir in diesen Momenten, deine Gedanken zu sortieren, die Situation zu erarbeiten und loslassen zu können.

Ich wünsche dir alles Gute und eine tolle Lernzeit mit dir selbst.

*deine Sandra*



### **BRAUCHST DU HILFE?**

Wenn du zwischendurch Hilfe brauchst oder einfach nicht mehr weiter weißt, schreib mir:

[mail@hallo-glück.de](mailto:mail@hallo-glück.de)



# Arbeitsblatt – Situationen reflektieren

## SITUATIONSBESCHREIBUNG

Beschreibe die Situation, die du reflektieren möchtest, so wie du sie erlebt hast:

## ERWARTUNGSHALTUNG

Wie war im Vorhinein deine Erwartungshaltung an diese Situation?

## POSITIVES SEHEN

Was war gut in dieser Situation? Kannst du etwas Positives entdecken? Auch wenn es winzig klein sein mag?



## SCHWIERIGKEITEN ERKENNEN

Was war nicht gut an dieser Situation?

## WELCHE FAKTOREN HATTEN EINFLUSS AUF DIE SITUATION?




**Äußere Umstände**

Weiter auf Seite 3



**Andere Personen**

Weiter auf Seite 4



**Ich selbst**

Weiter auf Seite 5







## ÄUSSERE UMSTÄNDE

Hättest du die Umstände verändern können?

JA

Was könntest du beim nächsten Mal machen, damit die Umstände günstiger für deine Erwartung werden?

NEIN

Akzeptiere die Umstände und überlege dir, wie du beim nächsten Mal darauf reagieren kannst, um Dir das Leben nicht unnötig schwer zu machen. Welche Möglichkeiten bieten sich dir?

## ERKENNTNISSE

Was kannst du daraus mitnehmen/lernen?



## ANDERE PERSONEN

Wie könnte die andere Person die Situation wahrgenommen haben?

Wie könnte die Erwartung der anderen Person gewesen sein?

Welche Gefühle hat die Person in dir ausgelöst? Wie hast du reagiert?

Welche alternativen Reaktionsmöglichkeiten hättest du gehabt?

Was wirst du beim nächsten Mal besser machen?





## ICH SELBST

Inwieweit hast du die Situation beeinflusst?

Wie hast du dich gefühlt?

Hätten deine Reaktion / deine Gedanken anders aussehen können?

Was wirst du beim nächsten Mal besser machen?



## Hast du Feedback für mich?

Auch ich möchte lernen und besser werden.

Mit „Hallo Glück“ möchte ich dir zu einem zufriedeneren Leben verhelfen. Mit meinen Artikeln und Produkten möchte ich dir helfen, dich selbst und andere besser zu verstehen, dich darin fördern Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen.

Ich arbeite mit ganz viel Liebe und Leidenschaft an den Inhalten und Produkten, dennoch kennst du sicher auch den berühmten Wald, den man vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, oder diese verflixten Scheuklappen.

Hilf mir dabei mein Angebot für dich besser zu machen und es gezielter auf dich zuzuschneiden, indem du mir dein Feedback per Mail an [mail@hallo-glueck.de](mailto:mail@hallo-glueck.de) zukommen lässt.

# Impressum

Sandra Kluge

[www.hallo-glück.de](http://www.hallo-glück.de)

# Kontakt

Für Anregungen, Hilfe oder bei Feedback schreib mir eine E-Mail an:

[mail@hallo-glück.de](mailto:mail@hallo-glück.de)



HALLO GLÜCK