



Deine Quintessenz

Reflektieren & festigen

In diesem letzten Übungsteil lade ich Dich dazu ein, Deine Erkenntnisse aus dem Kurs zu reflektieren und so zu wiederholen und zu festigen.

Was waren Deine wichtigsten Erkenntnisse bzw. Aha-Erlebnisse?



Auf was möchtest Du in nächster Zeit in der Kommunikation bzw. im Streit mit Deinem Beziehungsmenschen Deinen Fokus richten? Was aus dem Kurs möchtest Du konkret umsetzen?

An was aus diesem Kurs möchtest Du Dich immer wieder erinnern?

Schreibe Dir Deine wichtigsten Erkenntnisse und Erinnerungen auf ein Blatt Papier oder eine Karte, sodass Du diese immer mal wieder lesen kannst. Vielleicht möchtest Du diese Karte an einem Ort hinlegen oder aufhängen, an dem Du sie täglich siehst.