Reflexionsblatt: Schuppenflechte

Anleitung:
Dieses Reflexionsblatt hilft dir, den emotionalen Auslöser deiner Hautsymptome zu erkennen und neu zu bewerten. Nimm dir ausreichend Zeit und schreibe deine Antworten offen und ehrlich auf.

1. Rückblick auf die Konfliktsituation
Gab es ein Ereignis, bei dem du dich von jemandem emotional distanziert oder getrennt gefühlt hast?
(z. B. Kontaktverlust zu einer wichtigen Person, Streit oder Ablehnung)

☐ **Ja**
☐ **Nein**

2. Emotionale Wahrnehmung
Welche Gedanken und Gefühle hattest du in diesem Moment?
(z. B. "Ich bin nicht wichtig", "Ich werde abgelehnt", "Niemand braucht mich.")
Welche körperlichen Symptome traten auf, als diese Situation begann?
(z. B. trockene Haut, Schuppen, Rötungen, Jucken)
Gibt es bestimmte Auslöser, die diese Gefühle und Symptome immer wieder verstärken?
(z. B. bestimmte Personen, Orte, Situationen oder Erinnerungen)

www.Michaela-Thiede.de | © 2025

Reflexionsblatt: Schuppenflechte

3. Verstehen des Konflikts

Was macht diese Situation für dich so belastend? Welche Gedanken über dich selbst sind in dieser Situation besonders präsent?

(Gehe auf die emotionale Bedeutung ein. Warum fühlst du dich dadurch so getroffen?)

Hast du in der Vergangenheit ähnliche Erfahrungen gemacht?

(z. B. frühere Erlebnisse von Trennung, Ablehnung oder Zurückweisung, denn die Haut reagiert oft als Symbol für Kontakt, Schutz oder Abgrenzung)

4. Perspektivwechsel und neue Bewertung

Welche neuen Perspektiven könntest du einnehmen, um die Situation anders zu bewerten?

(z. B. "Das Verhalten des anderen hat nichts mit meinem Wert zu tun", "Ich habe trotzdem andere Menschen, die mich schätzen." - wichtig ist, dass es sich wahr für dich anfühlt!)

Welche kleine Handlung könnte dir helfen, dich sicher und geborgen zu fühlen?

(z. B. bewusst regelmäßig Zeit mit einer nahestehenden Person verbringen, dich selbst durch kleine Rituale unterstützen.)

www.Michaela-Thiede.de | © 2025

Reflexionsblatt: Schuppenflechte

5. Selbstfürsorge und Loslassen
Wie könntest du dich daran erinnern, dass du genug bist, selbst wenn deine Haut gerade nicht perfekt ist?
(Vielleicht ein Symbol, das dich an deinen Wert erinnert.)
Was könntest du sofort tun, um dich zu unterstützen, wenn du dich überfordert fühlst?
(z. B. kurze Reflexionszeit, Zeit in der Natur, liebevolle Selbstgespräche.)

6. Fortschritt dokumentieren
Beobachte deine Symptome in den nächsten Tagen:
Wie verändern sich die Hautsymptome? Wie fühlst du dich emotional?
Und denk daran: auch große Veränderungen fangen klein an.

Reflexionsblatt: Schuppenflechte

7. Rückblick nach 1 Woche
Welche Veränderungen hast du bemerkt?
(Sowohl körperlich als auch emotional.)

Hinweis:
Wenn du immer wieder ähnliche Konflikte erlebst, könnte es hilfreich sein, diese Reflexion regelmäßig durchzuführen.

Dich bewusst immer wieder daran zu erinnern, **dass dein Wert nie etwas mit deinem Verhalten zu tun hat.**

Was hast du aus diesem Reflexionsblatt mitgenommen?
Ich freue mich, zu erfahren, ob es dir weitergeholfen hat.
Hat sich deine Haut verändert? Wurde dir etwas bewusst?

Lies dir auch gerne noch einmal den ganzen **Blogbeitrag** „Schuppenflechte verstehen: Wenn die Haut spricht und die Seele leidet“ durch:
www.michaela-thiede.de/schuppenflechte
Was siehst du neu?

Schreib mir doch eine Email mit deinen Beobachtungen an info@Michaela-Thiede.de
Ich freue mich drüber.

www.Michaela-Thiede.de | © 2025

Wer schreibt hier?

Moin,
ich bin Michaela Thiede - Transformativer Gesundheits-Coach - und wohne mit meinem Mann und unseren Katzen in einem kleinen Ort in Norddeutschland.

Mit dem **Inside-Out-Verständnis** entdeckte ich das fehlende Puzzlestück, das zu tiefgreifenden und dauerhaften Veränderungen bei mir und meinen Klienten führte.

Liebe Grüße
Michaela

In Kontakt bleiben

Wenn du mich nicht aus den Augen verlieren, sondern in Kontakt bleiben möchtest, dann trag dich gleich in meinen **Newsletter** ein.
www.michaela-thiede.de/newsletter/

Was erwartet dich?

Du erhältst regelmäßig Einblicke in die **Körper-Geist-Verbindung**, Inspirationen für mehr **Wohlbefinden** und exklusive Zugänge zu meinen Angeboten.

weitere Ressoucen

Hier findest du eine **Übersicht** von **vielen kostenlosen Angeboten**, die dich unterstützen können: www.michaela-thiede.de/ressourcen-in-der-uebersicht/

noch tiefer einsteigen?

Hast du Lust, tiefer in **deine Themen** einzutauchen und grundlegende Veränderungen anzustoßen?

Dann schau dir meine **Angebote** an:

1:1 Coaching
Selbstlernen
Symptome entschlüsseln
Gruppenprogramm