

Arbeitsblatt zur Selbstreflexion bei Schilddrüsenunterfunktion & Hashimoto

Dieses Arbeitsblatt dient der achtsamen Selbstreflexion.
Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und ohne Bewertung.
Nicht alles muss auf dich zutreffen – vertraue deinem eigenen Gefühl.

1. Ungerechtigkeit & innere Bewertungen

Nimm dir einen Moment und spüre in die folgenden Fragen hinein:

- In welchen Situationen denke oder fühle ich: „*Das ist ungerecht*“?
- Wo in meinem Leben fühle ich mich nicht fair behandelt?
- Gab es in meiner Kindheit Situationen, in denen ich mich benachteiligt gefühlt habe?
- Fühle ich mich heute respektiert und gesehen?
- Glaube ich, dass ich mir Liebe, Anerkennung oder Fürsorge verdienen muss?

Notizen / Erkenntnisse:

.....
.....

2. Zeit, Tempo & innerer Druck

Beobachte deine inneren Gedanken im Alltag:

- Welche dieser Aussagen kenne ich?
 - „Ich habe keine Zeit.“
 - „Ich muss schneller werden.“
 - „Ich schaffe das nicht rechtzeitig.“
 - „Die Zeit rennt mir davon.“
- „Ich habe keine Zeit für mich.“
- Habe ich Angst, etwas zu verpassen oder zu spät zu sein?
- Fühle ich mich häufig unter Zeitdruck oder innerlich getrieben?
- Versuche ich oft, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen?
- Fühle ich mich von Aufgaben oder Ereignissen überfordert?
- Habe ich Angst, mit Problemen allein dazustehen?

Notizen / Erkenntnisse:

.....
.....

3. Hals, Kehle & Ausdruck

Die Schilddrüse liegt im Bereich von Ausdruck, Wahrheit und Grenzen.

- Fällt es mir schwer, klare Grenzen zu setzen?
- Sage ich meine Meinung offen oder halte ich mich oft zurück?
- Unterdrücke ich meine Gefühle, um Konflikte zu vermeiden?
- Habe ich Angst, meine Wahrheit auszusprechen?
- Fühle ich mich schnell verbal angegriffen?

Notizen / Erkenntnisse:

.....
.....

4. Autoimmunität – Beziehung zu mir selbst

Autoimmunprozesse können auch innere Spannungen widerspiegeln.

- Kann ich mich selbst so annehmen, wie ich bin?
- Trage ich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe?
- Lehne ich Teile von mir ab?
- Bin ich oft hart oder streng mit mir selbst?
- Wünsche ich mir manchmal, etwas rückgängig machen zu können?

Notizen / Erkenntnisse:

.....
.....

5. Verbindung & Ausrichtung

- Was braucht mein Körper im Moment wirklich?
- Wo wünsche ich mir mehr Ruhe, Sicherheit oder Unterstützung?
- Was darf ich in meinem Leben langsamer, ehrlicher oder weicher gestalten?

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Arbeitsblatt:

.....
.....

Wichtiger Hinweis

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine medizinische Abklärung oder Therapie. Es dient der Bewusstwerdung und kann eine ganzheitliche Begleitung sinnvoll ergänzen.

Nimm dir nach dem Ausfüllen etwas Zeit zum Nachspüren. Manchmal wirken Erkenntnisse leise – aber nachhaltig.