

Reflexionsbogen

Mein Transfer-Code

1. Die haptische Wahrnehmung (Spüren)

- Farbauswahl: Welchen Impuls hatten Sie bei der Wahl Ihrer Farbe? War es eine intuitive Entscheidung oder eine bewusste Zuordnung zu einem Gefühl?
- Die Geste des Malens: Wie hat es sich angefühlt, das „Ergebnis“ der letzten Tage in einem einzigen Symbol zusammenzufassen?

2. Der Transfer in den Arbeitsalltag (Anwenden)

- Der Sichtkontakt: Wo genau wird Ihr Anker platziert, damit er Sie in kritischen Momenten (z. B. vor einem schwierigen Gespräch) erreicht?
- Die Ritualisierung: Wie können Sie eine der Übungen (z. B. die Spirale oder die Symmetrie) zu einer festen Gewohnheit machen (z. B. immer nach dem ersten Kaffee)?

3. Erkenntnis & Fokus (Vertiefen)

- Abschluss-Check: Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie über Ihre eigene „Haptik der Führung“ gewonnen haben?
- Mein Versprechen: Welchen kleinen kreativen Moment gönne ich mir ab jetzt jeden Tag, um meine Achse stabil zu halten?