

## Reflexionsbogen

### Express-Entlastung - Den Druck „abstreifen“

#### 1. Das Erleben der Entlastung

*Ein kurzer Rückblick auf die physische Erfahrung.*

- Wie hat sich der Widerstand beim Zeichnen angefühlt? (z. B. kratzig, schwer, befreiend, laut):
- Der Moment des Zerknüllens: Beschreiben Sie das Gefühl in Ihren Händen und das Geräusch, als Sie das Papier zur Kugel geformt haben. Was passierte in diesem Moment in Ihrem Kopf?
- Vorher-Nachher-Check (Druckpegel):

*Skala von 1 = extrem unter Druck bis 10 = gelöst/frei*

Vorher:        | Nachher:

---

#### 2. Transfer in den Führungs- und Arbeitsalltag

*Wie nutzen Sie diesen „Schlusspunkt“ im Business?*

- Identifikation der Stress-Spitzen: In welchen Momenten Ihres Arbeitstages (z. B. nach Telefonaten, vor Deadlines) spüren Sie einen Druck, den Sie ab sofort aktiv „abstreifen“ möchten?
  - Handlungsspielraum: Was verändert sich an Ihrer Ausstrahlung oder Ihrer nächsten Entscheidung, wenn Sie den angestauten Frust nicht mit ins nächste Gespräch nehmen?
  - Symbolik: Wo in Ihrem Büro wird die „Papierkugel“ (oder der Stift) einen Platz finden, um Sie an diese Form der schnellen Selbstregulation zu erinnern?
- 

#### 3. Erkenntnisse für Ihr Qualitätsmanagement

- Was war der wichtigste Impuls in dieser Einheit?
- Wie einfach ließ sich diese Methode in Ihren Arbeitsplatz integrieren?