

## **Selbstreflexion 2 - Zeit und Veränderung**

Nehmen Sie sich Zeit, die folgenden Sätze spontan und ehrlich zu vervollständigen. Schreiben Sie Ihre Gedanken in die leeren Felder und reflektieren Sie über Ihre Antworten.

- 1. Das Wichtigste im Leben ist...**
- 2. Unwichtig ist...**
- 3. Vergangenheit ist...**
- 4. Zukunft bedeutet...**
- 5. Gegenwart heißt...**
- 6. Zeit ist...**

Denken Sie über Ihre Beziehung zur Zeit nach. Haben Sie das Gefühl, dass Sie bewusst im Moment leben? Was hindert Sie möglicherweise daran, mehr im „Hier und Jetzt“ zu sein?

