

# Selbstbewusstsein

## Sich selbst bewusst sein!

### Was ist mein Selbst?

Welche Werte sind mir wichtig?

Welche Bedürfnisse habe ich?

Was ist mir wichtig in meinem Leben?

Was glaube ich?

Was glaube ich mir?

Wie nehme ich mich wahr?

Welche Bedeutung hat mein Körper für mich?

Akzeptiere ich mich so wie ich bin?

In welchen Rollen sehe ich mich?

Wobei fühle ich mich am wohlsten?

Wobei fühle ich mich unwohl?

Was kann ich gut?

### Was bedeutet bewusst?

Nehme ich meine Gefühle wahr?

Kenne ich meine Bedürfnisse?

Merke ich, was ich immer wieder über mich denke?

Merke ich, was ich immer wieder über andere denke?

Merke ich, ob mir diese Gedanken gut oder schlecht bekommen?

Bin ich achtsam, d.h. bin ich immer genau bei der Sache, die ich gerade tue?

Wie oft lasse ich mich ablenken?

Kenne ich meine Glaubenssätze (Was ich über mich und die Welt denke)?

Weiß ich, dass ich mein Bewusstsein beeinflussen kann?

Weiß ich, dass die Energie immer meiner Aufmerksamkeit/ meinen Gedanken folgt?

## Was bedeutet sein?

Was bedeutet sein für mich?

Was macht die Vergangenheit mit meinem Sein?

Was macht die Zukunft mit meinem Sein?

Welche Qualität hat mein Sein derzeit?

Beeinflussen mein Selbst und meine Bewusstheit mein Sein?

Wie wirkt sich mein Sein auf meine Umwelt aus?

Wenn ich sage Ich bin..., was kommt mir zuerst für eine Eigenschaft in den Sinn?

Wenn du mehr über dich erfahren magst, beantworte diese Fragen ehrlich und nimm dir etwas Zeit dafür.

Es kann sein, dass du bei machen Fragen spontan keine Antwort findest, dann gehe erst mal zur nächsten Frage weiter und beantworte diese. Wenn du mit allen Fragen durch bist, gehe noch einmal zu den Fragen, die unbeantwortet geblieben sind. Du wirst merken, dass die ein oder andere Frage nun von dir beantwortet werden kann. Ließ dir im Anschluss nochmals deine Antworten durch und lass sie auf dich wirken. Was machen deine Antworten mit dir? Hast du etwas erfahren, was du bis jetzt nicht von dir gewusst hast?

Erst wenn wir unserem Selbst auf die Spur kommen, also ihm bewusst werden, können wir nach außen auch selbstbewusst wirken!