

Selbstreflexion oder Blindflug

07.05.2018, 08:33 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Sinn/Seelenintelligenz Akademie*

Presseagentur: *Sinn/Seelenintelligenz Akademie*



Reflexion, Emotion

Jeder der sich näher mit sich selbst beschäftigt, wird früher oder später mit dem Thema der Selbstreflexion in Berührung kommen.

Wie könne wir uns selbst reflektieren?

Die Grundlage für unsere Selbstreflexion sind unsere Gefühle und Emotionen (<https://www.sinn-seelenintelligenz.com/>) und unser daraus resultierende Verhalten. Das heißt, wenn wir uns beobachten, können wir erkennen und fühlen, dass unser Reagieren auf etwas immer von unserer emotionalen Einschätzung angetrieben wird.

Unser Leben basiert auf unsere Erfahrungen. Diese können leichtfertig und oberflächlich durch übereilte Rückschlüsse in uns abgespeichert werden oder wir reflektieren wohlgesonnen unser Erlebtes, indem wir die darin verborgenen Erkenntnisse für uns selbst erschließen und tiefgreifend hin spüren, um zu verstehen, wie das alles in uns selbst gelagert ist. Eine Erkenntnis darf daraus durch unser Reifen entstehen.

Was heißt das nun für uns?

In den meisten Fällen unseres Lebens bewerten und verurteilen wir das, was wir wahrnehmen. Ist unsere emotionale Einschätzung zu diesem Thema von Wut geprägt, dann reagieren wir in dieser Situation ganz automatisch und sind bereit zu kämpfen. Ganz nach dem Egoprinzip, die Schult haben immer die Anderen. Das ist auch kein Wunder, dass wir so reagieren, da wir bisher noch nicht gelernt haben und daher auch noch nicht verstanden haben, dass etwas in uns selbst, dass uns so reagieren lässt. Klären wir das nicht in uns, dann werden wir auch in Zukunft auf ähnliche Situationen genau so oder noch schlimmer reagieren.

Den wenigsten von uns ist bewusst, dass sie ihr eigenes Leben schon lange aus den Augen verloren haben, weil sie sich zu sehr mit ihrer Einschätzung was in der Welt passiert oder was andere falsch machen, im Außen und im Leben anderer verloren haben. Das geht ganz schnell, da uns nicht bewusst ist, dass wir uns immer wieder von unserem Leben

wegdrehen oder zurückziehen, wenn uns unser eigenes Leben mal wieder nicht gefällt. Da jagen wir doch lieber anderen Menschen hinterher und versuchen die anderen in ihre Verantwortung zu zwingen, stellvertretend dafür, was wir in unserem Leben selbst nicht schaffen.

Eine bewusste Selbstreflexion (<https://www.sinn-seelenintelligenz.com/seminare/sinn-1%C3%B6sung-freude/>) hilft uns selbst, mehr über uns selbst in Erfahrung zu bringen. So können wir verstehen lernen, wie und warum wir so ticken. So verstehen wir immer besser, wie wir ganz automatisch funktionieren und reagieren.

Ohne eine bewusste Selbstreflexion leben wir unser Leben wie in einem Blindflug, ganz nach dem Motto, wird schon gut gehen. Unser Leben ist das kostbarste Gut was wir besitzen, aus diesem Grund dürfen wir mehr Zeit für unseren bewussten Entwicklungsprozess investieren. Est ist unser Leben, und es liegt in unserer Verantwortung was wir daraus machen!

Pressekontakt:

Sinn/Seelenintelligenz Akademie
Herr Stephan Glaser
Bayreuther Str. 19 B
95686 Fichtelberg

fon ..: 09272/909370

web ..: <http://www.stephan-josef-glaser.com>

email : info@stephan-josef-glaser.com

Portrait

Die Sinn/Seelenintelligenz Akademie bietet ihren Kunden Sinn/Coachings, Seminare und Ausbildungen an. Unter dem Motto: "Finde deinen ganz persönlichen Weg für deine Entwicklung!", werden hier alle Menschen unterstützt, die zum Einen den Sinn des Lebens ergründen wollen und zum Anderen mit der Hilfe ihrer Bewusstseinsentwicklung ihr Leben mit neuen Lösungen und selbst erschaffenen Wundern zum Guten entwickeln wollen.

News-ID: 1002872 • Views: 582 (Stand: 21.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1002872/Selbstreflexion-oder-Blindflug.html>