



VERGANGENHEIT

Vergangenheits-Reflexion

DAUER & ABLAUF

Die Übung kann bis zu drei Stunden dauern. Du kannst jederzeit unterbrechen, indem du das Dokument speicherst und später fortsetzt. Es ist wichtig, dir genügend Zeit zu nehmen, um die Übung gründlich zu durchlaufen.

ERINNERUNGEN, EMOTIONEN & STRESS

Dein Verstand versucht ständig einzuschätzen, wie gefährlich deine Umgebung ist. Wenn dir in der Vergangenheit etwas Negatives passiert ist, reagiert dein Körper so, als wäre die Umgebung unsicher, und bereitet sich auf eine Notfallreaktion vor. Diese anhaltende Alarmbereitschaft ist mental und körperlich belastend.

Solange dein Verstand keine Strategie gefunden hat, um eine Wiederholung dieser negativen Erfahrung zu verhindern, kann er keine Ruhe finden. Wenn du dich also an lang zurückliegende Ereignisse erinnerst und immer noch starke Emotionen dazu hast, ist das ein Hinweis darauf.

Unverarbeitete Erlebnisse können dein Stressempfinden chronisch erhöhen, da dein Körper in ständiger Alarmbereitschaft bleibt. Das schädigt deine kognitive Leistungsfähigkeit, dein Immunsystem und beeinträchtigt dein emotionales Wohlbefinden. Deshalb ist es essenziell, bewusst mit deiner Vergangenheit umzugehen, um langfristig innere Ruhe zu finden.

WARUM EIGENTLICH SCHREIBEN?

Schreiben ist die fortgeschrittene Form des Denkens. Es hilft dir, die Ursachen von schmerzhaften Ereignissen zu verstehen und dich selbst aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Wenn du deine Vergangenheit reflektierst, erkennst du Muster. Dies kann dich davor bewahren, dieselben Fehler zu wiederholen, und dich befähigen, bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Die beste Art, diese Übung zu machen, ist, eine Art gedankliche Reise durch deine Vergangenheit zu unternehmen. Lasse Erinnerungen und Bilder spontan aufkommen, anstatt sie zu kontrollieren. Das kann herausfordernd sein, wenn du auf schmerzhaftes Erlebnisse stößt. Doch genau diese bewusste Konfrontation kann dir helfen, dein Leben freier zu gestalten.

Vergiss nicht: Was du verdrängst, kontrolliert dich. Was du bewusst verarbeitest, befreit dich.

1. Die Epochen deines Lebens

Beginne damit, dein bisheriges Leben in **bis zu sieben Phasen oder Epochen** einzuteilen. Jede Epoche kann beliebig lang oder kurz sein – wichtig ist nur, dass sie für dich Sinn ergibt.

Beispiele können sein:

- Kindheit
- Schulzeit
- Studium oder Ausbildung
- Erste Berufserfahrungen
- Persönliche Krisen oder Wendepunkte

Falls es eine Zeit gab, in der besonders viel passiert ist, kannst du dieser Epoche mehr Raum geben oder sie unterteilen.

In dieser Übung geht es zunächst nur darum, den Epochen einen Namen zu geben.

EPOCHE 1

EPOCHE 2

EPOCHE 3

EPOCHE 4

EPOCHE 5

EPOCHE 6

EPOCHE 7

2. Schlüsselereignisse

Für jede Epoche notierst du **bis zu sechs prägende Erlebnisse** – sowohl positive als auch negative.

Überlege dabei:

- Welche Erfahrungen haben dich besonders beeinflusst?
- Welche Ereignisse haben dich herausgefordert oder verändert?
- Gab es Momente, in denen du besonders glücklich oder besonders verletzt warst?

EPOCHE 1

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 1.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 2

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 2.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 3

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 3.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 4

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 4.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 5

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 5.6 BESCHREIBUNG

EPOCHE 6

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 6.4 BESCHREIBUNG

EPOCHE 7

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.1 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.1 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.2 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.2 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.3 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.3 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.4 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.4 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.5 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.5 BESCHREIBUNG

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.6 TITEL

SCHLÜSSELEREIGNIS 7.6 BESCHREIBUNG

3. Reflexion der Erfahrungen

Nun analysierst du, **wie diese Erlebnisse dich geprägt haben**.

Überlege:

- Welche Auswirkungen hatten sie auf dein Selbstbild und deine Persönlichkeit?
- Wie haben sie dein Vertrauen in andere Menschen beeinflusst?
- Was haben sie über deine Werte und Überzeugungen ausgesagt?

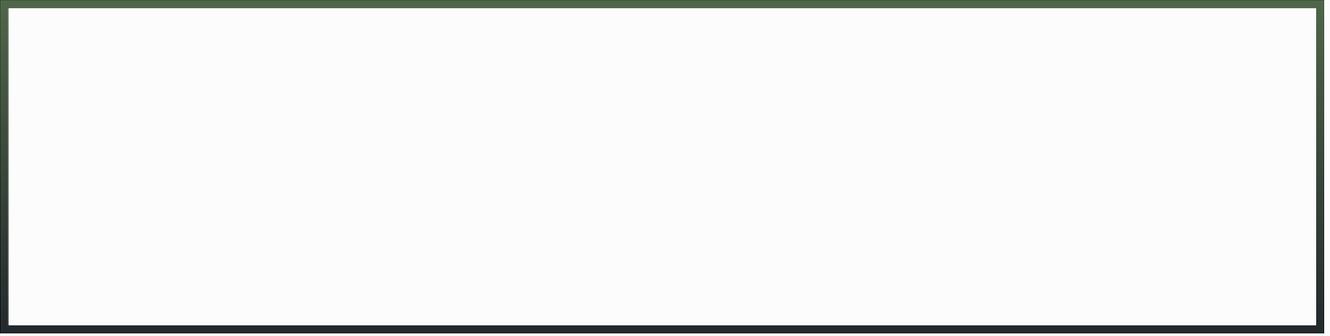
Es geht darum, Muster zu erkennen und bewusst zu hinterfragen, welche Lektionen du aus diesen Erfahrungen ziehen kannst.

REFLEXION EREIGNIS 1.1

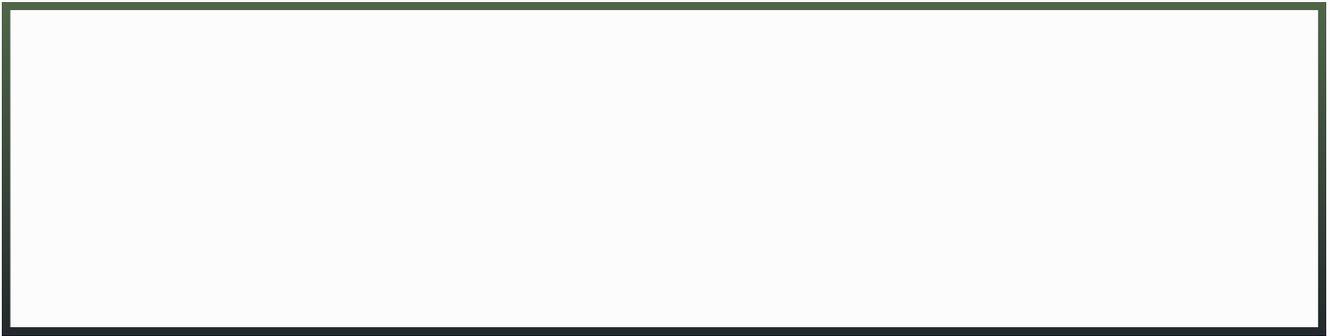
REFLEXION EREIGNIS 1.2

REFLEXION EREIGNIS 1.3

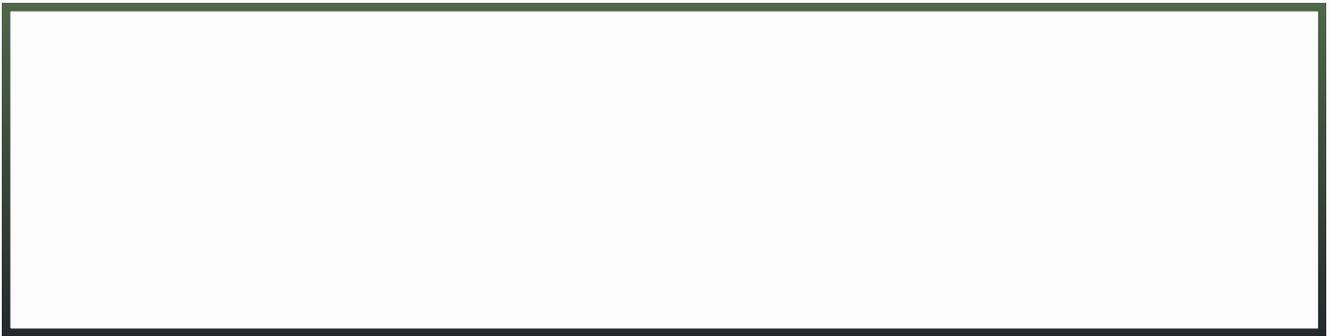
REFLEXION EREIGNIS 1.4

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.4.

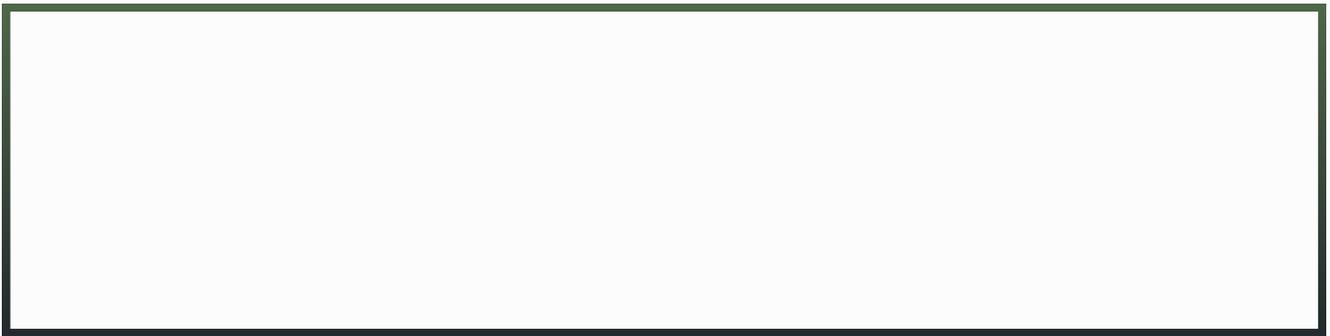
REFLEXION EREIGNIS 1.5

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.5.

REFLEXION EREIGNIS 1.6

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 1.6.

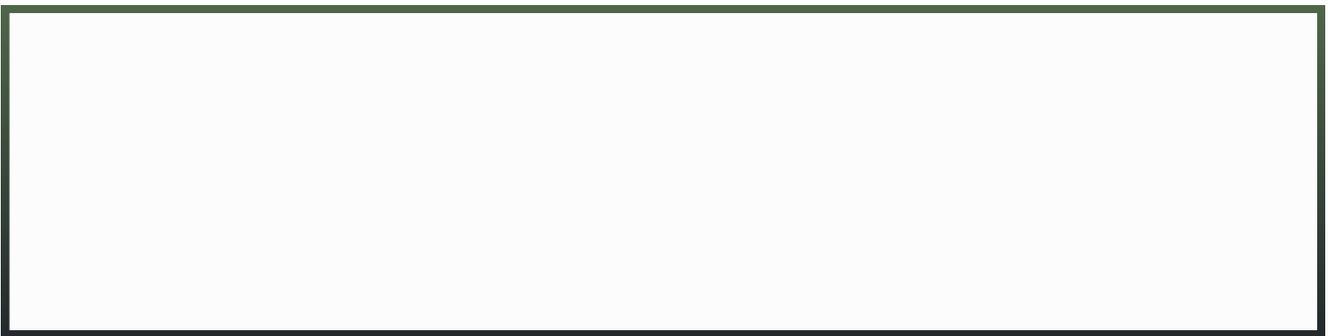
REFLEXION EREIGNIS 2.1

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a reflection on event 2.1.

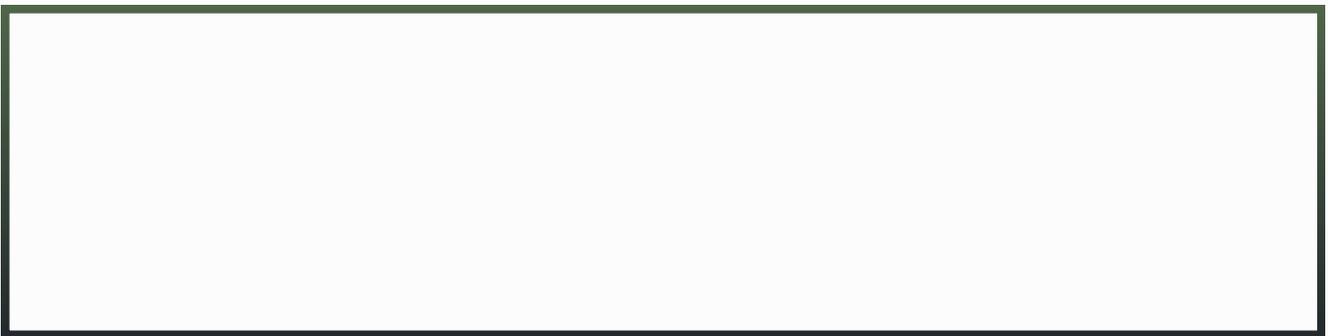
REFLEXION EREIGNIS 2.2



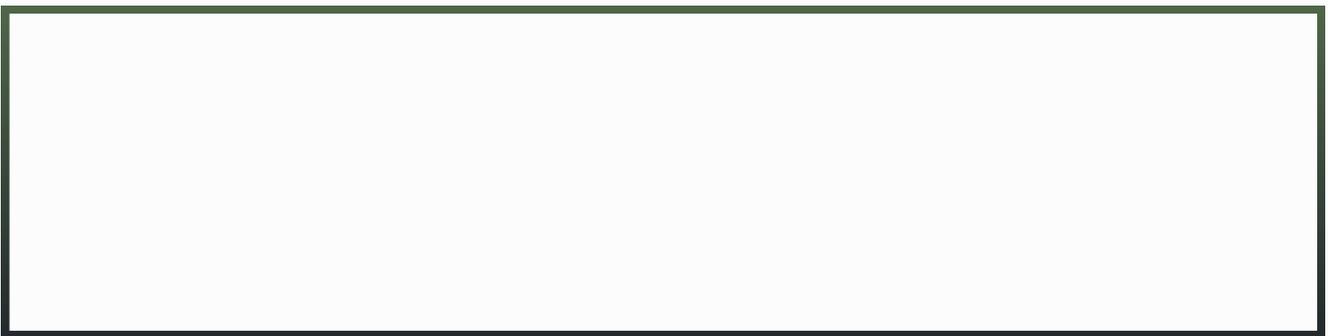
REFLEXION EREIGNIS 2.3



REFLEXION EREIGNIS 2.4



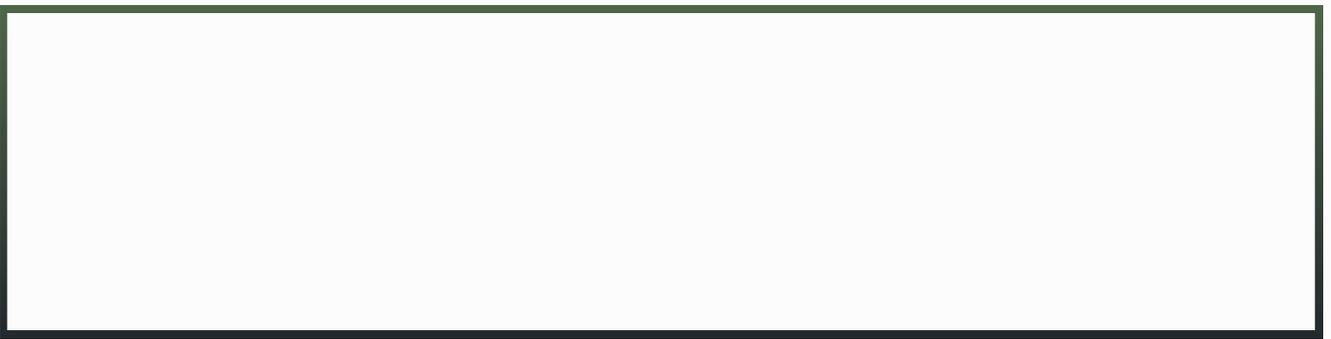
REFLEXION EREIGNIS 2.5



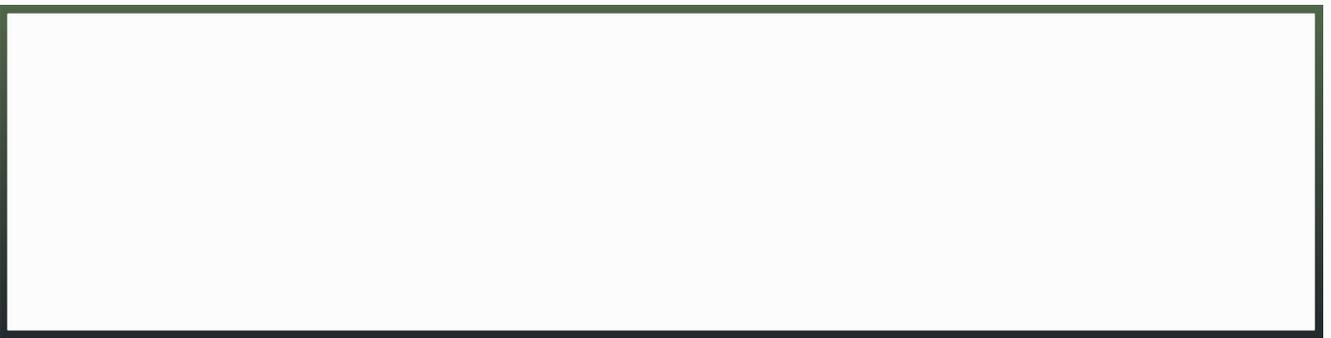
REFLEXION EREIGNIS 2.6



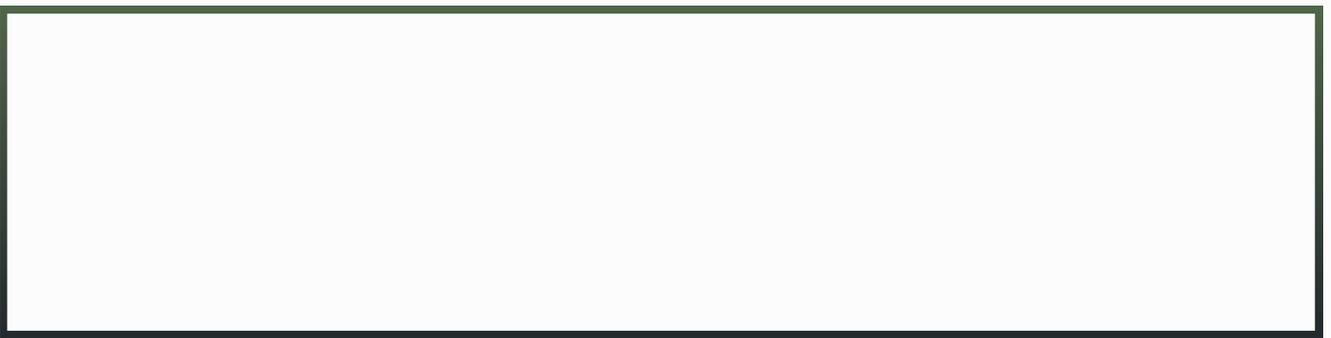
REFLEXION EREIGNIS 3.1



REFLEXION EREIGNIS 3.2



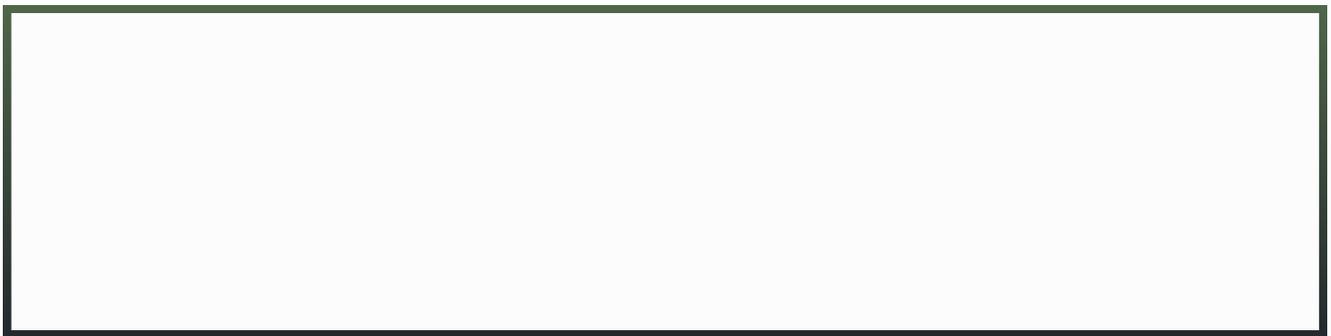
REFLEXION EREIGNIS 3.3



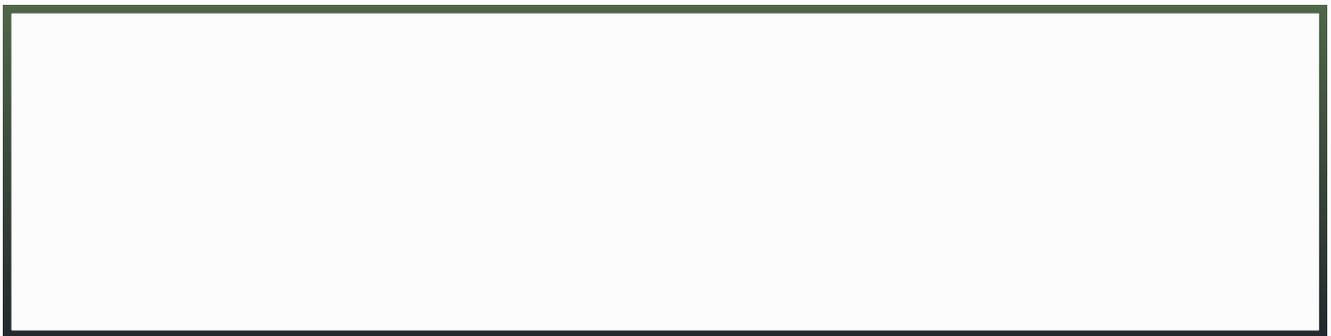
REFLEXION EREIGNIS 3.4



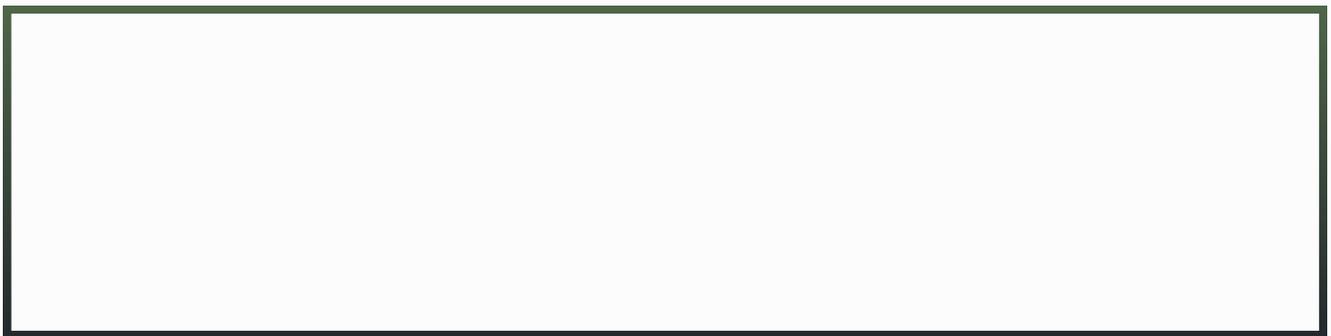
REFLEXION EREIGNIS 3.5



REFLEXION EREIGNIS 3.6



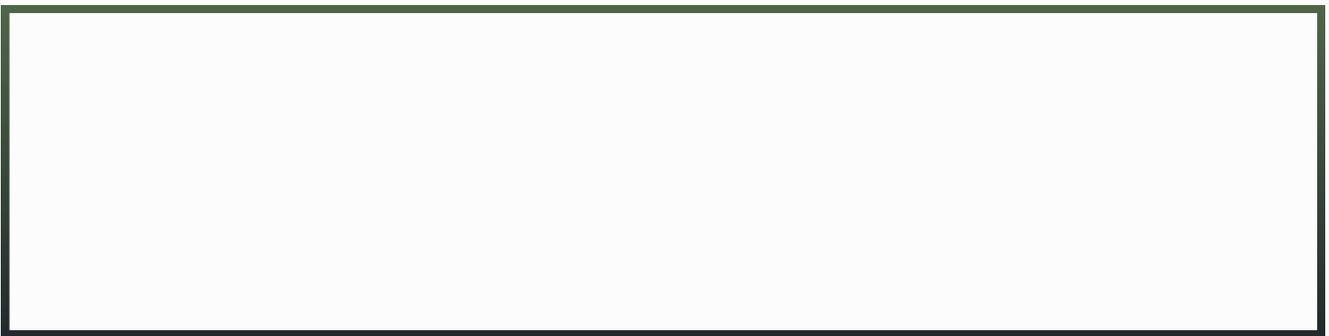
REFLEXION EREIGNIS 4.1



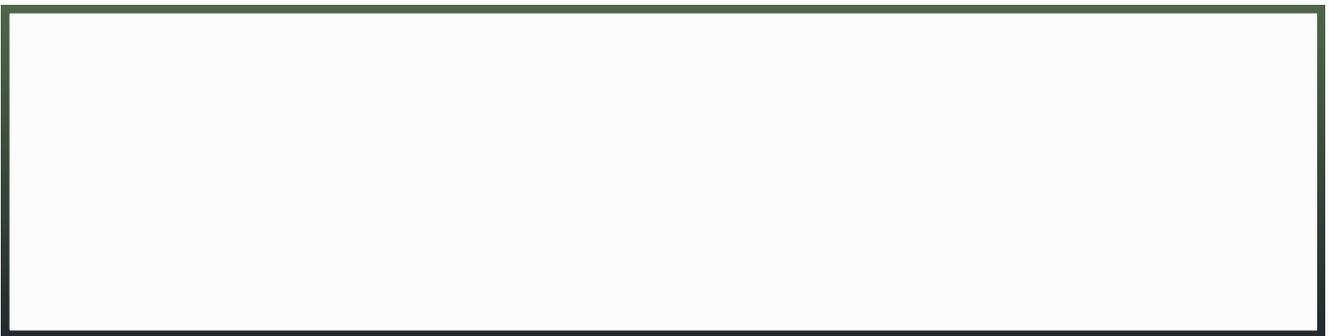
REFLEXION EREIGNIS 4.2



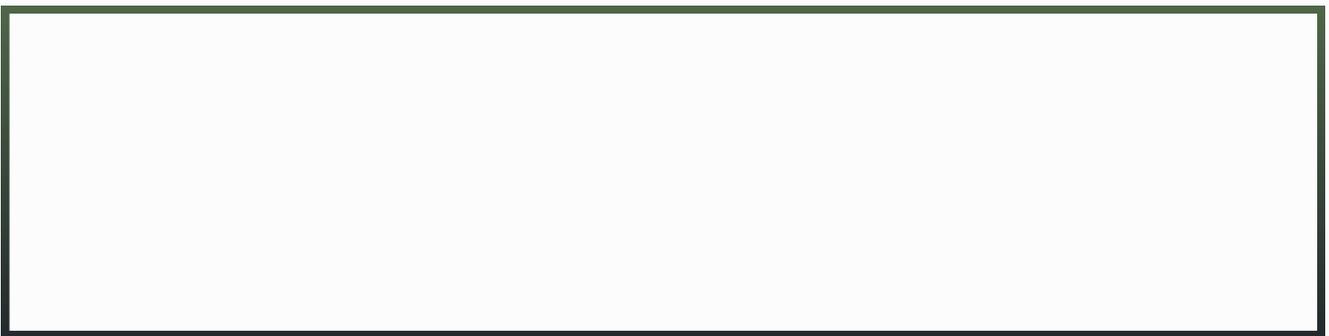
REFLEXION EREIGNIS 4.3



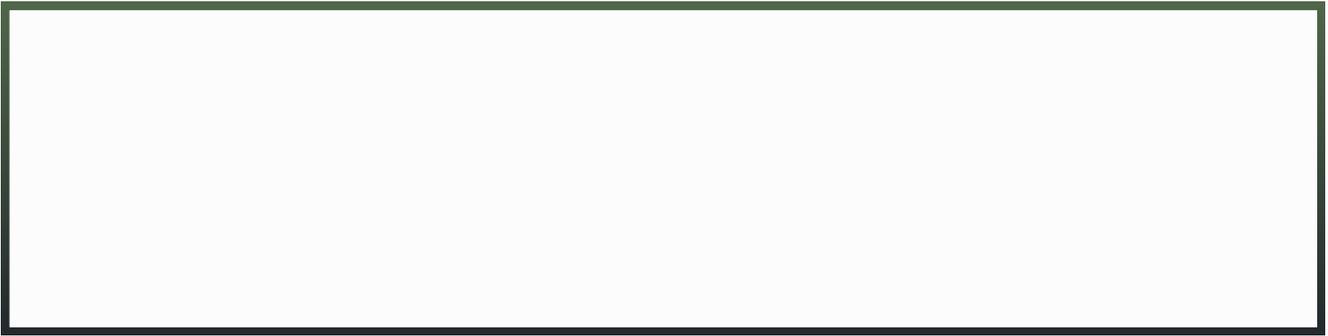
REFLEXION EREIGNIS 4.4



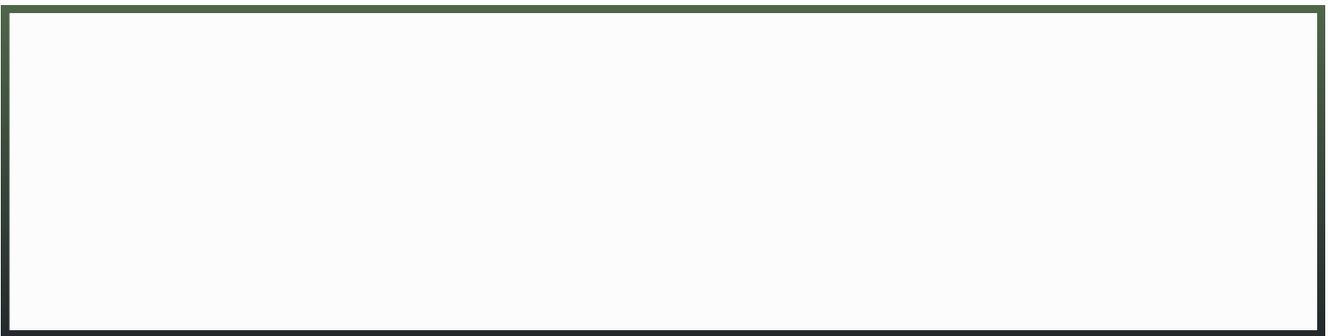
REFLEXION EREIGNIS 4.5



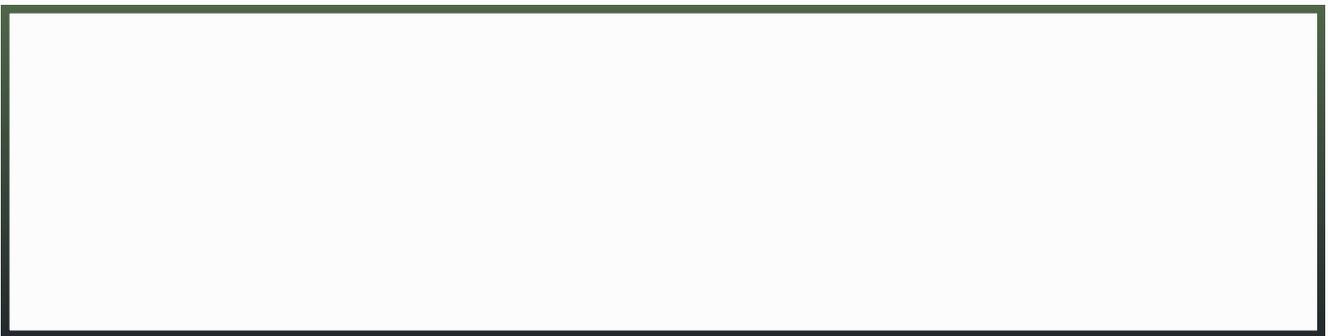
REFLEXION EREIGNIS 4.6



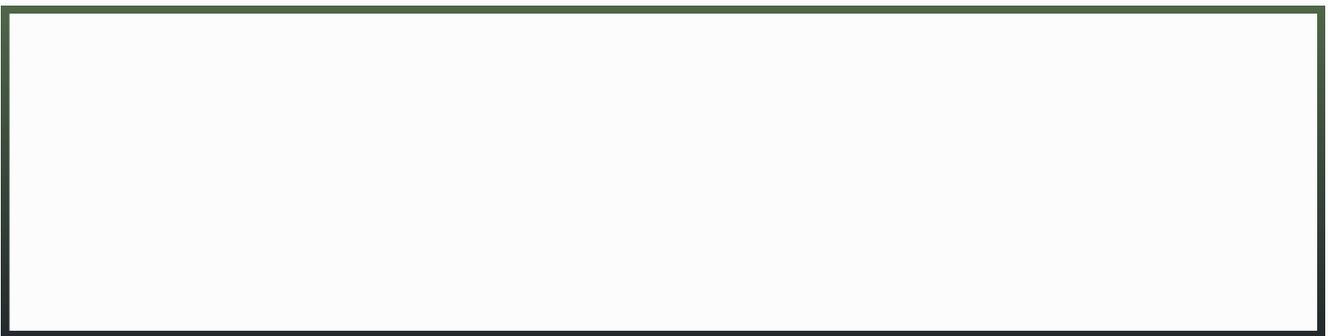
REFLEXION EREIGNIS 5.1



REFLEXION EREIGNIS 5.2



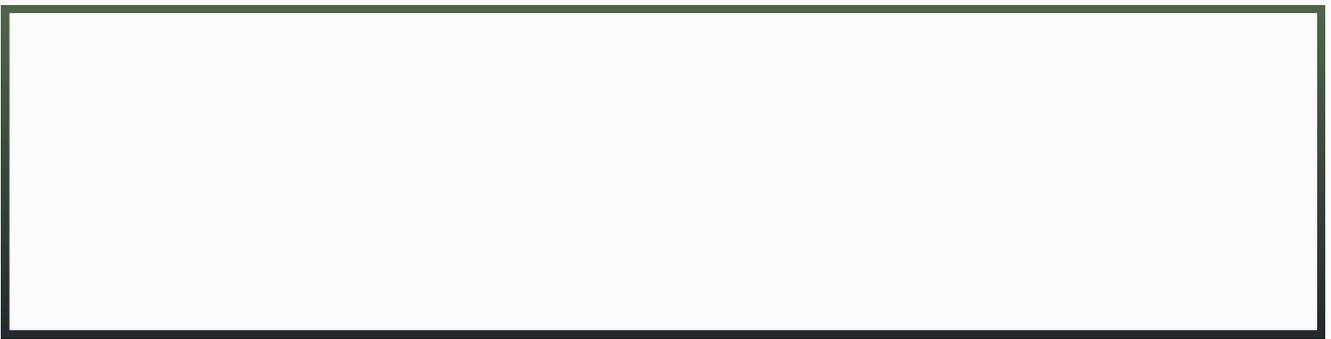
REFLEXION EREIGNIS 5.3



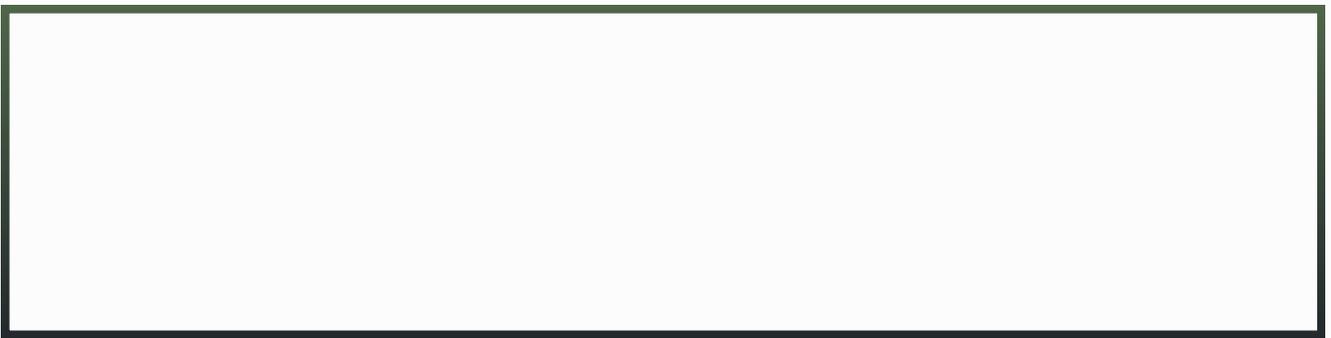
REFLEXION EREIGNIS 5.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.4.

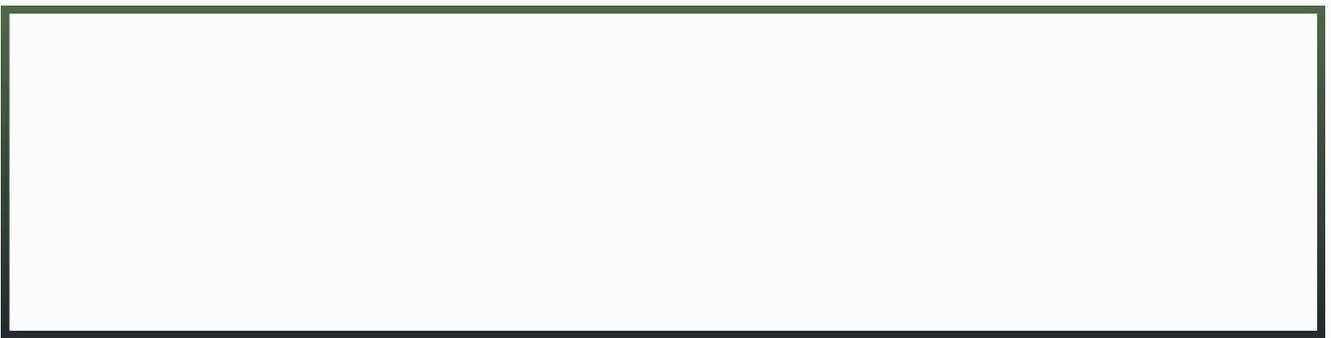
REFLEXION EREIGNIS 5.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.5.

REFLEXION EREIGNIS 5.6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 5.6.

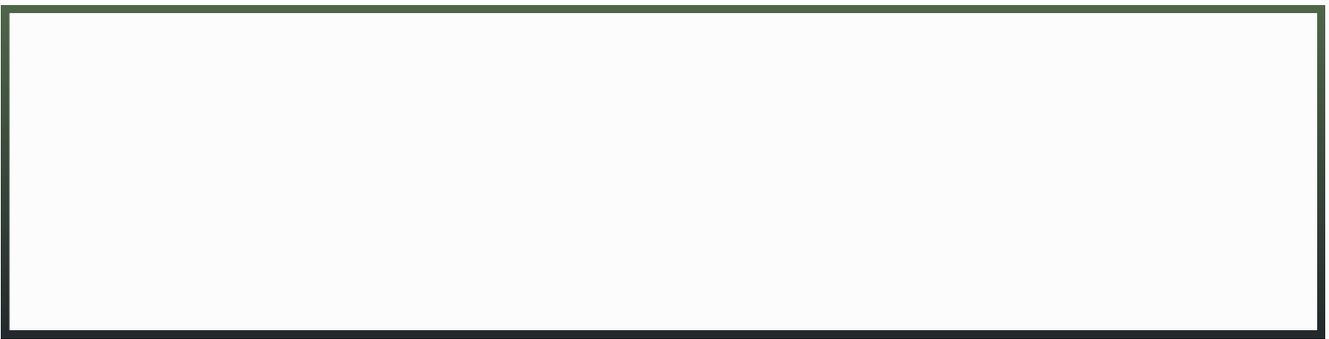
REFLEXION EREIGNIS 6.1

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a reflection on event 6.1.

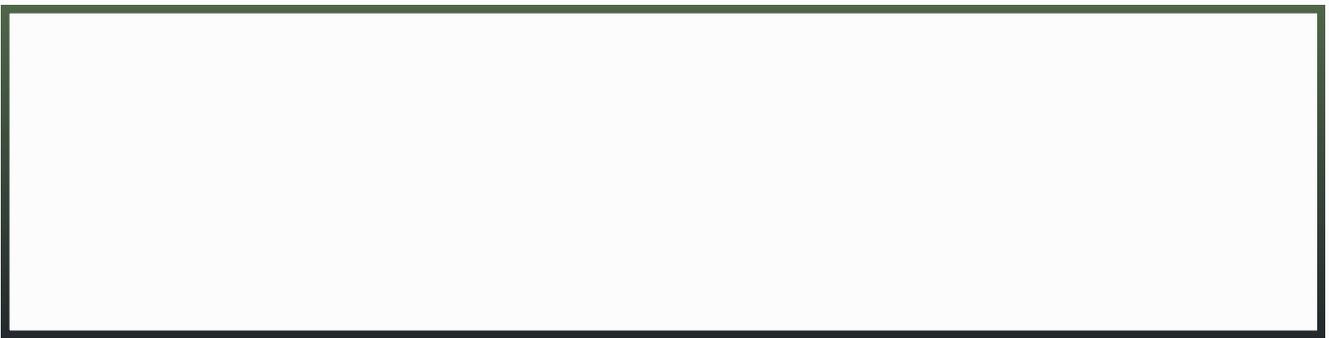
REFLEXION EREIGNIS 6.2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 6.2.

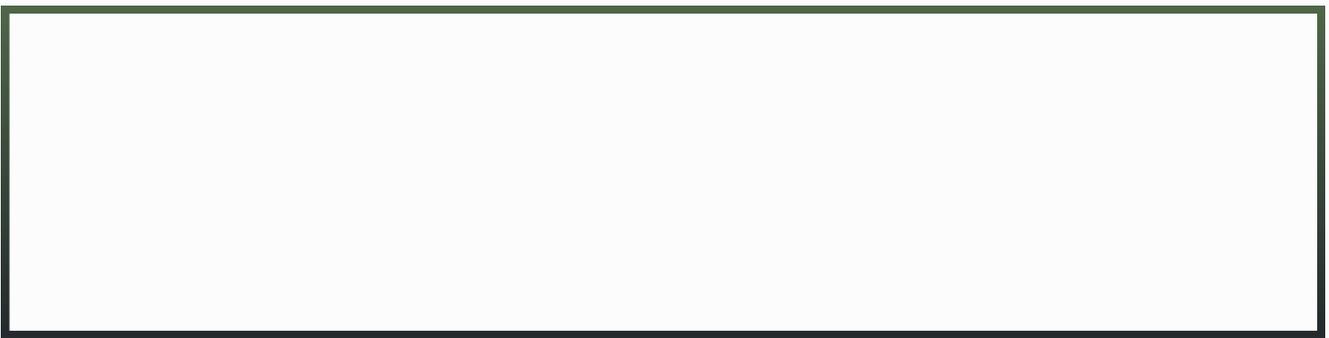
REFLEXION EREIGNIS 6.3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 6.3.

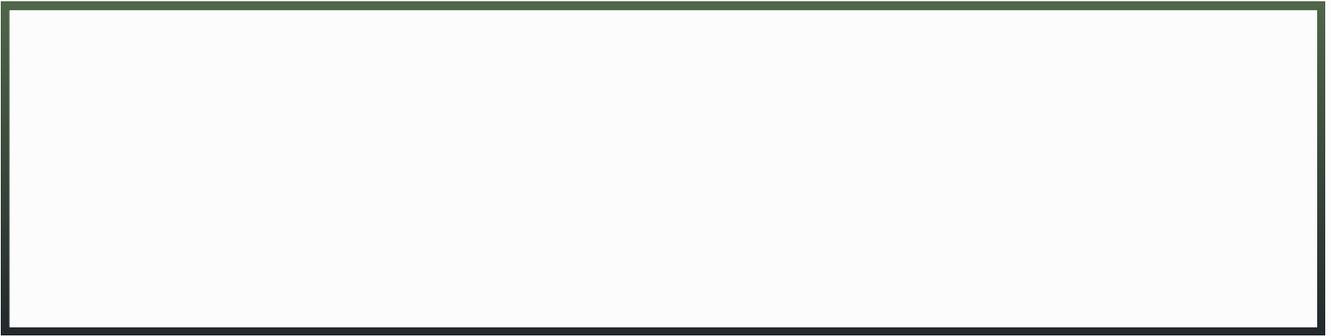
REFLEXION EREIGNIS 6.4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 6.4.

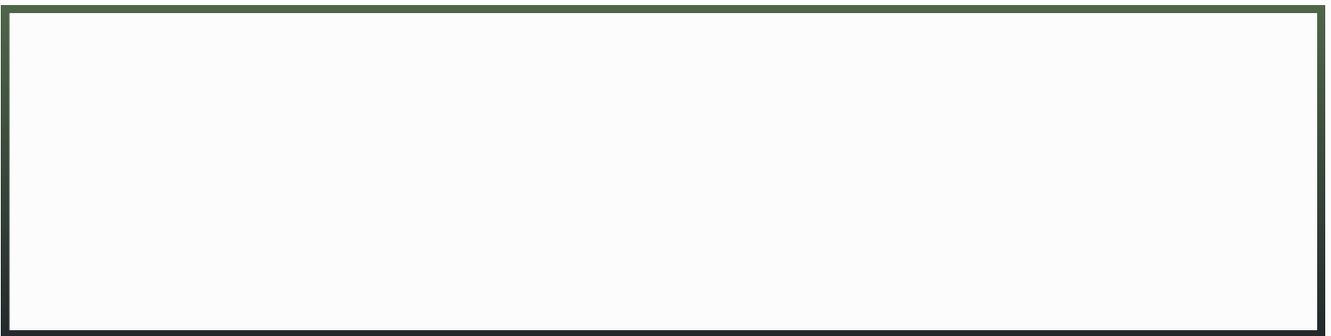
REFLEXION EREIGNIS 6.5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflection on event 6.5.

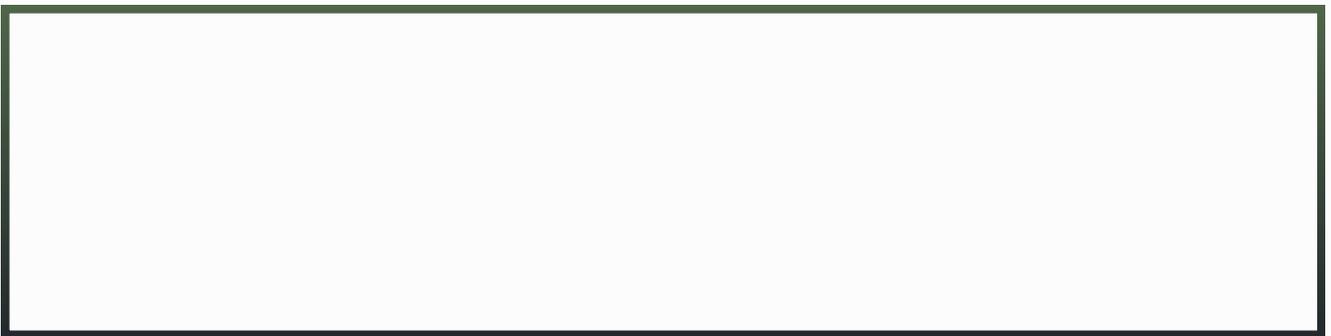
REFLEXION EREIGNIS 6.6



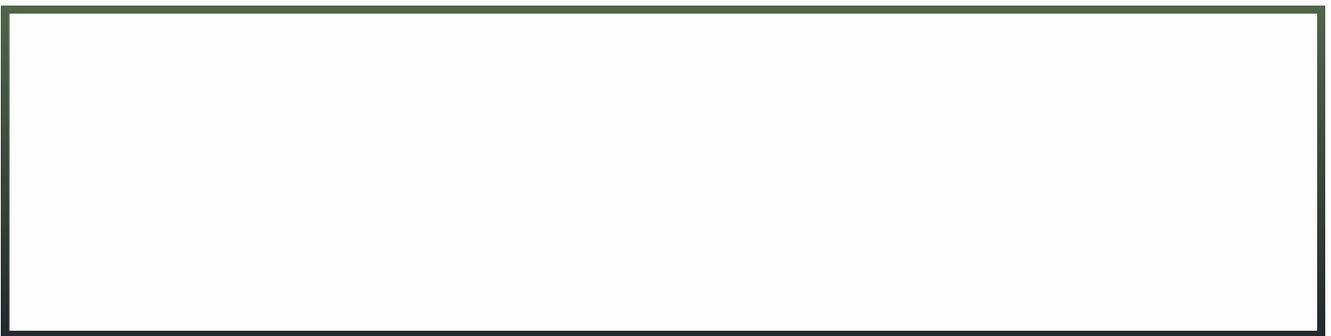
REFLEXION EREIGNIS 7.1



REFLEXION EREIGNIS 7.2



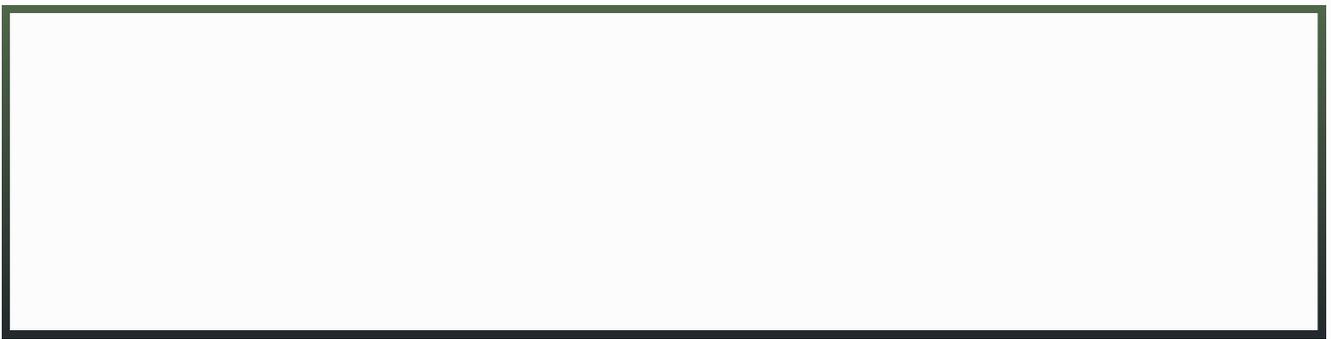
REFLEXION EREIGNIS 7.3



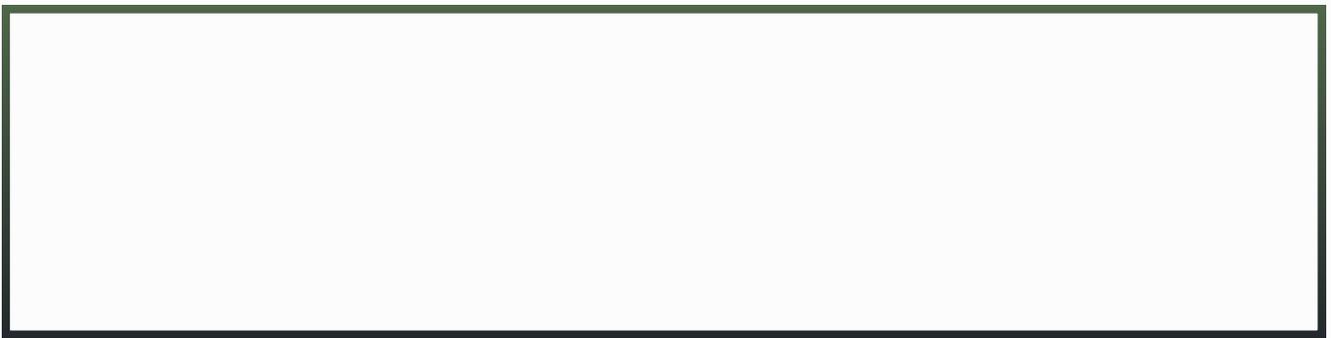
REFLEXION EREIGNIS 7.4

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a reflection on event 7.4.

REFLEXION EREIGNIS 7.5

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a reflection on event 7.5.

REFLEXION EREIGNIS 7.6

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a reflection on event 7.6.

4. Deine 10 prägendsten Erfahrungen

Nachdem du verschiedene Erfahrungen reflektiert hast, wählst du die zehn bedeutendsten aus. Dies sind jene, die dich am stärksten geprägt haben – sowohl positiv als auch negativ.

Zu jeder dieser Erfahrungen schreibst du:

1) Wie ist sie entstanden?

- War sie positiv oder negativ?
- Hatten andere Menschen einen Einfluss darauf?
- Hättest du etwas anders machen können?

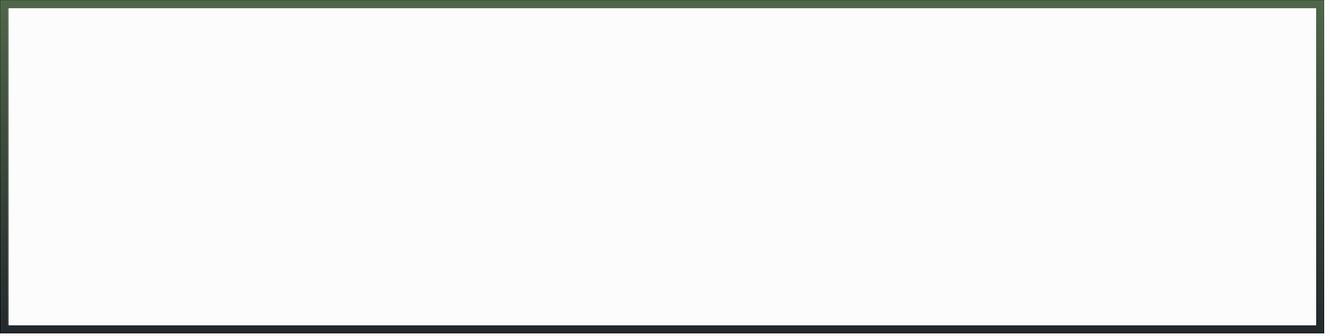
2) Wie hat sie dein Weltbild verändert?

- Hat sie dein Vertrauen in andere beeinflusst?
- Hat sie deine Hoffnungen für die Zukunft geformt?
- Hat sie dein Selbstwertgefühl beeinflusst?

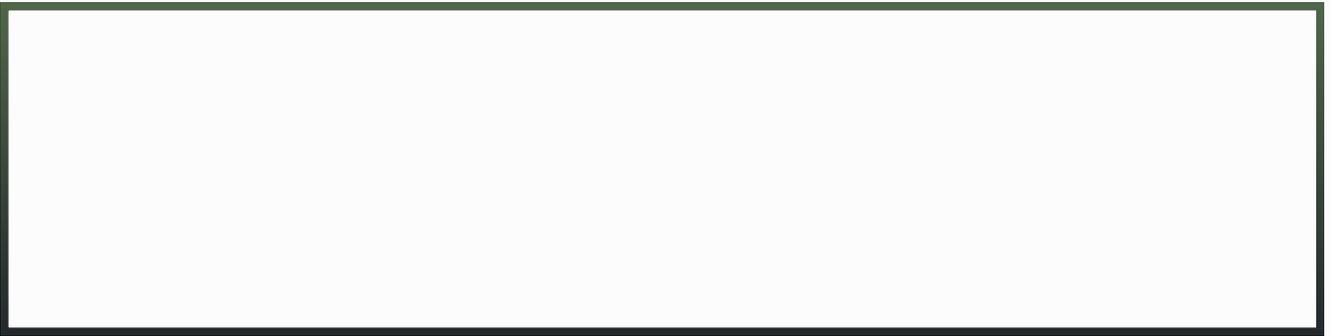
ERINNERUNG 1

ERINNERUNG 2

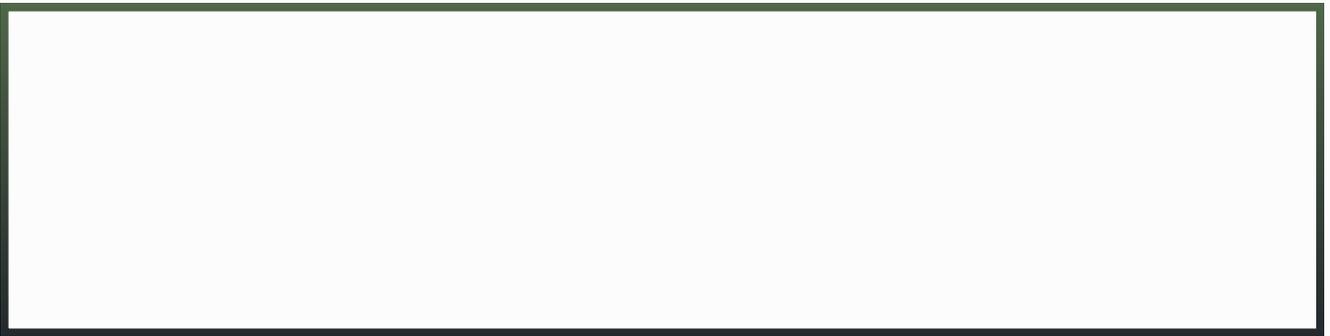
ERINNERUNG 3

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 3.

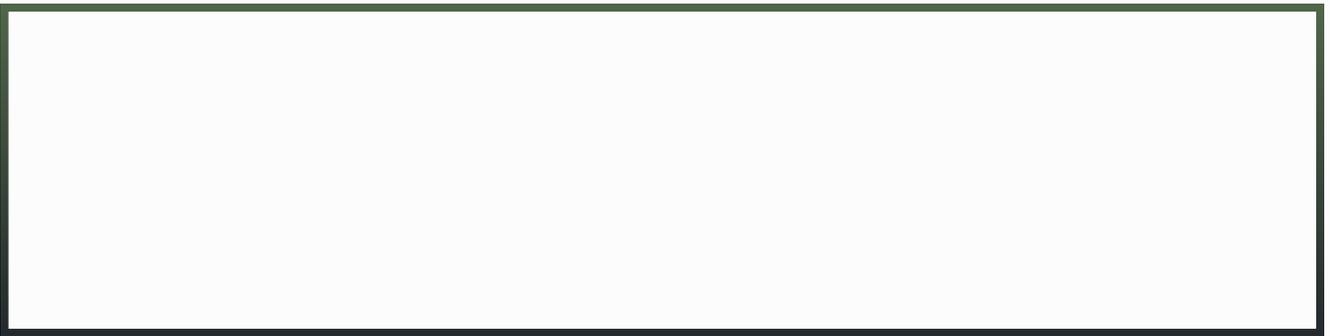
ERINNERUNG 4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 4.

ERINNERUNG 5

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 5.

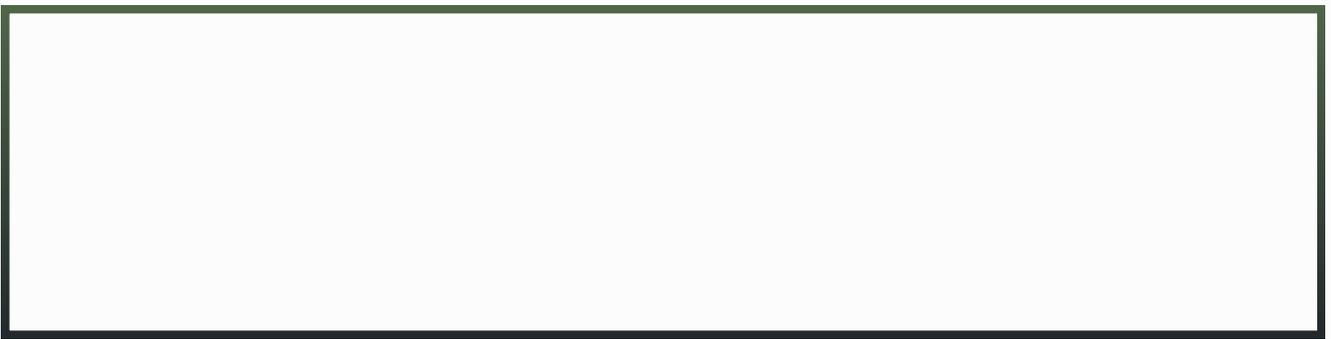
ERINNERUNG 6

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 6.

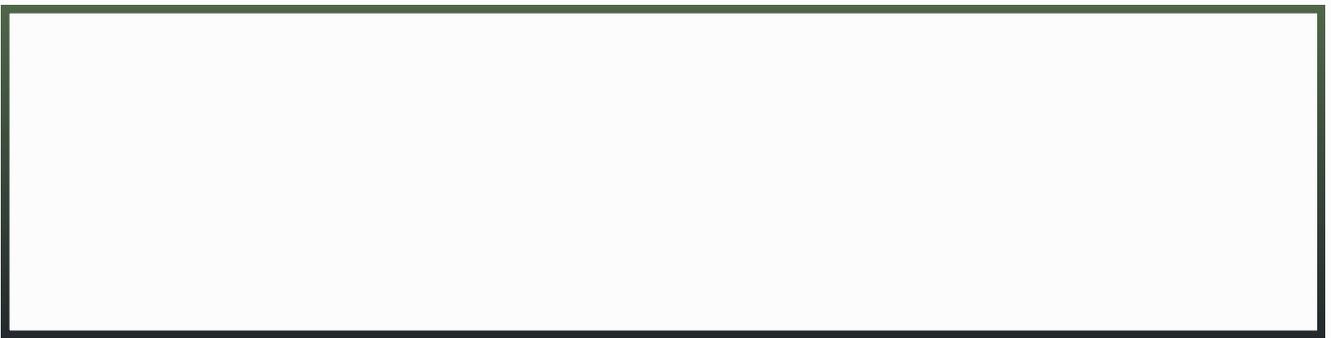
ERINNERUNG 7

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 7.

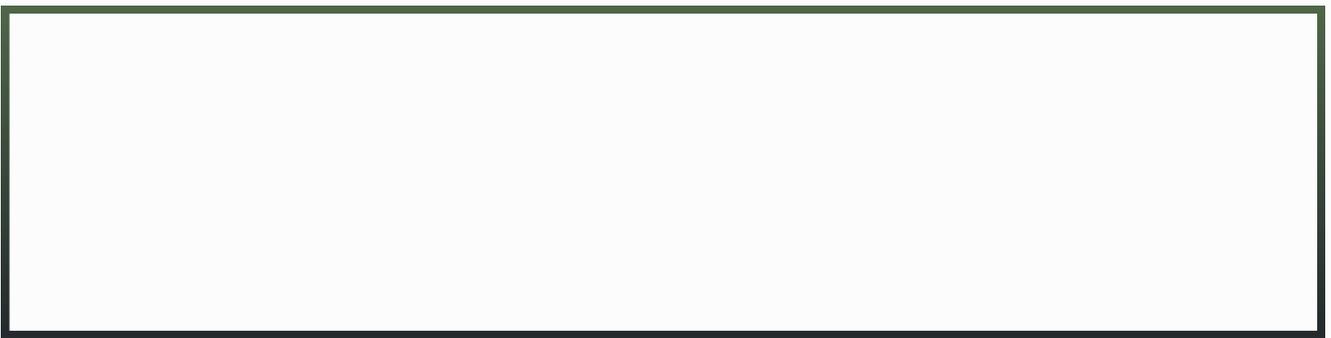
ERINNERUNG 8

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 8.

ERINNERUNG 9

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 9.

ERINNERUNG 10

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the content of Erinnerung 10.

5. Befreit von der Vergangenheit

Du hast nun den Abschnitt der Vergangenheits-Reflexion abgeschlossen. Diese Übung kann tiefgehende Veränderungen bewirken. Manche Menschen fühlen sich direkt danach emotional belastet – das ist normal. Die positiven Effekte treten oft erst nach einigen Wochen ein.

Woran erkennst du, dass die Übung gewirkt hat?

1. Erinnerungen an die Vergangenheit lösen keine starke emotionale Reaktion mehr aus.
2. Du kannst deine Geschichte so erzählen, dass andere sie nachvollziehen können, ohne dass du dich von negativen Gefühlen überwältigt fühlst.

Falls du diese Übung hilfreich fandest, kannst du mit den nächsten Schritten weitermachen (falls noch nicht geschehen):

- Gegenwarts-Reflexion, um deine aktuellen Stärken und Schwächen zu analysieren.
- Zukunfts-Reflexion, um klare Ziele zu setzen und einen Plan für deine Zukunft zu entwickeln.

Wenn du über deine Erfahrungen sprechen möchtest, um sie einzuordnen und für dich zu nutzen, biete ich dir außerdem ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)