

## Modul 3: Haltung & Selbstreflexion

### Description

## Modul 3 â Haltung & Selbstreflexion

Eigene Haltung erkennen, Muster benennen und Handlungsoptionen entwickeln â traumaâsensibel und praxisorientiert.

### Lernziele & Kurzablauf

- Eigene Selbsthaltung benennen und reflektieren
- Muster in Begegnungen erkennen
- Konkrete Entwicklungsziele formulieren

### Kurzablauf (90 Min)

1. Intro & Erwartungsabfrage (10 Min)
2. Individuelle Selbstreflexion (30 Min)
3. Partnerfeedback & Austausch (20 Min)
4. BBAâStarter & Transfer (20 Min)
5. Abschluss: Toâdos (10 Min)

### BodyânBrain & Achtsamkeitsâlmpuls

- Augenbrauenmassage â 20 s
- Ohrenmassage â 20 s
- Sauerstoffpumpe â 30 s

Kurzfolge vor Reflexion einsetzen, anschlieÃend 60 s Stille fÃ¼r innere Wahrnehmung.

### Arbeitsblatt: Haltung & Selbstreflexion

#### Arbeitsblatt (Auswahl wichtiger Fragen)

1. Meine Selbsthaltung: Was versteh ich unter Selbsthaltung?

2. Meine Selbstreflexion: Was bedeutet Selbstreflexion fÃ¼r mich?

3. Typische Muster in Begegnungen / Rollen, die ich oft einnehme

4. Meine Haltung in Begegnungen (kurz)

5. Konkrete Entwicklungsziele: 2â3 Schritte

6. Reflexionsnotizen / Beobachtungen

**Kopieren (Alle Antworten)**

**Herunterladen (Alle Antworten)**

Hinweis: Exporte werden lokal erstellt; keine Daten werden an den Server Ã¼bertragen.

## Schnellzugriff

[Zur Angebotsseite](#)

Drucken: BrowserâDruck nutzen; Panels sind sichtbar.

## Trainerin

**Anja**

Fokus: Haltung, Selbstreflexion, traumaâsensible Praxis.

[Mehr Ã¼ber Anja](#)

**Date Created**

12. Oktober 2025

**Author**

anjajolk

default watermark