

WORKBOOK



IN 10 TAGEN ZU MEHR ACHTSAMKEIT

AKTIVIERE DIE EMPATHIE ZU DIR SELBST

Inhaltsverzeichnis

Tag 1: Ankommen bei dir selbst

Tag 2: Den Körper nähren & verstehen lernen

Tag 3: Deine innere Stimme hören

Tag 4: Gefühle fühlen, ohne zu überfluten

Tag 5: Grenzen spüren & wahren

Tag 6: Stille und Reizarmut zulassen

Tag 7: Selbstwahrnehmung & Nervensystem verstehen

Tag 8: Begegnung mit deinem wahren Selbst

Tag 9: Deine Wahrheit leben

Tag 10: Integration & Neuausrichtung



Tag 1: Ankommen bei dir selbst

ACHTSAMES ERWACHEN & BEWUSSTES KÖRPERGEFÜHL

HEUTE BEGINNT DEINE REISE ZU MEHR ACHTSAMKEIT, SELBSTEMPATHE UND INNERER KLARHEIT. ES GEHT NICHT DARUM, "BESSER" ZU WERDEN, SONDERN ECHTER, VERBUNDENER UND WACHER FÜR DICH SELBST. WIR STARTEN MIT DEM WICHTIGSTEN MOMENT DES TAGES: DEM MORGEN. WIE DU IN DEN TAG STARTEST, BEEINFLUSST DEINE GESAMTE ENERGIE.

MORGENRITUAL:

- STELLE DEINEN WECKER 10 MINUTEN FRÜHER ALS GEWÖHNLICH.
- SETZE DICH IM BETT ODER AUF EINEM KISSEN IN AUFRECHTER HALTUNG.
- LEGE EINE HAND AUF DEIN HERZ, EINE AUF DEINEN BAUCH.
- ATME 10X TIEF EIN UND AUS. SPÜRE DEN ATEM, OHNE IHN ZU KONTROLLIEREN.
- BEOBACHTE DEINE GEDANKEN, OHNE DICH IN IHNEN ZU VERLIEREN.

BEWUSSTES KÖRPERGEFÜHL:

FRAGE DICH: WIE FÜHLT SICH MEIN KÖRPER HEUTE AN? GIBT ES VERSPANNUNGEN, UNRUHE, WEICHHEIT, MÜDIGKEIT? BLEIBE FÜR 2 MINUTEN NUR BEI DIESEN EMPFINDUNGEN, OHNE SIE ZU BEWERTEN.



Kaffee-Pause für mehr Klarheit:

HEUTE (UND FÜR DIE NÄCHSTEN 10 TAGE) VERZICHEST DU BEWUSST AUF KAFFEE. WARUM? KAFFEE DIREKT NACH DEM AUFWACHEN ERHÖHT DEN CORTISOLSPIEGEL – DAS HORMON, DAS FÜR ANSPANNUNG ZUSTÄNDIG IST. STATTDESSEN LADE DEINEN KÖRPER EIN, SANFT WACH ZU WERDEN:

- TRINKE WARMES ZITRONENWASSER, EINEN SANFTEN TEE, MATCHA ODER ROHEN KAKAO.
- NIMM JEDEN SCHLUCK ACHTSAM WAHR. RIECHE, SCHMECKE, FÜHLE DIE TEMPERATUR.
- ATME TIEF UND LÄCHEL DABEI LEICHT. SCHENKE DIR DIESEN MOMENT.

JOURNALING-AUFGABE:

NIMM DIR 10 MINUTEN ZEIT, UM SCHRIFTLICH AUF FOLGENDE FRAGEN ZU ANTWORTEN:

- WIE SIEHT EIN MORGEN AUS, IN DEM ICH WIRKLICH MICH AN ERSTE STELLE SETZE?
- WAS AN MEINEM JETZIGEN MORGENRITUAL TUT MIR NICHT GUT?
- WELCHE GEDANKEN BEGLEITETEN MICH HEUTE BEIM AUFWACHEN?
- WAS WILL MEIN KÖRPER MIR SAGEN, WENN ICH IHN WIRKLICH HÖRE?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WANN HABE ICH MICH DAS LETZTE MAL SELBST VERLASSEN, UM JEMAND ANDEREM ZU GEFALLEN?
- WAS BRÄUCHTE ICH HEUTE MORGEN, WENN ICH GANZ EHRlich ZU MIR BIN?

AFFIRMATION DES TAGES:

"ICH BIN MIT MIR IM EINKLANG. ICH STARTE BEWUSST, WEICH UND VERBUNDEN IN MEINEN TAG."

NOTIZFELD:

(WIE WAR DEIN TAG? WELCHE ERKENNTNISSE HATTEST DU? GAB ES WIDERSTAND?)



Tag 2: Den Körper nähren & verstehen lernen

Thema: Achtsames Essen & Körpersignale

DER KÖRPER SPRICHT DIE SPRACHE DER WAHRHEIT. HÄUFIG ÜBERHÖREN WIR SEINE SIGNALE, WEIL DER ALLTAG ZU LAUT IST. HEUTE ÜBEN WIR, MIT DEM KÖRPER IN KONTAKT ZU TRETEN – ÜBER NAHRUNG, ATEM UND ACHTSAMES SPÜREN.

ACHTSAMES FRÜHSTÜCK:

- SETZE DICH AN DEINEN TISCH, OHNE HANDY, MUSIK ODER GESPRÄCHE.
- BETRACHTE DEIN ESSEN. RIECHE DARAN. DANKE DIR SELBST, DASS DU DICH VERSORGST.
- ISS LANGSAM. KAUGEFÜHL BEWUSST SPÜREN. SCHLUCKE MIT AUFMERKSAMKEIT.

KÖRPERSIGNALE DEUTEN LERNEN:

HALTE NACH DEM ESSEN INNE UND FRAGE:

- BIN ICH SATT ODER VOLL?
- WIE FÜHLT SICH MEIN BAUCH AN? LEICHT? SCHWER? GENÄHRT?
- WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH: NAHRUNG, RUHE, ZUWENDUNG?

JOURNALING-AUFGABE:

1. WAS IST MEIN DERZEITIGER UMGANG MIT ESSEN? SCHNELL, LIEBEVOLL, EMOTIONAL?
2. WAS ESSE ICH, UM NICHT ZU FÜHLEN? WANN ESSE ICH OHNE HUNGER?
3. WELCHE MAHLZEIT HEUTE HAT MICH WIRKLICH GENÄHRT – UND WARUM?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WELCHE INNEREN "HUNGER" TRAGE ICH IN MIR, DIE NICHTS MIT ESSEN ZU TUN HABEN?
- WOHER KENNE ICH DAS GEFÜHL, NICHT GENUG ZU BEKOMMEN?

AFFIRMATION DES TAGES:

"ICH HÖRE DIE SPRACHE MEINES KÖRPERS. ICH BEGEGNE IHM MIT ACHTUNG UND LIEBE."

NOTIZFELD: (WAS HAT DICH HEUTE BERÜHRT? WANN WARST DU BESONDERS ACHTSAM?)





Tag 3: Deine innere Stimme hören

Thema: Selbstempathie & achtsamer innerer Dialog

DEINE INNERE STIMME BEGLEITET DICH STÄNDIG. DOCH OFT IST SIE KRITISCH, FORDERND ODER ÄNGSTLICH. HEUTE LERNST DU, BEWUSST HINZUHÖREN, WELCHE STIMMEN IN DIR SPRECHEN – UND WIE DU DIE STIMME DEINES HERZENS WIEDER LAUTER WERDEN LÄSST.

ÜBUNG:

- HALTE IM ALLTAG INNE, WENN DU INNERLICH MIT DIR SPRICHST. WAS HÖRST DU? WIE KLINGT DIESE STIMME?
- SCHREIBE AUF, WELCHE SÄTZE HÄUFIG IN DEINEM KOPF AUFTAUCHEN – BESONDERS IN STRESSMOMENTEN.
- FRAGE DICH: WEM GEHÖRT DIESE STIMME WIRKLICH? WILL ICH SO MIT MIR SPRECHEN?

RITUAL:

- SETZE DICH VOR EINEN SPIEGEL.
- LEGE DIE HAND AUFS HERZ UND SAGE: „ICH HÖRE DICH. ICH BIN FÜR DICH DA.“
- WIEDERHOLE DIESEN SATZ MEHRMALS – SANFT, WIE ZU EINEM GELIEBTEN MENSCHEN.

JOURNALING:

1. WELCHE GEDANKEN ÜBER MICH SELBST SCHMERZEN MICH AM MEISTEN?
2. WIE WÜRDEN ICH MIT MIR SPRECHEN, WENN ICH VOLLER MITGEFÜHL WÄRE?
3. WAS BRAUCHE ICH, UM MIR SELBST LIEBEVOLLER ZU BEGEGNEN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WANN HABE ICH GELERNT, DASS ICH SO MIT MIR SPRECHEN MUSS, UM AKZEPTIERT ZU WERDEN?
 - WAS WÄRE, WENN ICH MICH HEUTE SELBST NEU KENNENLERNEN DÜRFTE?
- AFFIRMATION: „ICH SPRECHE MIT MIR WIE MIT EINER GUTEN FREUNDIN: EHRlich, LIEBEVOLL UND ACHTSAM.“

Tag 4: Gefühle fühlen, ohne zu überfluten

EMOTIONEN ZULASSEN, REGULIEREN & VERSTEHEN

GEFÜHLE SIND KEINE STÖRUNG – SIE SIND WEGWEISER. WENN WIR SIE UNTERDRÜCKEN, ERSTARREN SIE. WENN WIR SIE ÜBERFLUTEN LASSEN, ERSCHÖPFEN SIE UNS. HEUTE LERNST DU, EMOTIONEN IM KÖRPER ZU SPÜREN, OHNE VON IHNEN WEGGESCHWEMMT ZU WERDEN.

ÜBUNG:

- SETZE DICH RUHIG HIN, SCHLIESSE DIE AUGEN.
- FRAGE DICH: WAS FÜHLE ICH GERADE? – OHNE ZU BEWERTEN.
- SPÜRE DIE EMOTION KÖRPERLICH. WO SITZT SIE? WELCHE FORM, FARBE, BEWEGUNG HAT SIE?
- ATME RUHIG WEITER, BEOBACHTE.

STÄRKUNG:

- LEGE EINE DECKE UM DEINE SCHULTERN, HALTE DEINE HAND.
- SAGE DIR: „ICH HALTE MICH IN ALLEM, WAS ICH BIN.“

JOURNALING:

1. WELCHE EMOTION MEIDE ICH AM STÄRKSTEN – UND WARUM?
2. WAS HILFT MIR, WENN GEFÜHLE ÜBERWÄLTIGEND WERDEN?
3. WELCHE EMOTION DURFTE ICH ALS KIND NICHT ZEIGEN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WAS PASSIERT, WENN ICH EINEM ALTEN GEFÜHL RAUM GEBE, OHNE ES KONTROLLIEREN ZU WOLLEN?

AFFIRMATION: „ICH DARF FÜHLEN. MEINE GEFÜHLE SIND DA, UM MICH ZU FÜHREN.“



Tag 5: Grenzen spüren & wahren

SELBSTACHTUNG & SCHUTZRÄUME

GRENZEN SIND KEINE MAUERN – SIE SIND LIEBEVOLLE LINIEN, DIE ZEIGEN, WO DU AUFHÖRST UND DER ANDERE BEGINNT. HEUTE ÜBST DU, DEINE KÖRPERLICHEN UND EMOTIONALEN GRENZEN BEWUSST WAHRZUNEHMEN UND ACHTSAM AUSZUDRÜCKEN.

ÜBUNG:

- BEOBACHTE HEUTE: WANN SPÜRST DU EIN „NEIN“ IN DIR?
- WIE REAGIERT DEIN KÖRPER? (ANSPANNUNG, ATEM, KLOSS IM HALS?)
- ERLAUBE DIR INNERLICH, DIESES NEIN ZU AKZEPTIEREN – AUCH WENN DU ES NICHT AUSSPRICHST.

GRENZEN-RITUAL:

- LEGE DIE HAND AUF DEIN HERZ UND SAGE: „ICH DARF MEINE GRENZE WAHREN. ICH BIN SICHER, AUCH WENN ICH NEIN SAGE.“

JOURNALING:

1. IN WELCHEN SITUATIONEN SAGE ICH „JA“, OBWOHL ICH „NEIN“ MEINE?
2. WELCHE ÄNGSTE TAUCHEN AUF, WENN ICH AN MEINE GRENZEN DENKE?
3. WAS HAT MICH GEPRÄGT, MEINE BEDÜRFNISSE ZU UNTERDRÜCKEN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WELCHE GRENZE HABE ICH HEUTE ANERKANNT – STILL ODER LAUT?

AFFIRMATION: „MEINE GRENZEN SIND HEILIG. SIE SCHÜTZEN MEINE ENERGIE, MEIN HERZ, MEIN WESEN.“



Tag 6: Stille und Reizarmut zulassen

DIGITAL DETOX & INNEREN RAUM SPÜREN

EINLEITUNG: STILLE KONFRONTIERT UNS OFT MIT DEM, WAS WIR VERMEIDEN. DOCH IN DER STILLE LIEGT AUCH KLARHEIT, KRAFT UND INTUITION. HEUTE GEHST DU BEWUSST IN EINEN ZUSTAND DER REIZARMUT UND ÖFFNEST DICH FÜR DAS, WAS IN DIR AUFTAUCHT.

ÜBUNG:

- VERBRINGE HEUTE 2 STUNDEN OHNE HANDY, LAPTOP, MUSIK, SOCIAL MEDIA.
- BEOBACHTE: WAS PASSIERT MIT DEINEM ATEM, DEINEM DENKEN, DEINEM KÖRPER?
- FÜHRE EIN ACHTSAMES GESPRÄCH – ODER GENIESSE BEWUSST DAS ALLEINSEIN.

JOURNALING:

1. WAS WAR MEIN ERSTER IMPULS IN DER STILLE?
2. WELCHE GEFÜHLE ODER GEDANKEN SIND AUFGETAUCHT?
3. WAS SAGT MIR MEIN INNERER RAUM, WENN ICH STILL WERDE?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WOVOR SCHÜTZT MICH DIE STÄNDIGE ABLENKUNG?
- WAS DARF ICH HÖREN, WENN ICH ENDLICH STILL WERDE?

AFFIRMATION: „ICH FINDE KRAFT IN DER STILLE. ICH DARF LEER SEIN – UM MICH ZU FÜLLEN MIT MIR SELBST.“



Tag 7: Selbstwahrnehmung & Nervensystem verstehen

REAKTIONEN ERKENNEN & ACHTSAM REGULIEREN

EINLEITUNG: DEIN KÖRPER REAGIERT BLITZSCHNELL AUF STRESS, NÄHE, KRITIK ODER UNSICHERHEIT. HEUTE BEOBACHTEST DU LIEBEVOLL DEIN NERVENSYSTEM – UND LERNST, ES ZU BERUHIGEN.

ÜBUNG:

- ACHE HEUTE BEWUSST AUF DEINE REAKTIONEN: WIRD DIR HEISS, KALT, ENG IM BRUSTKORB?
- LEGE BEI STRESS EINE HAND AUF DEIN HERZ UND ATME TIEF.
- GEHE BARFUSS AUF DEM BODEN. SPÜRE: DU BIST SICHER. HIER.
-

JOURNALING:

1. IN WELCHEN SITUATIONEN SPÜRE ICH ÜBERFORDERUNG?
2. WELCHE REAKTIONEN WIEDERHOLEN SICH IMMER WIEDER?
3. WAS HILFT MEINEM KÖRPER, SICH ZU REGULIEREN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WANN HAT MEIN KÖRPER MIR ETWAS GEZEIGT, DAS MEIN KOPF NICHT WUSSTE?

AFFIRMATION: „ICH BIN SICHER IN MIR. MEIN KÖRPER DARF ZUR RUHE KOMMEN.“



Tag 8: Begegnung mit deinem wahren Selbst

SELBSTLIEBE & SPIEGELARBEIT

EINLEITUNG: HEUTE BEGEGNEST DU DIR SELBST. OHNE ROLLEN, OHNE LEISTUNG, OHNE MASKE. ES GEHT DARUM, DICH ZU SEHEN – ALS DAS WESEN, DAS DU BIST: LEBENDIG, MENSCHLICH, WÜRDEVOLL.

SPIEGELÜBUNG:

- STELLE DICH 2 MINUTEN VOR DEN SPIEGEL.
- SCHAUE DIR IN DIE AUGEN. ATME. SPRICH INNERLICH ODER LAUT: „ICH SEHE DICH. DU BIST GENUG.“

JOURNALING:

1. WER BIN ICH – JENSEITS VON ALLEM, WAS ICH ÜBER MICH GLAUBE?
2. WANN HABE ICH DAS LETZTE MAL WIRKLICH STOLZ AUF MICH GESCHAUT?
3. WELCHE SEITEN VON MIR LIEBE ICH (NOCH) NICHT – UND WARUM?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WAS WÄRE, WENN ICH MICH SELBST ANNEHMEN WÜRD – BEDINGUNGSLOS?

AFFIRMATION: „ICH BIN GANZ. ICH DARF MICH LIEBEN, SO WIE ICH BIN.“



Tag 9: Deine Wahrheit leben

THEMA: DEINE ESSENZ ERKENNEN & AUSDRÜCKEN

EINLEITUNG: DU HAST DICH GESEHEN, GEHÖRT, GEFÜHLT. JETZT IST DIE ZEIT, DEINEN INNEREN RAUM MIT DEINER WAHRHEIT ZU FÜLLEN. WAS WILLST DU LEBEN, FÜHLEN, AUSDRÜCKEN? WELCHE IDENTITÄT PASST ZU DEINEM HERZEN?

ÜBUNG:

- SCHREIBE 10 SÄTZE MIT: „ICH BIN ...“
- STREICHE ALLES, WAS SICH NICHT STIMMIG ANFÜHLT.
- LIES DIR DIE BLEIBENDEN SÄTZE LAUT VOR.

JOURNALING:

1. WELCHE ROLLEN HABE ICH GESPIELT, UM GELIEBT ZU WERDEN?
2. WELCHE WAHRHEIT WILL DURCH MICH GELEBT WERDEN?
3. WAS HINDERT MICH NOCH DARAN, MICH GANZ ZU ZEIGEN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WIE WÜRD MEIN LEBEN AUSSEHEN, WENN ICH IN MEINER VOLLEN WAHRHEIT LEBE?

AFFIRMATION: „ICH BIN FREI, ECHT UND BEREIT, MEINE WAHRHEIT ZU LEBEN.“



be
you

Tag 10: Integration & Neuausrichtung

RÜCKBLICK, ERKENNTNISSE & SELBSTVERPFLICHTUNG

DU BIST DEINEN INNEREN WEGEN GEFOLGT. HEUTE GEHT ES DARUM, INNEZUHALTEN, ZU WÜRDIGEN, WAS WAR – UND DICH NEU AUSZURICHTEN. WAS MÖCHTEST DU VON DIESER REISE MITNEHMEN IN DEINEN ALLTAG?

RITUAL:

- ZÜNDE EINE KERZE AN. LIES DEINE JOURNALING-EINTRÄGE DURCH.
- SCHREIBE DIR SELBST EINEN BRIEF: „WAS ICH GELERNT HABE ... WAS ICH MIR VERSPRECHE ...“
-

JOURNALING:

1. WELCHE VERÄNDERUNG SPÜRE ICH IN MIR?
2. WAS MÖCHTE ICH WEITER PFLEGEN?
3. WELCHE ERINNERUNG SOLL MICH BEGLEITEN?

TIEFE EMOTIONALE REFLEXION:

- WAS IST IN MIR GEHEILT – ODER IN BEWEGUNG GEKOMMEN?

AFFIRMATION: „ICH GEHE MEINEN WEG IN VERBINDUNG MIT MIR. ACHTSAM. MUTIG. ECHT.“



Abschluss deiner Reise

DU HAST DIR SELBST ZEIT GESCHENKT. RAUM GESCHAFFEN. TIEFE GESPÜRT.
DU BIST ZEHN TAGE LANG NICHT VOR DIR WEGGELAUFEN – SONDERN MUTIG
IN DICH HINEINGEGANGEN. IN DEIN HERZ, DEINEN KÖRPER, DEINE
WAHRHEIT. DU HAST GEFÜHLT, REFLEKTIERT, LOSGELASSEN, GEHALTEN UND
DIR SELBST MITGEFÜHL GEZEIGT.

✨ DU HAST DICH ERINNERT, WER DU BIST.
NICHT JEMAND, DER „FUNKTIONIEREN“ MUSS. SONDERN JEMAND, DER
FÜHLEN DARF.
NICHT PERFEKT. SONDERN GANZ.

MÖGE DIESES WORKBOOK NICHT DAS ENDE, SONDERN DER ANFANG SEIN:

EIN ANFANG, DICH SELBST MIT WACHEN AUGEN ZU SEHEN.
EIN ANFANG, DIR SELBST ZUZUHÖREN.
EIN ANFANG, AUF DEINE WAHRHEIT ZU VERTRAUEN.
EIN ANFANG, IN VERBUNDENHEIT MIT DIR ZU LEBEN.



DEIN PERSÖNLICHES ABSCHLUSSRITUAL

NIMM DIR NOCH EINMAL ZEIT FÜR DICH.

LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ UND FRAGE DICH LEISE:

- WAS NEHME ICH AUS DIESEN 10 TAGEN MIT IN MEINEN ALLTAG?
- WELCHER TEIL IN MIR WURDE GESEHEN?
- WAS MÖCHTE ICH MIR SELBST VON HEUTE AN VERSPRECHEN?

WENN DU MÖCHTEST, SCHREIBE HIER DEIN PERSÖNLICHES VERSPRECHEN AN DICH SELBST:

 „ICH VERSPRECHE MIR ...“

♥ DANKE, DASS DU DIR SELBST BEGEGNET BIST.

DU BIST WERTVOLL.

DU BIST ECHT.

DU BIST GENUG.

BLEIB DIR NAH.

IN ACHTSAMKEIT!

