

Die zwei Wölfe

Reflexionsblatt für innere Konflikte und den nächsten kleinen Schritt

So nutzt du dieses Blatt

Die Geschichte ist kein Test und keine Diagnose. Nutze sie als kurze Denkstütze: Was passiert gerade? Was ist eine Tatsache, was eine Deutung? Welche Handlung passt zu deinen Werten, ohne dich oder andere zu übergehen? Schreibe möglichst konkret und freundlich mit dir.

Ein Satz zum Start

Ich muss nicht jeden Gedanken glauben, um ihn ernst zu nehmen.

Was beschäftigt mich gerade?

1 · Beobachten und benennen

Beschreibe den Moment, bevor du ihn bewertest. Ein Satz über das Ereignis, ein Satz über das, was in dir auftaucht.

Was ist passiert (beobachtbar)?

Welche Gefühle, Körperimpulse oder Gedanken sind laut?

2 · Sortieren

Die folgende Trennung nimmt deinen Eindruck ernst, macht ihn aber überprüfbar.

Tatsache Was könnte eine Kamera aufnehmen?	Interpretation Welche Bedeutung gebe ich dem Geschehen?

3 · Wählen

Welche Richtung schützt gerade Beziehung, Würde oder Ruhe? Du darfst Nähe suchen, eine Grenze setzen oder eine Pause nehmen.

Meine Werte in diesem Moment (z. B. Respekt, Klarheit, Ruhe):

Eine faire nächste Handlung:

4 · Üben und nachfassen

Eine Entscheidung wird belastbarer, wenn sie klein genug ist, um heute umgesetzt zu werden.
Plane nicht die ganze Zukunft. Plane den nächsten überprüfbaren Schritt.

Was tue ich innerhalb der nächsten 24 Stunden?

Woran merke ich, dass dieser Schritt hilfreich war?

Wenn der innere Konflikt laut wird

Stopp · drei ruhige Atemzüge. Sortieren · Tatsache oder Interpretation? Entscheiden · Nähe, Grenze oder Pause? Nachfassen · Was hilft mir morgen konkret?

Mini-Check am nächsten Tag

Was hat sich verändert?

Was möchte ich beibehalten oder korrigieren?

Wichtig

Wenn dich Angst, Verzweiflung, Gewalt, Selbstverletzungsimpulse oder anhaltende starke Belastung begleiten, reicht ein Reflexionsblatt nicht aus. Hole dir Unterstützung bei einer Ärztin, einem Psychotherapeuten, einer Beratungsstelle oder im akuten Notfall über 112. Selbstfürsorge bedeutet auch, Hilfe anzunehmen.