

Sunday Soul Session

5 Fragen für deinen ruhigen Wochenabschluss

Nimm dir nach der Session bewusst Zeit für dich.

Dieser Reflexionsbogen begleitet dich dabei, die erste Sunday Soul Session in Ruhe nachwirken zu lassen. Du musst nichts perfekt beantworten. Es geht nicht darum, die vergangene Woche zu bewerten, sondern sie liebevoll wahrzunehmen und innerlich abzuschließen.

Wertfreies Annehmen bedeutet:

Du schaust ehrlich auf das, was war, ohne dich dafür innerlich kleinzumachen.

Alles darf erst einmal da sein: Freude, Erschöpfung, Druck, Dankbarkeit, Traurigkeit oder Unruhe. Du musst nichts wegdrücken. Du darfst dich verstehen.

So nutzt du diesen Reflektionsbogen:

- Plane dir 10 bis 20 Minuten ein – ohne Druck und ohne Anspruch auf perfekte Antworten.
- Atme vor jeder Frage einmal bewusst ein und aus.
- Schreibe intuitiv. Stichpunkte reichen. Auch ein einzelnes Wort kann schon wertvoll sein.
- Frage dich am Ende: Was darf ich in der neuen Woche leichter machen?

Mini-Ankommen

Lege eine Hand auf dein Herz, atme dreimal tief durch und sag innerlich:
Ich darf diese Woche jetzt bewusst abschließen.



Sunday Soul Session

5 Fragen für deinen ruhigen Wochenabschluss

Frage 1

Was war in dieser Woche schön, nährend oder wohltuend für mich?

Frage 2

Was hat mich in dieser Woche Kraft gekostet?

Frage 3

Welches Gefühl war in dieser Woche besonders präsent?

Frage 4

Was möchte ich aus dieser Woche bewusst loslassen?

Frage 5

Was möchte ich mit in die neue Woche nehmen?

Dein innerer Wochenanker

Nimm den Reset aus der Session mit in die neue Woche.

Zum Abschluss bündelst du deine Reflexion in wenigen Worten. Dieser kleine Anker kann dich am Montagmorgen daran erinnern, bewusst statt perfekt zu starten.

Für die neue Woche erlaube ich mir ...

Mein Ankerwort für die neue Woche:

Eine Sache, die ich morgen liebevoll für mich tun kann:

Diesen Gedanken lasse ich zurück:

