



# IMPULSE der PSKB

JANUAR 2024

AUSGABE 20

Thema:  
Persönlichkeitsentwicklung und  
Gewohnheiten im Alltag



## Verlosung 6-Minuten Tagebücher

**„Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Erfolg liegt in deiner täglichen Routine.“**

(John C. Maxwell)

Herzlich willkommen zu unserem ersten Newsletter im Neuen Jahr. Wir wünschen dir alles Gute, natürlich Gesundheit sowie viele Gründe zum Dankbar- und Glücklichein! In dieser Ausgabe werden wir dir das 6-Minuten-Tagebuch von Dominik Spent vorstellen, eine kraftvolle Methode zur Förderung von Dankbarkeit und positiven Gewohnheiten. Tauche ein in eine Reise der Selbstreflexion und der persönlichen Entwicklung ...

Gerade am Jahresanfang sind viele Menschen motiviert, ihre Gewohnheiten zu verändern - Du auch?

## Unsere Themen

Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstreflexion

—

Gewohnheiten

—

6 Fragen/Überlegungen

—

Café-Treff

—

Veranstaltungen  
in Bad Hersfeld

## Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstreflexion

Selbstreflexion bezieht sich auf die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Erfahrungen. Es geht darum, sich selbst besser zu verstehen und sich kritisch zu hinterfragen. Diese Praxis macht Sinn, da sie dazu beitragen kann, persönliches Wachstum zu fördern, Selbstbewusstsein zu stärken und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu verbessern.



Ein Tagebuch ist ein effektives Mittel, um Selbstreflexion umzusetzen. Hier sind einige Punkte, die man dabei beachten sollte:

- **Regelmäßiges Schreiben:** Führe regelmäßig Tagebucheinträge durch, um Gedanken und Gefühle festzuhalten. Dies kann täglich oder in einem für dich passenden Rhythmus erfolgen.
- **Offenheit und Ehrlichkeit:** Sei offen und ehrlich mit dir selbst. Schreibe ohne Selbstzensur über deine Erfahrungen, Herausforderungen und Emotionen.
- **Fragen stellen:** Stelle dir selbst Fragen, die zur Selbstreflexion anregen, z. B. "Warum habe ich so gehandelt?" oder "Wie fühle ich mich wirklich?"
- **Analyse von Mustern:** Achte auf wiederkehrende Muster in deinem Verhalten oder Denken. Dies ermöglicht es, potenzielle Bereiche für persönliches Wachstum zu identifizieren.
- **Ziele setzen:** Überlege, welche Ziele du für dich selbst hast, und reflektiere, ob deine aktuellen Handlungen und Entscheidungen mit diesen Zielen übereinstimmen.

Durch die konsequente Anwendung von Selbstreflexion, insbesondere mithilfe eines Tagebuchs, kannst du bewusster durch dein Leben gehen, dir selbst gegenüber authentischer sein und einen tieferen Einblick in deine Persönlichkeit gewinnen.

## Gewohnheiten

Gewohnheiten spielen eine entscheidende Rolle in der persönlichen Entwicklung, da sie langfristige Verhaltensmuster formen und beeinflussen. Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und persönlicher Entwicklung lässt sich wie folgt erklären:

- **Automatisches Verhalten:** Gewohnheiten sind automatisierte Handlungen, die ohne bewusste Anstrengung ablaufen. Indem du positive Gewohnheiten etablierst, kannst du produktive Verhaltensweisen zur Routine machen, was langfristig zu deiner persönlichen Entwicklung und einem gesunden Lebensstil beitragen kann.



- **Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen:** Das Etablieren von guten Gewohnheiten erfordert und trainiert deine Selbstdisziplin und dein Durchhaltevermögen. Diese Fähigkeiten sind entscheidend für deine persönliche Entwicklung, da sie es ermöglichen, langfristige Ziele zu verfolgen und Hindernisse zu überwinden.
- **Selbstbild und Identität:** Gewohnheiten formen das Selbstbild und die Identität einer Person. Indem du positive Gewohnheiten annimmst, stärkst du dein Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit, was wiederum deine persönliche Entwicklung fördert.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Positive Gewohnheiten im Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und anderen Lebensgewohnheiten beeinflussen direkt deine physische und mentale Gesundheit. Und im gesunden Zustand ist persönliche Entwicklung um Vieles leichter!

Deine Gewohnheiten beeinflussen maßgeblich, wie du dich selbst wahrnimmst, wie du mit Herausforderungen umgehst und dich entwickelst. Durch bewusstes Gestalten und Pflegen positiver Gewohnheiten kannst du deine persönliche Entwicklung gezielt lenken und fördern.

**“Wir sind das, was wir wiederholt tun.**

**Daher ist Vortrefflichkeit keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.”**

**(Aristoteles)**

Kommen wir nun zum praktischen Teil und dem, was du täglich tun kannst, um positive Gewohnheiten einzuüben, deine Ziele zu erreichen und deine persönliche Entwicklung zu fördern .

Beschäftige Dich täglich mit den folgenden 6 Fragen - am besten mit Hilfe eines Tagebuchs. Mit einem geringem Aufwand von nur 6 Minuten (3 Minuten am Morgen, 3 Minuten am Abend) wird es einfach, die tägliche Routine der Selbstreflexion beizubehalten.

## **6 FRAGEN/ÜBERLEGUNGEN**

### **MORGENS**

- 1. Ich bin dankbar für ...**
- 2. So mache ich den heutigen Tag wundervoll ...**
- 3. Positive Selbstbekräftigung/Ermutigung**

### **ABENDS**

- 4. Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?**
- 5. Was werde ich morgen besser machen?**
- 6. Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ...**

## Verlosung 6-Minuten Tagebüchern (Autor: Dominik Spent)



as du  
nnst,  
eits

Verlass dich nicht auf Motivation, sondern auf kleine, konstante Routinen. Kleine Routinen machen dich jeden Tag stärker. Heute sind die Resultate minimal, mit der Zeit werden sie kolossal.

*Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner täglichen Routine.*

JOHN C. MAXWELL

Quelle: <https://www.amazon.de/UrBestSelf-Dankbarkeitstagebuch-Achtsamkeitstagebuch-Pers%C3%B6nlichkeitsentwicklung-Selbstliebe/dp/B07WFQCDZ3?th=1>

**Wenn du gerade entschieden hast, diese Methode der persönlichen Weiterentwicklung anzuwenden und auszuprobieren, schreib uns einfach eine eMail an [pskb@diebruecke-badhersfeld.de](mailto:pskb@diebruecke-badhersfeld.de) mit dem Stichwort "6 Minuten Tagebuch".**

**Wir verlosen am Ende des Monats**

- 5 Exemplare der Ausgabe "Das 6-Minuten Tagebuch und
- 5 Exemplare der Ausgabe "Das 6-Minuten Tagebuch PUR.



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20

14:30 - 17:00 Uhr

**14-tägig jeden Mittwoch**

10. Januar	24. Januar	07. Februar
21. Februar	06. März	20. März
03. April	17. April	



die Brücke

In diesem Sinne:

**Bleibe gesund und entwickle gute Gewohnheiten**

Es grüßt dich herzlichst

Dein Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

