

INNERVE® *Reflexionsbogen*

Die 7 Phasen bewusster Selbstführung – für herausfordernde Situationen

Nutzen Sie diesen Bogen, um sich in herausfordernden Situationen systematisch zu orientieren. Gehen Sie die sieben Phasen der Reihe nach durch und notieren Sie Ihre Gedanken.

DATUM

SITUATION

PHASE I **INNEHALTEN** *Stoppen. Wahrnehmen. Nicht reagieren.*

WAS NEHME ICH GERADE WAHR? (KÖRPER, GEDANKEN, GEFÜHLE)

PHASE N **NEUAUSRICHTEN** *Was ist jetzt wirklich relevant?*

WORAUF WILL ICH MEINE AUFMERKSAMKEIT RICHTEN?

PHASE N **NAVIGIEREN** *Was ist der nächste kleine Schritt?*

WELCHE KONKRETE HANDLUNG IST JETZT SINNVOLL?

PHASE E **EMOTIONSREGULATION** *Atem. Haltung. Innere Sprache.*

WIE KANN ICH MEINEN ZUSTAND JETZT STABILISIEREN?

PHASE R **REFLEKTIEREN** *Welches Muster zeigt sich?*

WAS ERKENNE ICH ÜBER MICH UND MEINE REAKTIONSMUSTER?

PHASE V **VERBINDEN** *Wer / was ist noch beteiligt?*

WELCHEN KONTEXT UND WELCHE BEZIEHUNGEN MUSS ICH
BERÜCKSICHTIGEN?

PHASE E **ENTWICKELN** *Was will ich daraus lernen?*

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE ZUKUNFT VOR? WAS WILL ICH VERANKERN?
