



# **GENTLEMENS AGREEMENT**

EST. 2024

**WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE**

© 2024

# ANLEITUNG: DIE WARUM- SPIRALE – MENTALE STÄRKE DURCH REFLEXION

UM MENTALE HERAUSFORDERUNGEN ZU BEWÄLTIGEN UND MEHR VERSTÄNDNIS FÜR DEIN EIGENES DENKEN UND HANDELN ZU ENTWICKELN, IST ES WICHTIG, TIEFERE FRAGEN ZU STELLEN. DIE „WARUM-SPIRALE“ IST EINE TECHNIK, BEI DER DU DICH IMMER WIEDER FRAGST, WARUM BESTIMMTE DINGE IN DEINEM LEBEN SO SIND, WIE SIE SIND. DIES HILFT DIR, MUSTER ZU ERKENNEN UND NEUE EINSICHTEN ZU GEWINNEN. HIER IST EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG, WIE DU DIESE METHODE ANWENDEN KANNST:



## WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.  
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:  
HALTE DEIN WORT!

# ANLEITUNG: DIE WARUM-SPIRALE – MENTALE STÄRKE DURCH REFLEXION

## STARTE MIT EINER GRUNDLEGENDEN FRAGE

**ZIEL:** BEGINNE MIT EINER FRAGE, DIE DICH BESCHÄFTIGT, Z. B. „WARUM FÜHLE ICH MICH IN BESTIMMTEN SITUATIONEN UNSICHER?“

- **SCHRITTE:**

- SCHREIB DIE FRAGE AUF UND BEANTWORTE SIE EHRLICH.
- SEI OFFEN UND BEREIT, TIEF IN DEINE GEDANKENWELT EINZUTAUCHEN.

## WICHTIG

SEI EHRLICH ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.  
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:  
HALTE DEIN WORT!



# ANLEITUNG: DIE WARUM-SPIRALE – MENTALE STÄRKE DURCH REFLEXION

## STELLE WEITERE „WARUM“-FRAGEN

**ZIEL:** VERTIEFE DEINE ERKENNTNISSE, INDEM DU AUF JEDE ANTWORT EINE WEITERE „WARUM“-FRAGE STELLST.

### • SCHRITTE:

- BEANTWORTE JEDE FRAGE UND STELLE DIREKT IM ANSCHLUSS EINE NEUE „WARUM“-FRAGE ZU DEINER ANTWORT.
- WIEDERHOLE DIESEN PROZESS, BIS DU DAS GEFÜHL HAST, DEN KERN DER SACHE ERREICHT ZU HABEN.

### • BEISPIEL:

- FRAGE: „WARUM BIN ICH UNZUFRIEDEN MIT MEINEM JOB?“
- ANTWORT: „WEIL ICH MICH NICHT GEFORDERT FÜHLE.“
- NEUE FRAGE: „WARUM FÜHLE ICH MICH NICHT GEFORDERT?“



## WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.  
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:  
HALTE DEIN WORT!

# ANLEITUNG: DIE WARUM-SPIRALE – MENTALE STÄRKE DURCH REFLEXION

## BETRACHTE DEIN LEBEN AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE

**ZIEL:** SCHAFFE DISTANZ ZU DEINER AKTUELLEN SITUATION, UM DEINE DENKWEISE KLARER ZU SEHEN.

### • SCHRITTE:

- STELLE DIR FRAGEN, DIE DICH DAZU BRINGEN, DEIN LEBEN UND DEINE HANDLUNGEN VON AUSSEN ZU BETRACHTEN, Z. B. „WER BIN ICH IN MEINER AKTUELLEN SITUATION?“
- NUTZE RELIGIÖSE ODER PHILOSOPHISCHE TEXTE, UM ANREGUNGEN FÜR NEUE PERSPEKTIVEN ZU FINDEN. IN DER BIBEL STEHT BEISPIELSWEISE IM 1. KORINTHER 13:11: „ALS ICH EIN KIND WAR, REDETE ICH WIE EIN KIND, DACHTE WIE EIN KIND, URTEILTE WIE EIN KIND; ALS ICH ABER EIN MANN WURDE, TAT ICH AB, WAS KINDLICH WAR.“ SOLCHE PASSAGEN KÖNNEN DIR HELFEN, DEINEN EIGENEN REIFEPROZESS ZU REFLEKTIEREN.



## WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.  
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:  
HALTE DEIN WORT!

# ANLEITUNG: DIE WARUM-SPIRALE – MENTALE STÄRKE DURCH REFLEXION

## SEI OFFEN FÜR NEUE EINSICHTEN

**ZIEL:** GEHE UNVOREINGENOMMEN AN DIE REFLEXION HERAN, AUCH WENN MANCHE ANTWORTEN UNBEQUEM SIND.

### • SCHRITTE:

- VERSTEHE, DASS MANCHE ANTWORTEN ZU NEUEN WEGEN ODER VERÄNDERUNGEN FÜHREN KÖNNEN.
- AKZEPTIERE, DASS ES OKAY IST, NEUE UND UNGEWOHNTEN GEDANKEN ZU HABEN UND DICH DADURCH WEITERZUENTWICKELN.

## NUTZE DIE GEWONNENE ERKENNTNIS, UM VERÄNDERUNGEN VORZUNEHMEN

**ZIEL:** SETZE DAS, WAS DU GELERNT HAST, IN DEINEM ALLTAG UM.

### • SCHRITTE:

- ÜBERLEGE, WELCHE KONKRETE SCHRITTE DU BASIEREND AUF DEINEN NEUEN EINSICHTEN UNTERNEHMEN KANNST.
- PLANE KLEINE, UMSETZBARE VERÄNDERUNGEN UND INTEGRIERE SIE IN DEINEN ALLTAG.

## WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.  
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:  
HALTE DEIN WORT!



# GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

