



- WORKBOOK -

Schritt für Schritt in die Stille

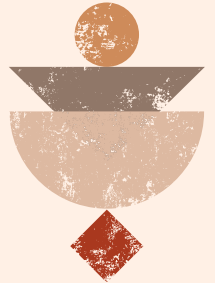
4 Wochen achtsames Schreiben
und Selbstreflexion

Schreiben ordnet,
was in uns durcheinander ist.

Kathrin Lindstaedt
Schreibwerkstatt



Achtsames Schreiben



Einführung

Viele Menschen sind es nicht mehr gewohnt, still zu sein. Sobald es ruhig wird, greifen wir zum Handy, schalten Musik ein oder beginnen innerlich Listen zu machen. Stille fühlt sich daher schnell ungewohnt und vor allem unbequem an. Dabei kann sie klärend wirken.

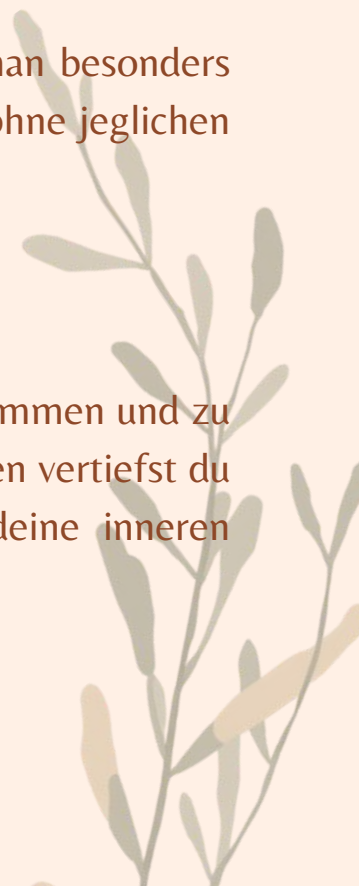
Dieses Workbook verbindet Achtsamkeit und Schreiben.

Achtsamkeit bedeutet in diesem Fall wahrnehmen, was gerade da ist (Umgebung, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen). Und Schreiben bedeutet, dem Wahrgenommenen Raum zu geben, indem du es aufschreibst.

Du wirst in den kommenden vier Wochen nicht lernen, wie man besonders schön schreibt. Du wirst üben, ehrlich zu schreiben. und zwar ohne jeglichen Leistungsdruck.

Dabei hat jede Woche ihren eigenen Schwerpunkt.

In der ersten Woche geht vor allem darum, in der Stille anzukommen und zu beobachten, statt sofort zu beurteilen. In den folgenden Wochen vertiefst du diese Haltung und richtest den Blick auf deine Gefühle, deine inneren Muster und deine eigenen Ressourcen.





Die Übungen sind bewusst einfach gehalten. Du brauchst also keine Vorkenntnisse. Nimm dir täglich etwas Zeit, auch wenn es nur 5 bis 10 Minuten sind. Lies die Anleitung langsam. Schreibe dann, ohne lange zu überlegen.

Deine wichtigste Aufgabe ist es, dir selbst zuzuhören.

Wenn du merkst, dass Widerstand in dir auftaucht, nimm auch das wahr. Wenn du nichts schreiben kannst, notiere genau das. Alles darf auf das Papier gebracht werden, was da ist.

Dieses Workbook ist dein Arbeitsraum.
Du bestimmst das Tempo.

Viel Freude!

Kathrin



Grundprinzipien

Das achtsame Schreiben basiert auf sechs Grundprinzipien. Sie begleiten dich durch deine Schreibpraxis und helfen dir, bewusster und offener zu werden.

Präsenz

Bleibe beim Schreiben im gegenwärtigen Moment. Beschreibe, was jetzt da ist – nicht, was sein sollte.

Nicht-Urteilen

Bewerte dein Geschriebenes zunächst nicht. Beobachte, ohne sofort zu korrigieren.

Geduld

Erwarte keine sofortigen Erkenntnisse. Entwicklung entsteht durch Wiederholung.

Anfängergeist

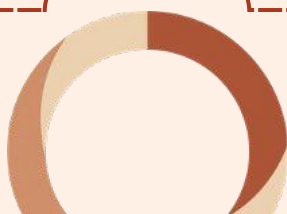
Begegne jeder Schreibübung so, als würdest du sie zum ersten Mal machen.

Vertrauen

Vertraue darauf, dass auch Unklarheit Teil des Prozesses ist.

Loslassen

Lass Gedanken ziehen, die dich blockieren. Du musst nicht jeden festhalten.



Meine Ziele

Meine Absicht für diese vier Wochen:

Ich wünsche mir, dass ...



Ich hoffe, am Ende sagen zu können ...



Was sich in meinem Alltag verändern darf:



Woran werde ich merken, dass ich ruhiger geworden bin?

Ich reagiere anders, wenn ...



Ich nehme mir Zeit für ...



Ich unterbreche mich weniger bei ...



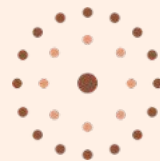
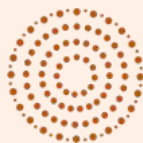
Was darf sich in mir verändern?

Im Umgang mit mir selbst ... / In stressigen Situationen ...





Achtsames Schreiben



Die vier Wochen im Überblick

Was erwartet dich?

Dieses Workbook begleitet dich vier Wochen lang auf deinem Weg in die Stille – Schritt für Schritt, mit achtsamem Schreiben und bewusster Selbstreflexion.

Jede Woche widmet sich einem eigenen Schwerpunkt und regt dich an, innezuhalten, deine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und ihnen durch das Schreiben Raum zu geben. Die Übungen bauen aufeinander auf und unterstützen dich dabei, mehr Achtsamkeit, innere Ruhe und Klarheit in deinem Alltag zu entwickeln.

Woche 1 - Wahrnehmen statt bewerten

In der ersten Woche geht es darum, bewusst innezuhalten und wahrzunehmen, was gerade da ist. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, deinen Körper und die kleinen Momente der Stille im Alltag.

Woche 2 - Deinen Gefühlen Raum geben

Gefühle begleiten uns jeden Tag. In dieser Woche lernst du, ihnen mit Offenheit zu begegnen und ihnen durch das Schreiben eine Stimme zu geben.

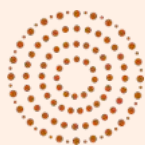
Woche 3 - Loslassen, was dich festhält

Du beschäftigst dich mit Gedanken, Glaubenssätzen und Erwartungen, die viel Raum einnehmen. Durch achtsames Schreiben gewinnst du Abstand und entdeckst neue Perspektiven.

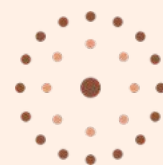
Woche 4 - Kraft aus der Stille schöpfen

Zum Abschluss richtest du deinen Blick auf das, was dich stärkt. Du entdeckst Kraftquellen, Stärken und Erfahrungen, die dir Halt geben und dich auch über diese vier Wochen hinaus begleiten können.

Nimm dir für jede Woche die Zeit, die du brauchst. Setze dich nicht unter Druck. Du musst hier nichts erreichen. Es geht darum, dir selbst aufmerksam zu begegnen.



Woche 1 Ankommen in der Stille



Thema: Wahrnehmen statt bewerten

Was erwartet dich diese Woche?

Vielleicht hast du dir schon länger vorgenommen, öfter innezuhalten. Möglicherweise gehört Stille aber auch eher zu den Dingen, die in deinem Alltag schnell untergehen.

In dieser ersten Woche geht es darum, dir bewusst Zeit für dich selbst zu nehmen. Ein paar Minuten, in denen du nichts schaffen oder erledigen musst. Ein paar Minuten, in denen du einfach wahrnehmen darfst, was gerade da ist.

Welche Gedanken beschäftigen dich? Welche Gefühle begleiten dich durch den Tag? Wie fühlt sich dein Körper an?

Du brauchst darauf keine Antworten zu finden. Es reicht, aufmerksam zu werden.

An einigen Tagen wird es dir gelingen, schnell in die Ruhe zu finden. An anderen bemerkst du vielleicht innere Unruhe oder zu viele Gedanken. Auch das ist völlig in Ordnung. Diese Woche soll dich dabei unterstützen, all das bewusst wahrzunehmen und dir selbst mit Offenheit zu begegnen, ohne etwas verändern oder bewerten zu müssen.

Das Schreiben unterstützt dich dabei. Sobald Gedanken und Gefühle auf dem Papier stehen, werden sie oft klarer. Du erkennst, was dich beschäftigt, was dir guttut und was gerade Raum in deinem Leben einnimmt.

Betrachte diese Woche als einen ersten Schritt. Nimm dir Zeit für die Übungen, schreibe in deinem eigenen Tempo und begegne dir selbst mit Neugier. Mehr braucht es für den Anfang nicht.

Impulsfragen für dich

1. Was fühle ich gerade in diesem Moment?
2. Wofür bin ich heute dankbar?
3. Was beschäftigt mich innerlich?
4. Welche Gedanken kehren immer wieder?
5. Was brauche ich gerade von mir selbst?
6. Welche Stärke habe ich heute gezeigt?
7. Was darf ich loslassen?
8. Was macht mich wirklich glücklich?
9. Wie war meine Energie heute?
10. Was möchte ich mir selbst sagen?

Achtsam Schreiben

Tag 1 - Meine Vorstellung von Stille

Übung zum Ankommen

Setze dich aufrecht hin. Die Füße stehen auf dem Boden. Die Hände ruhen locker auf deinen Oberschenkeln. Schließe die Augen oder senke den Blick.

Nimm deinen Atem wahr.

Du musst ihn nicht verändern. Spüre nur, wie er ein- und ausströmt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit nach außen.

Welche Geräusche sind da?

Was immer du hörst, widerstehe dem Impuls, diese Geräusche als störend zu bewerten. Sie sind einfach da.

Frage dich still:

Was bedeutet Stille für mich – trotz dieser Geräusche?

Bleibe drei Minuten in dieser Haltung des Wahrnehmens.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe nun ohne lange nachzudenken:

Wenn Stille eine Landschaft wäre, sähe sie für mich so aus ...

Beschreibe diese Landschaft so konkret wie möglich. Ist sie weit oder eng? Hell oder dunkel? Warm oder kühl? Ist sie leer oder belebt?

Schreibe mindestens eine Seite, ohne abzusetzen.

Wenn du stockst, wiederhole den Anfangssatz und schreibe weiter.



Vertiefung

Lies deinen Text noch einmal langsam durch.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Welche Gefühle tauchen in meiner Beschreibung auf?
- Ist meine Stille ein Ort, an dem ich bleiben möchte?
- Oder ein Ort, den ich schnell wieder verlassen würde?
- Was sagt das über meine Beziehung zur Stille?

Reflexionsraum

In meinem Alltag vermeide ich Stille, wenn ...

Stille fühlt sich für mich schwer an, wenn ...

Stille fühlt sich leicht an, wenn ...

Nimm dir Zeit für ehrliche Antworten. Hier gibt es kein richtig oder falsch.

Impuls für den nächsten Tag

Beobachte im Laufe des nächsten Tages kleine Zwischenräume:

- den Moment, bevor du auf eine Nachricht antwortest.
- den Atemzug, bevor du sprichst.
- den Augenblick, bevor du etwas bewertest.

Notiere am Abend in wenigen Sätzen:

Wo habe ich heute Stille bemerkt?



Achtsam Schreiben

Tag 2 - Meine Vorstellung von Stille

Übung zum Ankommen

Suche dir einen Platz, an dem du für einige Minuten ungestört sitzen kannst.

Nimm drei ruhige Atemzüge und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung. Schau dich langsam um. Betrachte die Dinge um dich herum, als würdest du sie zum ersten Mal sehen.

Welche Farben entdeckst du?

Welche Formen fallen dir auf?

Wo fällt Licht in den Raum / die Umgebung?

Welche kleinen Details hast du bisher übersehen?

Nimm dir einige Minuten Zeit für diese Beobachtung.

Versuche, die Dinge einfach wahrzunehmen, ohne sie einzuordnen.

Dein heutiger Schreibimpuls

Wähle einen Gegenstand in deiner Nähe.

Beschreibe ihn möglichst genau.

Wie sieht er aus?

Welche Farben, Formen und Strukturen erkennst du?

Welche Spuren des Gebrauchs trägt er?

Welche Geschichte könnte er erzählen?

Schreibe mindestens eine Seite und konzentriere dich dabei ausschließlich auf deine Beobachtungen.



Vertiefung

Lies deinen Text noch einmal aufmerksam durch.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Was habe ich an diesem Gegenstand entdeckt, das mir bisher nicht aufgefallen war?
- Wie leicht oder schwer fiel es mir, genau hinzusehen?
- Wann begann ich zu bewerten statt zu beobachten?
- Was hat diese Übung in mir ausgelöst?

Reflexionsraum

Heute habe ich besonders aufmerksam wahrgenommen ...

Überrascht hat mich ...

Impuls für den nächsten Tag

Nimm dir heute immer wieder kurze Momente, um bewusst wahrzunehmen und zu beobachten.

Notiere am Abend:

Was habe ich heute bewusst wahrgenommen, das mir sonst entgangen wäre?



Achtsam Schreiben

Tag 3 - Was in mir lebendig ist

Übung zum Ankommen

Suche dir einen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört sein kannst. Komm in Ruhe an und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Schließe deine Augen oder senke deinen Blick.

Lenke deine Aufmerksamkeit anschließend auf deine Gedanken.

Welche Gedanken tauchen auf?

Versuche sie nicht festzuhalten oder wegzuschieben. Beobachte einfach, was kommt und wieder geht. Bleibe für drei bis fünf Minuten bei dieser Übung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Nimm dir nun zehn Minuten Zeit für freies Schreiben.

Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht. Gedanken, Erinnerungen, Pläne, Sorgen, Ideen – alles darf auf das Papier.

Schreibe ohne abzusetzen und ohne zu korrigieren.

Wenn du nicht weiterweißt, beginne den nächsten Satz mit:
„Gerade denke ich an ...“



Vertiefung

Lies deinen Text langsam durch.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Welche Gedanken tauchten immer wieder auf?
- Welche Themen beschäftigen mich zurzeit besonders?
- Welche Gedanken geben mir Energie?
- Welche Gedanken nehmen viel Raum ein?

Reflexionsraum

Heute habe ich bemerkt, dass ...

Immer wieder gedacht habe ich an ...

Besonders überrascht hat mich ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte immer wieder auf deinen Körper.

Wie verändert sich deine Haltung im Laufe des Tages?

Wann fühlst du dich angespannt?

Wann fühlst du dich leicht und entspannt?

Notiere am Abend:

Was hat mir mein Körper heute gezeigt?



Achtsam Schreiben

Tag 4 - Auf den Körper hören

Übung zum Ankommen

Setze dich bequem hin und schließe die Augen oder senke den Blick.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.

Beginne bei den Füßen und wandere langsam mit deiner Aufmerksamkeit nach oben.

Wie fühlen sich deine Füße an?

Wie fühlen sich deine Beine an?

Was nimmst du im Bauchraum wahr?

Wie fühlen sich Schultern, Nacken und Gesicht an?

Verweile jeweils für einige Atemzüge bei den einzelnen Körperbereichen.

Nimm wahr, was da ist.

Dein heutiger Schreibimpuls

Stell dir vor, dein Körper könnte heute zu dir sprechen.

Was würde er sagen?

Welche Botschaft hätte er für dich?

Welche Bedürfnisse möchte er dir mitteilen?

Beginne mit dem Satz:

„Heute möchte mein Körper mir sagen, dass ...“

Schreibe anschließend mindestens eine Seite ohne Unterbrechung.



Vertiefung

Lies deinen Text aufmerksam durch.
Beantworte anschließend schriftlich:

- Was hat mich an meinem Text überrascht?
- Welche Bedürfnisse meines Körpers nehme ich wahr?
- Wo wünsche ich mir mehr Aufmerksamkeit für mich selbst?
- Was tut mir derzeit besonders gut?

Reflexionsraum

Heute habe ich in meinem Körper wahrgenommen ...
Gut getan hat mir ...
Mehr Aufmerksamkeit schenken möchte ich ...

Impuls für den nächsten Tag

Nimm dir immer wieder einen kurzen Moment Zeit und frage dich:

Wie geht es mir gerade?
Nicht gestern. Nicht morgen. Sondern genau jetzt.

Notiere am Abend:
Was habe ich heute über mich selbst gelernt?





Achtsam Schreiben

Tag 5 - Mein Weg in die Stille

Übung zum Ankommen

Mach es dir für die nächsten Minuten bequem. Spüre einen Moment lang, wie du hier sitzt und wie dein Atem kommt und geht. Schließe deine Augen oder senke deinen Blick.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Mit jedem Einatmen sammelst du deine Aufmerksamkeit.
Mit jedem Ausatmen lässt du den Tag ein Stück los.

Erinnere dich nun an die vergangenen Tage.
An die Beobachtungen deiner Umgebung.
An deine Gedanken.
An die Signale deines Körpers.

Welche Erfahrungen sind dir besonders in Erinnerung geblieben?
Verweile einige Minuten bei diesen Gedanken.

Dein heutiger Schreibimpuls

Blicke auf die vergangene Woche zurück.
Schreibe über deine Erfahrungen mit der Stille.

Dabei können dir folgende Fragen helfen:

- Was habe ich in dieser Woche über mich gelernt?
- Wann fiel mir die Stille leicht?
- Wann war sie ungewohnt oder herausfordernd?
- Was hat mich überrascht?
- Welche Übung hat mir besonders gutgetan?

Schreibe mindestens eine Seite.



Vertiefung

Lies deinen Text noch einmal aufmerksam durch.
Beantworte anschließend schriftlich:

- Was möchte ich aus dieser Woche mitnehmen?
- Welche Erkenntnis begleitet mich besonders?
- Welche Übung möchte ich weiterhin nutzen?
- Was wünsche ich mir für die kommende Woche?

Reflexionsraum

In dieser Woche habe ich entdeckt ...
Überrascht hat mich ...
Mitnehmen möchte ich ...
Auf die nächste Woche freue ich mich, weil ...

Impuls für den nächsten Tag

Nimm dir am Wochenende einen Moment Zeit und blättere noch einmal durch deine Notizen.
Achte darauf, welche Gedanken, Gefühle oder Beobachtungen sich wiederholen.

Notiere anschließend:
Was möchte ich in der kommenden Woche bewusster wahrnehmen?



Achtsam Schreiben

Tag 6 und 7 - Ein stiller Spaziergang

Wochenendimpuls

Nimm dir an diesem Wochenende 15 bis 30 Minuten Zeit für einen Spaziergang.
Lass dein Handy in der Tasche und verzichte möglichst auf Musik oder Podcasts.
Gehe in deinem normalen Tempo und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was dir begegnet.

Welche Geräusche hörst du?

Welche Farben fallen dir auf?

Welche Details entdeckst du am Wegesrand?

Wie fühlt sich dein Körper beim Gehen an?

Wenn du nach Hause kommst, nimm dir einige Minuten Zeit für folgende Frage:
Was habe ich während dieses Spaziergangs wahrgenommen, das mir sonst entgangen wäre?
Notiere deine Gedanken in wenigen Sätzen.

Atemübung – Drei Minuten Ankommen

Suche dir nach deinem Spaziergang einen ruhigen Platz.
Setze dich bequem hin und lege die Hände locker auf deine Oberschenkel.
Schließe die Augen oder senke den Blick.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Spüre, wie die Luft durch die Nase einströmt und wieder ausströmt.
Du brauchst deinen Atem nicht verändern. Beobachte ihn einfach für einige Atemzüge.
Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und richte deine Aufmerksamkeit anschließend wieder auf den Atem.

Bleibe für etwa drei Minuten bei dieser Übung.
Öffne anschließend langsam die Augen und nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst.
Reflexion

- Wie habe ich meinen Atem wahrgenommen?
- Was hat sich in diesen drei Minuten verändert?
- Wie fühle ich mich jetzt?

Achtsam Schreiben

Rückblick auf deine erste Woche

Die erste Woche liegt hinter dir.

Du hast dir Zeit genommen, genauer hinzuhören: auf deine Umgebung, auf deine Gedanken, auf deinen Körper und auf das, was sich dir beim Schreiben gezeigt hat.

In der Achtsamkeit spricht man häufig von einer beobachtenden Haltung. Das bedeutet: Du nimmst wahr, was geschieht, ohne sofort einzugreifen. Du musst nichts wegschieben, nichts festhalten und nichts bewerten. Du bemerkst einfach, was da ist.

Vielleicht gab es in dieser Woche Momente, in denen du schnell zur Ruhe gekommen bist. Vielleicht hast du aber auch gemerkt, wie unruhig es in dir werden kann, sobald du innehältst. Beides gehört zur Übung. Stille bedeutet also, dass du beginnst, bewusster wahrzunehmen.

Nimm dir zum Abschluss dieser Woche noch einmal Zeit für einen ehrlichen Blick zurück.

Was ist dir aufgefallen?

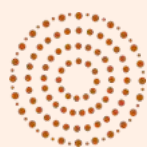
Was war leicht?

Was hat dich eher unruhig gemacht?

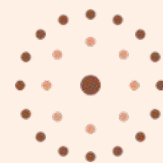
Welche Übung möchtest du vielleicht wiederholen?

Schreibe ein paar Sätze als Abschluss dieser ersten Woche dazu.





Woche 2 Deinen Gefühlen Raum geben



Thema: Mit Offenheit wahrnehmen,
was in dir lebt

Was erwartet dich diese Woche?

In der ersten Woche hast du geübt, anzukommen und wahrzunehmen. Du hast deine Aufmerksamkeit nach außen und nach innen gerichtet und beobachtet, was sich zeigt.

In dieser zweiten Woche geht es um Gefühle.

Gefühle gehören zu unserem Erleben. Sie entstehen, verändern sich und klingen wieder ab. Manchmal sind sie deutlich spürbar. Manchmal zeigen sie sich eher indirekt: als Druck im Bauch, als Enge im Brustraum, als Unruhe, Müdigkeit oder Gereiztheit.

In der Achtsamkeit geht es nicht darum, Gefühle sofort zu erklären oder zu verändern. Der erste Schritt ist es, sie überhaupt zu bemerken. Ein Gefühl darf seinen Raum einfordern, ohne dass du sofort darauf reagieren musst

Diese Woche hilft dir, genauer hinzuschauen:

Was fühle ich gerade?

Wo spüre ich dieses Gefühl im Körper?

Welche Gedanken begleiten es?

Was brauche ich im Umgang damit?

Das Schreiben unterstützt dich dabei. Wenn du ein Gefühl benennst und aufschreibst, wird es für dich sichtbarer. Es bleibt somit nicht nur ein diffuses inneres Erleben, sondern bekommt eine Form oder einen Namen. Dabei entsteht ein wenig Abstand im Sinne von Klarheit.

Nimm dir auch in dieser Woche Zeit für kleine, ehrliche Beobachtungen. Begegne deinen Gefühlen mit Offenheit und Neugier. Schritt für Schritt kannst du sie wahrnehmen, verstehen und ihnen Raum geben.

Impulsfragen für dich

1. Welche Gefühle nehme ich im Alltag besonders schnell wahr?
2. Welche Gefühle übergehe ich leicht?
3. Woran merke ich körperlich, dass ein Gefühl da ist?
4. Welche Gefühle dürfen eher bei mir sein?
5. Mit welchen Gefühlen tue ich mich schwer?
6. Wie reagiere ich, wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht?
7. Was hilft mir, bei einem Gefühl zu bleiben, ohne sofort handeln zu müssen?
8. Was brauche ich, wenn ich innerlich aufgewühlt bin?



Achtsam Schreiben



Tag 8 - Wie geht es mir heute wirklich?

Übung zum Ankommen

Halte einen Moment inne und nimm wahr, wie dein Körper den Boden oder die Sitzfläche berührt. Schließe die Augen oder senke den Blick.

Lenke deine Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem.

Nimm einige Atemzüge wahr. Lege eine Hand auf deinen Bauch oder auf dein Herz, wenn sich das für dich angenehm anfühlt.

Frage dich innerlich:

Wie geht es mir gerade wirklich?

Warte einen Moment. Du musst die Antwort nicht sofort kennen.

Nimm wahr, was sich dir zeigt. Eventuell fühlst du dich traurig. oder müde. Vielleicht tut dir aber auch irgendwo im Körper etwas weh. Egal, was es ist, nimm es wahr.

Bleibe für einige Minuten bei dieser Wahrnehmung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu der Frage:

Wie geht es mir heute wirklich?

Beginne ohne lange nachzudenken.

Schreibe auf, was gerade da ist: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Stimmungen.

Du kannst mit einem dieser Sätze beginnen:

Heute fühle ich mich ...

In mir ist gerade ...

Wenn ich ehrlich bin, dann ...

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Beantworte schriftlich:

- Welches Gefühl oder welche Stimmung steht heute im Vordergrund?
- Woran habe ich dieses Gefühl bemerkt?
- Wo spüre ich es im Körper?
- Wie gehe ich normalerweise mit diesem Gefühl um?
- Was verändert sich, wenn ich ihm etwas Raum gebe?

Reflexionsraum

Heute nehme ich wahr ...
Mein stärkstes Gefühl gerade ist ...
In meinem Körper spüre ich ...
Ich brauche heute ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte im Laufe des Tages immer wieder auf kleine Veränderungen in deiner Stimmung.

Frage dich zwischendurch:

Was fühle ich gerade?
Notiere am Abend:
Welches Gefühl hat mich heute am meisten begleitet?





Achtsam Schreiben



Tag 9 - Gefühle im Körper wahrnehmen

Übung zum Ankommen

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem hin.
Schließe die Augen oder senke den Blick.

Nimm deine Atemzüge wahr.
Lenke dann deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper.
Gehe langsam durch die einzelnen Bereiche:

Füße  Beine  Bauch
Brustraum  Schultern  Nacken  Gesicht

Frage dich dabei:
Wo spüre ich gerade etwas?

Das kann Wärme sein oder ein Engegefühl, Druck, Kribbeln, Schwere oder Unruhe. Vielleicht fühlt sich ein Bereich auch ganz neutral an.

Bleibe einige Minuten bei dieser Wahrnehmung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu der Frage:
Wo zeigt sich mein Gefühl im Körper?

Beschreibe, was du wahrnimmst, so konkret wie möglich.
Du kannst mit einem dieser Sätze beginnen:

In meinem Körper spüre ich heute ...
Besonders aufmerksam werde ich bei ...
Wenn dieses Gefühl einen Ort hätte, wäre es ...

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Beantworte schriftlich:

- Welche Körperstelle ist mir besonders aufgefallen?
- Welches Gefühl könnte damit verbunden sein?
- Wie verändert sich die Empfindung, wenn ich ihr Aufmerksamkeit schenke?
- Was braucht dieser Teil von mir gerade?

Reflexionsraum

Heute habe ich in meinem Körper wahrgenommen ...

Diese Empfindung verbinde ich mit ...

Gut tun würde mir jetzt ...

Ich möchte achtsamer mit mir umgehen, indem ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte heute immer wieder darauf, wie dein Körper auf Situationen reagiert.

Wann ziehst du die Schultern hoch?

Wann atmest du flacher?

Wann fühlst du dich weiter oder entspannter?

Notiere am Abend:

Welche Körperempfindung hat mich heute besonders begleitet?





Achtsam Schreiben

Tag 10 - Ein Gefühl benennen

Übung zum Ankommen

Suche dir einen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört sein kannst. Komm in Ruhe an und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Schließe die Augen oder senke deinen Blick.

Nimm nun deine Atemzüge wahr. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Frage dich:

Welches Gefühl ist gerade am deutlichsten da?

Vielleicht findest du sofort ein Wort dafür. Vielleicht ist es eher eine Stimmung, die sich noch nicht genau benennen lässt.

Nimm dir Zeit. Du kannst innerlich verschiedene Worte prüfen:

Freude / Traurigkeit / Ärger / Dankbarkeit
Unsicherheit / Ruhe / Angst
Erschöpfung / Anspannung / Zufriedenheit

Spüre nach, welches Wort am ehesten passt.

Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl.

Dein heutiger Schreibimpuls

Beschreibe dieses Gefühl genauer.

Wie zeigt es sich?

Seit wann ist es da?

Wodurch wurde es vielleicht ausgelöst?

Wie verändert es deine Gedanken?

Wie verändert es deinen Blick auf den Tag?

Schreibe mindestens eine Seite.



Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Beantworte schriftlich:

- Wie leicht oder schwer fiel es mir, dem Gefühl einen Namen zu geben?
- Passt der erste Begriff wirklich oder gibt es ein genaueres Wort?
- Welche Gedanken gehören zu diesem Gefühl?
- Was verändert sich, wenn ich das Gefühl benenne?

Reflexionsraum

Heute benenne ich mein Gefühl als ...

Dieses Wort passt, weil ...

Vielleicht steckt darunter auch ...

Wenn ich mein Gefühl ernst nehme, brauche ich ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte auf die Worte, die du für deine Gefühle benutzt.

Sagst du schnell „gut“ oder „schlecht“, obwohl es genauer sein könnte?

Notiere am Abend drei Gefühlswörter, die deinen Tag beschreiben.

Zum Beispiel:

unruhig

erleichtert

müde





Achtsam Schreiben



Tag 11 - Mit einem Gefühl schreiben



Übung zum Ankommen

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem hin. Komm in Ruhe bei dir an und schließe deine Augen oder senke deinen Blick.

Nimm einige Atemzüge wahr.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Frage dich:

Welches Gefühl meldet sich heute besonders deutlich?

Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl.

Stell dir vor, dieses Gefühl könnte sprechen.

Was würde es sagen?

Worauf möchte es dich aufmerksam machen?

Welche Bitte könnte darin liegen?

Nimm dir einige Minuten Zeit und höre innerlich zu.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe einen kurzen Brief aus der Sicht deines Gefühls.

Beginne mit:

Liebe/r ...

oder

Ich bin dein Gefühl und ich möchte dir sagen ...

Lass das Gefühl sprechen.

Was möchte es dir mitteilen?

Was braucht es?

Wovor möchte es dich vielleicht schützen?

Was wünscht es sich von dir?

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Beantworte schriftlich:

- Was hat mich an diesem Brief überrascht?
- Welche Botschaft steckt in diesem Gefühl?
- Welche Bedürfnisse werden sichtbar?
- Wie kann ich diesem Gefühl achtsam begegnen?

Reflexionsraum

Mein Gefühl sagt mir heute ...

Es möchte mich aufmerksam machen auf ...

Ich kann ihm begegnen, indem ...

Eine kleine hilfreiche Handlung wäre ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte darauf, wie du innerlich mit deinen Gefühlen sprichst.

Bist du streng mit dir?

Oder kannst du freundlicher werden?

Notiere am Abend:

Welcher Satz würde mir guttun?





Achtsam Schreiben



Tag 12 - Was brauche ich gerade?

Übung zum Ankommen

Nimm eine Haltung ein, in der du dich aufrecht und zugleich entspannt fühlst. Spüre einige Atemzüge lang, wie sich Brustkorb und Bauch mit dem Atem bewegen. Schließe dann die Augen oder senke den Blick. Nimm einige Atemzüge wahr. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Frage dich:

Wie geht es mir gerade?

Bleibe einen Moment bei dem, was sich zeigt.

Frage anschließend weiter:

Was brauche ich gerade?

Vielleicht ist es etwas Ruhe oder Abstand. Gegebenenfalls brauchst du Bewegung oder ein Gespräch. Oder dir zeigt sich, dass du Schlaf, Klarheit oder eine Pause benötigst.

Nimm wahr, welche Antwort auftaucht.

Du musst sie nicht sofort umsetzen. Es reicht, sie zu bemerken.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu dem Satz:

Wenn ich ehrlich bin, brauche ich gerade ...

Schreibe ohne lange zu überlegen.

Was fehlt dir?

Was würde dir guttun?

Was hast du in letzter Zeit übergangen?

Was darf mehr Raum bekommen?

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Beantworte schriftlich:

- Welches Bedürfnis wird besonders deutlich?
- Habe ich dieses Bedürfnis ernst genommen?
- Was hindert mich manchmal daran, gut für mich zu sorgen?
- Welcher kleine Schritt wäre heute möglich?

Reflexionsraum

Gerade brauche ich ...

Ich habe zu wenig beachtet ...

Gut für mich sorgen kann ich heute, indem ...

Ein kleiner realistischer Schritt ist ...

Impuls für das Wochenende

Nimm dir am Wochenende bewusst Zeit für eine kleine Form der Selbstfürsorge.
Es muss nichts Großes sein.

Manchmal reichen schon zehn Minuten Ruhe.

Ein Spaziergang über die Felder oder eine Tasse Tee ohne Ablenkung.

Wie wäre es mit einem ehrlichen Gespräch. Oder ein paar Seiten lesen oder schreiben.

Notiere anschließend:

Was hat mir gutgetan?



Achtsam Schreiben

Tag 13 und 14 - Eine freundliche Geste für dich

Wochenendimpuls

Nimm dir am Wochenende einen Moment Zeit und überlege:
Was kann ich mir heute gönnen?

Etwas, das dir guttut und dir zeigt, dass du wichtig bist.
Das kann eine Pause sein, ein Spaziergang, ein gutes Essen, Zeit für ein Hobby, ein langer Kaffee in Ruhe oder ein Treffen mit einem Menschen, der dir nahesteht und dir guttut.

Wähle eine Sache aus und schenke sie dir ganz bewusst.
Spüre dabei nach, wie es dir vorher geht und wie du dich danach fühlst.

Notiere anschließend:
Was habe ich mir heute gegönnt?
Wie habe ich mich danach gefühlt?

Atemübung – Länger ausatmen

Diese Atemübung kann hilfreich sein, wenn du innerlich unruhig bist oder ein Gefühl sehr viel Raum einnimmt. Setze dich bequem hin. Lege eine Hand auf deinen Bauch oder auf dein Herz, wenn sich das angenehm anfühlt. Atme ruhig durch die Nase ein.
Zähle beim Einatmen innerlich bis vier. Atme anschließend langsam aus und zähle dabei bis sechs.

Wiederhole diesen Atemrhythmus einige Male:

Einatmen: 1 – 2 – 3 – 4

Ausatmen: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Du brauchst nichts erzwingen. Wenn dir das Zählen zu lang erscheint, verkürze es.
Wichtig ist nur, dass dein Ausatmen etwas länger wird als dein Einatmen.
Bleibe für drei bis fünf Minuten bei dieser Übung.

Spüre anschließend nach:
Was hat sich verändert?
Wie geht es mir jetzt?



Achtsam Schreiben

Rückblick auf deine zweite Woche

In dieser Woche hast du dir Zeit für deine Gefühle genommen.

Du hast hingeschaut und dich gefragt, wie es dir wirklich geht. Du hast wahrgenommen, wo Gefühle im Körper spürbar werden, ihnen Namen gegeben und ihnen beim Schreiben Raum geschenkt.

An manchen Tagen fiel dir das eventuell leicht und an anderen war es schwieriger, die eigenen Gefühle klar zu erkennen. Auch das ist Teil des Prozesses.

Gefühle zeigen sich auf unterschiedliche Weise. Mal treten sie deutlich hervor und manches mal als Stimmung, innere Anspannung oder körperliche Empfindung. Achtsamkeit beginnt mit dem Wahrnehmen. Mit dem ehrlichen Interesse an dem, was gerade da ist.

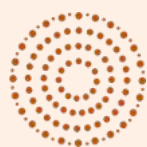
Nimm dir zum Abschluss dieser Woche etwas Zeit für deinen Rückblick.

- Welches Gefühl habe ich in dieser Woche besonders deutlich wahrgenommen?
- Was habe ich über meine Art, mit Gefühlen umzugehen, gelernt?
- Welches Bedürfnis ist sichtbar geworden?
- Was hat mir gutgetan?
- Was möchte ich in der kommenden Woche weiter beobachten?

Schreibe einige Sätze dazu.

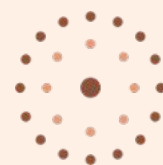
Mit jedem Moment des Innehaltens wächst dein Verständnis für das, was in dir lebendig ist. Höre deinen Gefühlen weiter aufmerksam zu.





Woche 3

Loslassen, was dich festhält



Thema: Gedanken und Glaubenssätze neu betrachten

Was erwartet dich diese Woche?

Nach der ersten Woche, in der du zur Ruhe gekommen bist, und der zweiten Woche, in der du deinen Gefühlen Raum gegeben hast, schaust du nun darauf, was dich innerlich bindet. Das können alte Glaubenssätze sein, Ansprüche an dich selbst, Grübeleien oder Dinge, die du längst mit dir herumträgst.

In der Achtsamkeit bedeutet Loslassen, den eigenen inneren Bewegungen bewusster zu begegnen. Du erkennst, was da ist, und übst, es einen Moment lang zu betrachten, bevor du dich wieder davon mitziehen lässt.

Das Schreiben hilft dir dabei, Abstand zu gewinnen. Was auf dem Papier steht, liegt vor dir. Es bleibt nicht länger nur als Druck, Unruhe oder Gedankenkreis in dir bestehen. Du kannst genauer hinsehen und prüfen, was davon noch zu dir gehört und was leichter werden darf.

Diese Woche führt dich Schritt für Schritt durch diesen Prozess. Du wirst beobachten, welche Gedanken viel Raum einnehmen, welche inneren Sätze dich antreiben und wo du dir selbst mehr Weite erlauben kannst.

Loslassen heißt in dieser Woche: bewusster mit dem umgehen, was dich festhält.

Impulsfragen für dich

1. Woran halte ich gerade fest?
2. Welche Gedanken kehren immer wieder zurück?
3. Welche Erwartungen setze ich an mich selbst?
4. Was fühlt sich in meinem Alltag gerade zu schwer an?
5. Welche inneren Sätze setzen mich unter Druck?
6. Was trage ich mit mir, obwohl es mir nicht mehr guttut?
7. Wo wünsche ich mir mehr Leichtigkeit?
8. Was darf in dieser Woche ein kleines Stück leichter werden?





Achtsam Schreiben



Tag 15 - Was beschäftigt mich gerade?

Übung zum Ankommen

Bevor du mit dem Schreiben beginnst, gönne dir einen Moment des Ankommens. Spüre in deinen Atem hinein und lass den Alltag für einige Augenblicke in den Hintergrund treten. Wenn du möchtest, schließe deine Augen oder senke den Blick.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen.

Welche Gedanken begleiten dich in letzter Zeit besonders häufig?

Welche Sorgen, Aufgaben oder Erwartungen tauchen immer wieder auf?

Stell dir vor, du würdest innerlich einen kleinen Rucksack tragen. Schau behutsam hinein.

Was liegt darin?

Nimm wahr, was sich zeigt. Für heute brauchst du es nur sehen.

Bleibe einige Minuten bei dieser Übung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu dem Satz:

Was ich gerade mit mir trage, ist ...

Lass deine Gedanken frei aufs Papier fließen.

Es können Aufgaben sein, Sorgen, Erinnerungen, Erwartungen, innere Glaubenssätze oder Dinge, die du schon länger vor dir herschiebst.

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Markiere ein Wort oder einen Satz, der für dich besonders wichtig wirkt.

Schreibe dann weiter:

Das wiegt im Moment besonders schwer, weil ...

Gehe diesem Gedanken einige Minuten nach.

Reflexionsraum

Gerade trage ich mit mir ...

Besonders viel Raum nimmt ein ...

Leichter würde es werden, wenn ...

Ein erster kleiner Schritt könnte sein ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte darauf, welche inneren Sätze dich antreiben.

Sätze, die mit „Ich muss ...“, „Ich sollte ...“ oder „Ich darf ...“ beginnen, können Hinweise sein.

Notiere am Abend:

Welcher innere Satz ist mir heute besonders aufgefallen?





Achtsam Schreiben

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die wir über uns selbst, über andere Menschen oder über das Leben entwickelt haben. Sie entstehen durch Erfahrungen, Erziehung, Begegnungen und wiederkehrende Botschaften, die wir im Laufe der Zeit aufgenommen haben.

Manche Glaubenssätze stärken uns. Sie geben Halt und Vertrauen. Zum Beispiel: „Ich darf mir Zeit nehmen.“ oder „Ich kann lernen.“

Andere Glaubenssätze setzen uns unter Druck. Sie zeigen sich oft in Sätzen wie: „Ich muss alles allein schaffen.“ „Ich darf keine Fehler machen.“ oder „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste.“

Im Alltag laufen solche Sätze häufig im Hintergrund mit. Wir merken sie erst, wenn wir innehalten und genauer hinhören.

Beim achtsamen Schreiben kannst du diese inneren Sätze sichtbar machen. Sobald sie auf dem Papier stehen, kannst du sie betrachten und prüfen: Gehört dieser Satz wirklich zu mir? Hilft er mir? Oder darf ich ihn gehen lassen?





Achtsam Schreiben

Tag 16 - Glaubenssätze erkennen

Übung zum Ankommen

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem hin.

Nimm ein paar Atemzüge wahr und lass deine Schultern sinken. Schließe die Augen oder senke den Blick. Richte nun deine Aufmerksamkeit nach innen.

Welche Sätze tauchen in dir auf, wenn du an deinen Alltag denkst?

Welche Sätze begleiten dich, wenn du unter Druck stehst?

Welche Sätze meldet sich, wenn du etwas schaffen, leisten oder entscheiden musst?

Achte besonders auf Formulierungen wie:

Ich muss ...

Ich sollte ...

Ich darf ...

Ich kann nicht ...

Ich bin ...

Lass diese Sätze auftauchen, ohne sie zu bewerten.

Bleibe einige Minuten bei dieser Übung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe eine Liste mit inneren Sätzen, die du von dir kennst.

Beginne mit:

Ein Satz, der mich oft begleitet, lautet ...

Schreibe alles auf, was dir einfällt.

Es können strenge Sätze sein, fordernde Sätze, alte Sätze aus der Kindheit oder Gedanken, die sich in stressigen Momenten melden.

Wähle anschließend einen Satz aus, der dich besonders anspricht.

Schreibe weiter:

Dieser Satz begleitet mich, weil ...

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Beantworte schriftlich:

- Woher kenne ich diesen Satz?
- In welchen Situationen taucht er besonders häufig auf?
- Wie fühle ich mich, wenn ich diesem Satz glaube?
- Was verändert sich, wenn ich ihn als Gedanken erkenne und nicht als Wahrheit?

Reflexionsraum

Ein Glaubenssatz, der mir heute besonders aufgefallen ist ...
Dieser Satz macht mit mir ...
Ich habe ihn besonders oft gehört, wenn ...
Ein freundlicherer Satz könnte lauten ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte darauf, wann ein strenger Glaubenssatz in dir auftaucht.
Halte kurz inne und frage dich:

Ist das wirklich wahr?

Notiere am Abend:

Welcher Gedanke hat heute besonders viel Raum eingenommen?



Achtsam Schreiben



Tag 17 - Was darf leichter werden?

Übung zum Ankommen

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem hin.

Nimm ein paar Atemzüge wahr.

Lege die Hände locker in deinen Schoß oder auf deine Oberschenkel.

Denke an einen Satz, eine Aufgabe oder eine Sorge, die dich in letzter Zeit begleitet hat.

Spüre nach, was in deinem Körper passiert, wenn du daran denkst.

Wird etwas enger?

Wird dein Atem flacher?

Ziehst du die Schultern hoch?

Oder bemerkst du an einer anderen Stelle Anspannung?

Bleibe einen Moment bei dieser Wahrnehmung.

Frage dich dann:

Was davon darf heute ein kleines Stück leichter werden?

Du musst keine Lösung finden. Es reicht, diese Frage in dir wirken zu lassen.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu dem Satz:

Leichter werden darf ...

Lass deine Gedanken frei aufs Papier fließen.

Schreibe über das, was dich gerade belastet, über Erwartungen, Pflichten, alte Sätze oder Dinge, die du schon zu lange mit dir herumträgst.

Du kannst auch mit diesen Sätzen weiterschreiben:

Ich merke, dass es mir zu viel wird, wenn ...

Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit bei ...

Ich darf mir erlauben ...

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Markiere eine Stelle, die für dich wichtig ist.

Beantworte schriftlich:

- Was fühlt sich gerade besonders schwer an?
- Was davon liegt wirklich in meiner Verantwortung?
- Was habe ich mir zusätzlich aufgeladen?
- Was könnte heute ein klein wenig leichter werden?

Reflexionsraum

Leichter werden darf heute ...

Ich trage zu viel Verantwortung für ...

Ein Gedanke, den ich etwas lockern möchte ...

Ein kleiner Schritt in Richtung Leichtigkeit ist ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte darauf, wann du innerlich fest wirst.

Vielleicht bei einem bestimmten Gedanken, einer Erwartung oder einer Aufgabe.

Halte kurz inne und frage dich:

Muss ich das gerade wirklich festhalten?

Notiere am Abend:

Was konnte ich heute ein kleines Stück lockern?





Achtsam Schreiben



Tag 18 - Einen belastenden Gedanken loslassen

Übung zum Ankommen

Bevor du zu schreiben beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Spüre den Boden unter deinen Füßen, die Sitzfläche unter dir und begleite einige Atemzüge lang deinen Atem. Nimm ein paar tiefere Atemzüge und lass deinen Blick weich werden oder schließe die Augen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, der dich in letzter Zeit belastet hat. Spüre nach, was dieser Gedanke in dir auslöst.

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du diesem Gedanken glaubst?
Was verändert sich in deiner Stimmung?
Welche Enge entsteht dadurch?
Bleibe einen Moment bei dieser Wahrnehmung.

Frage dich dann:
Muss ich diesen Gedanken gerade festhalten?
Lass dir Zeit mit der Antwort.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe den belastenden Gedanken auf.
Beginne mit:

Ein Gedanke, den ich loslassen möchte, lautet ...
Schreibe anschließend weiter:
Wenn ich diesen Gedanken festhalte, dann ...

Beschreibe, was dieser Gedanke mit dir macht. Wie beeinflusst er deinen Tag, deine Stimmung, deinen Blick auf dich selbst?

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Schreibe nun zu diesen Sätzen weiter:

Dieser Gedanke belastet mich, weil ...
Er nimmt mir ...
Ich darf ihn ein Stück loslassen, indem ...

Es geht nicht darum, den Gedanken einfach wegzuschieben. Du nimmst ihn wahr, erkennst seine Wirkung und entscheidest, wie viel Raum du ihm heute geben möchtest.

Reflexionsraum

Der belastende Gedanke lautet ...
Wenn ich ihn festhalte, fühle ich mich ...
Loslassen könnte heute bedeuten ...
Ein freundlicherer Satz für mich ist ...

Impuls für den nächsten Tag

Achte heute darauf, wann dieser Gedanke wieder auftaucht.
Wenn du ihn bemerkst, halte kurz inne und sage innerlich:

Da ist dieser Gedanke wieder.
Atme einmal bewusst aus.

Notiere am Abend:
Was hat sich verändert, als ich den Gedanken bemerkt habe, ohne ihm sofort zu folgen?





Achtsam Schreiben

Tag 19 - Raum schaffen für Neues

Übung zum Ankommen

Nimm dir einen Moment Zeit und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Augenblick. Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden oder deines Körpers zur Sitzfläche. Lass für einen Moment alles los, was du gerade nicht brauchst, und komme bewusst bei dir selbst an.

Nimm einige ruhige Atemzüge wahr.

Spüre, wie dein Körper von der Sitzfläche getragen wird.

Denke an einen Gedanken, eine Sorge oder eine Erwartung, die in den vergangenen Tagen viel Raum eingenommen hat.

Stell dir vor, du legst diesen Gedanken für einen Moment neben dich.
Nur für jetzt.

Spüre nach:

Wie fühlt sich dieser freie Platz an?

Was entsteht, wenn etwas weniger Raum einnimmt?

Bleibe einige Minuten bei dieser Wahrnehmung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu dem Satz:

Wenn etwas leichter wird, entsteht Raum für ...

Lass deine Gedanken frei fließen.

Wofür wünschst du dir mehr Platz in deinem Leben?

Was kommt häufig zu kurz?

Was möchte mehr Aufmerksamkeit bekommen?

Was würde dir guttun?

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Markiere die Stelle, die dich besonders anspricht.

Schreibe dann weiter:

Mehr Raum wünsche ich mir für ...
Das ist mir wichtig, weil ...
Einen ersten Schritt kann ich gehen, indem ...

Reflexionsraum

Mehr Raum wünsche ich mir für ...
Darauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten ...
Gut tun würde mir ...
Ein erster kleiner Schritt ist ...

Impuls für das Wochenende

Nimm dir am Wochenende einen Augenblick Zeit und frage dich:

Was möchte ich in meinem Leben stärken?

Notiere deine Gedanken in wenigen Sätzen.
Sie werden dich in die nächste Woche begleiten.





Achtsam Schreiben

Tag 20 und 21 - Was darf ich zurücklassen?

Wochenendimpuls

Nimm dir am Wochenende einen Moment Zeit und denke an die vergangenen Tage zurück. Du hast dich mit Gedanken beschäftigt, die dich begleiten, mit Glaubenssätzen und mit Dingen, die viel Raum einnehmen.

Frage dich:

Was möchte ich nicht länger mit mir herumtragen?

Schreibe auf ein Blatt Papier, was dir dazu einfällt.

Lies es dir noch einmal durch und spüre nach:

Welche Wirkung hat dieser Satz auf mich?

Wie fühlt sich mein Leben an, wenn ich dem zu viel Raum gebe?

Schreibe anschließend:

Ich entscheide mich heute dafür, etwas mehr Abstand zu gewinnen von ...

Notiere einige Sätze dazu.

Es geht nicht darum, etwas von heute auf morgen loszuwerden. Es genügt, bewusster wahrzunehmen, woran du festhältst.

Atemübung zum Loslassen

Setze oder lege dich an einen bequemen Ort, an dem du für einige Minuten ungestört sein kannst. Schließe die Augen oder senke deinen Blick und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf deinen Atem.

Atme nun 4 Sekunden lang ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein.

Anschließend atmest du 7 Sekunden lang langsam durch die Nase aus.

Wiederhole diesen Atemrhythmus insgesamt 11 Mal.

- weiter auf der nächsten Seite -





Achtsam Schreiben

weiter mit der Atemübung zum Loslassen

Lass deinen Atem dabei ruhig und natürlich fließen. Es geht nicht darum, perfekt zu atmen oder etwas zu leisten. Beobachte einfach, wie sich dein Atem bewegt und wie dein Körper mit jedem Ausatmen etwas mehr zur Ruhe kommen darf.

Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und lasse sie weiterziehen. Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf deinen Atem zurück.

Spüre am Ende der Atemübung bewusst nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Nimm wahr, ob sich deine Schultern lockerer anfühlen, dein Atem ruhiger geworden ist oder sich mehr Gelassenheit eingestellt hat.

Fühlst du dich entspannter und ausgeglichener als zuvor?

Bleibe noch einen Moment in dieser Ruhe sitzen oder liegen und genieße das Gefühl von Entspannung und innerer Ausgeglichenheit.



Achtsam Schreiben

Rückblick auf deine dritte Woche

In dieser Woche hast du dir Zeit genommen, deine Gedanken und inneren Überzeugungen bewusster wahrzunehmen.

Dabei ist dir vielleicht aufgefallen, welche Gedanken dich häufiger begleiten als andere. Es sind eventuell Erwartungen hervorgetreten, die du an dich selbst oder an andere stellst. Und vielleicht hast du bemerkt, wie sehr manche dieser inneren Muster deinen Alltag beeinflussen.

Nicht alles lässt sich sofort verändern. Doch schon das bewusste Hinschauen kann etwas in dir in Bewegung bringen. Was dir vorher als selbstverständlich erschien, wird nun offensichtlich. Was lange im Hintergrund gewirkt hat, bekommt endlich Aufmerksamkeit.

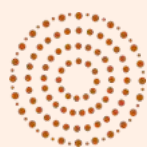
Nutze diesen Moment, um auf die vergangenen Tage zurückzublicken.

- Was ist mir in dieser Woche über meine Gedanken bewusst geworden?
- Welche Erkenntnis hat mich besonders berührt oder überrascht?
- Gab es einen Moment, in dem ich etwas anders betrachten konnte als sonst?
- Was möchte ich künftig mit mehr Gelassenheit angehen?
- Welche Erfahrung aus dieser Woche möchte ich bewahren?

Nimm dir Zeit für deine Antworten und halte deine Gedanken schriftlich fest.

Jeder achtsame Blick nach innen hilft dir, dich selbst besser zu verstehen. Und jedes bewusste Wahrnehmen eröffnet die Möglichkeit, neue Wege zu entdecken.

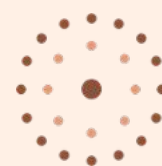




Woche 4

Kraft aus der Stille schöpfen

Thema: Entdecken, was dich
stärkt und trägt



Was erwartet dich diese Woche?

Die vergangenen Wochen haben dich ermutigt, genauer hinzuschauen. Du hast dir die Zeit genommen, zur Ruhe zu kommen, deine Gefühle wahrzunehmen und dich mit Gedanken zu beschäftigen, die dich begleiten.

Nun richtet sich der Blick auf das, was dich stärkt.

Jeder Mensch trägt Kraftquellen in sich. Manchmal sind diese deutlich spürbar. Ein anderes Mal geraten sie im Alltag in den Hintergrund und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden.

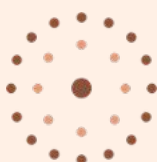
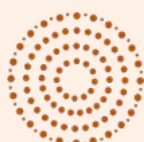
In dieser Woche geht es darum, diesen Quellen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Du wirst dich mit Momenten beschäftigen, die dir guttun, mit Eigenschaften, die dich tragen, und mit Erfahrungen, aus denen du Kraft schöpfen kannst.

Die Stille begleitet dich dabei weiterhin. Sie ist dein Raum, in dem du wahrnehmen darfst, was bereits da ist. Je aufmerksamer du hinschaust, desto deutlicher werden oft die Dinge, die dir Halt geben.

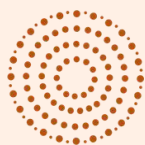
Nimm dir Zeit für diese letzte Woche. Richte deinen Blick bewusst auf das, was dich stärkt und begleitet.

Impulsfragen für dich

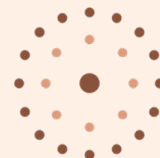
1. Wann fühle ich mich besonders bei mir?
2. Was gibt mir Kraft?
3. Welche Menschen tun mir gut?
4. Welche Fähigkeiten helfen mir in schwierigen Zeiten?
5. Worauf kann ich in meinem Leben vertrauen?
6. Welche schönen Erinnerungen tragen mich bis heute?
7. Wann habe ich zuletzt echte Ruhe gespürt?
8. Was möchte ich in Zukunft stärker pflegen?



Achtsam Schreiben



Tag 22 - Meine Kraftquellen entdecken



Übung zum Ankommen

Mach es dir an einem ruhigen Platz bequem. Schließe die Augen oder senke deinen Blick.
Nimm einige ruhige und tiefe Atemzüge.

Denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich wohlgeföhlt hast. Einen Moment, in dem du zufrieden warst, dich lebendig geföhlt hast oder ganz bei dir warst.

Lass die Erinnerung für einen Moment lebendig werden.

Wo warst du?

Was hast du gesehen?

Was hast du gespürt?

Bleibe einige Minuten bei dieser Erinnerung.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe etwas zu dem Satz:

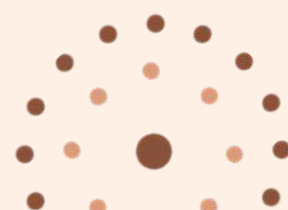
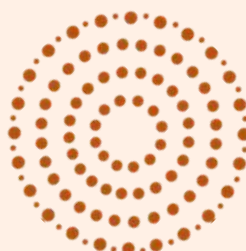
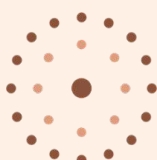
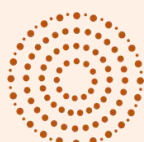
Mir tut besonders gut ...

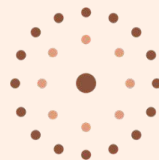
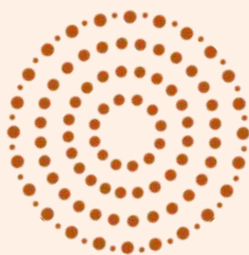
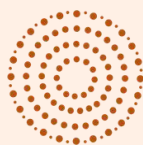
Beschreibe alles, was dir Kraft schenkt.

Menschen, Orte, Tätigkeiten, Gewohnheiten, Erinnerungen oder kleine Momente im Alltag.

Schreibe auf, was dich stärkt, erdet oder dir neue Energie gibt.

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Markiere alles, was dir besonders wichtig erscheint.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Welche Kraftquelle begleitet mich schon lange?
- Welche Kraftquelle habe ich in letzter Zeit zu wenig beachtet?
- Was möchte ich wieder häufiger in meinen Alltag einladen?

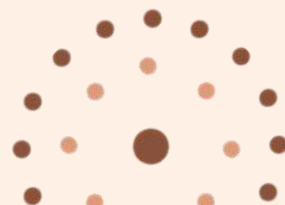
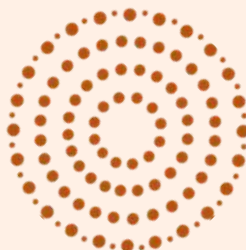
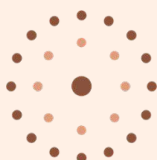
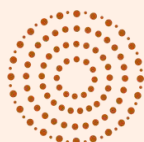
Reflexionsraum

Besonders gut tut mir ...
Kraft schöpfe ich aus ...
Mehr Raum geben möchte ich ...
In den nächsten Tagen möchte ich bewusst ...

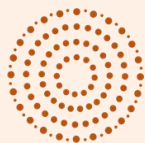
Impuls für den nächsten Tag

Achte auf kleine Momente, die dir guttun.
Oft sind es unscheinbare Augenblicke, die neue Energie schenken.

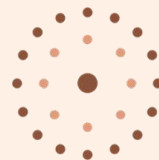
Notiere am Abend:
Was hat mir heute Kraft gegeben?



Achtsam Schreiben



Tag 23 - Was trägt mich?



Übung zum Ankommen

Mach es dir für die nächsten Minuten bequem. Spüre einen Moment lang, wie du hier sitzt und wie dein Atem kommt und geht. Lass deinen Blick weich werden und schließe deine Augen oder senke den Blick.

Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Leben.

Denke an eine Situation zurück, die herausfordernd war.

Eine Zeit, in der du Mut gebraucht hast, Geduld, Ausdauer oder Vertrauen.

Betrachte diese Situation für einen Moment.

Wie bist du damals damit umgegangen?

Was hat dir geholfen?

Welche Eigenschaft in dir hat dich getragen?

Bleibe einige Minuten bei diesen Gedanken.

Dein heutiger Schreibimpuls

Ergänze den folgenden Satz:

Eine Stärke von mir ist ...

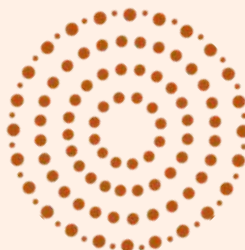
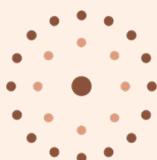
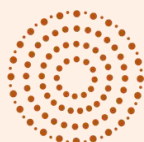
Nimm den ersten Gedanken, der auftaucht, und schreibe weiter.

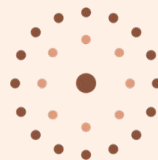
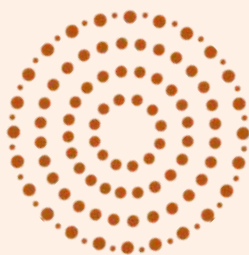
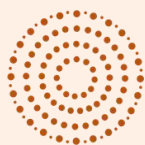
Erinnere dich an Situationen, in denen dir diese Stärke geholfen hat.

Betrachte, was genau dir geholfen hat: das kann Geduld, Kreativität, Humor, Einfühlungsvermögen, Mut, Zuverlässigkeit oder etwas ganz anderes gewesen sein.

Beschreibe konkrete Momente aus deinem Leben.

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Unterstreiche die Stellen, die dir besonders wichtig erscheinen.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Welche Stärke begleitet mich schon lange?
- Wann zeigt sie sich besonders deutlich?
- Wie hilft sie mir im Alltag?
- Welche Stärke möchte ich künftig bewusster wahrnehmen?

Reflexionsraum

Eine Stärke, die mich trägt, ist ...

Sie zeigt sich besonders, wenn ...

Dank dieser Stärke kann ich ...

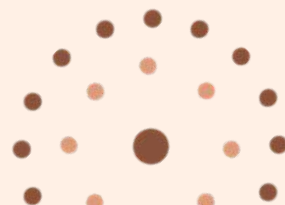
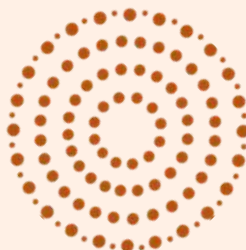
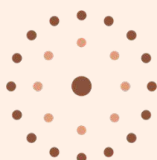
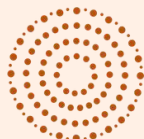
In den nächsten Tagen möchte ich daran denken, dass ...

Impuls für den nächsten Tag

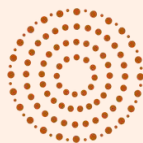
Achte bewusst auf Situationen, in denen du eine deiner Stärken nutzt.

Halte am Abend fest:

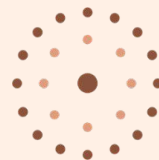
Welche Stärke hat mich heute begleitet?



Achtsam Schreiben



Tag 24 - Wofür bin ich dankbar?



Übung zum Ankommen

Bevor du zu schreiben beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Spüre den Boden unter deinen Füßen oder die Sitzfläche unter dir. Begleite einige Atemzüge lang deinen Atem und lass die Gedanken langsam zur Ruhe kommen.

Richte deine Aufmerksamkeit anschließend auf die vergangenen Tage. Erwinnere dich an einen Moment, der dir ein gutes Gefühl geschenkt hat. Das kann etwas Großes gewesen sein oder etwas ganz Alltägliches.

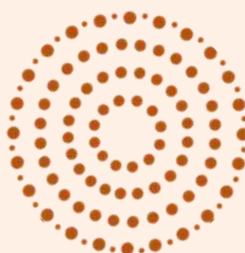
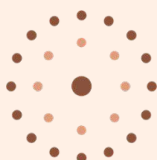
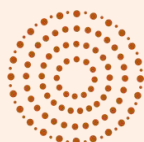
Lass diese Erinnerung für einen Moment lebendig werden.

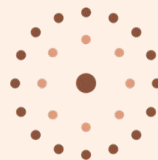
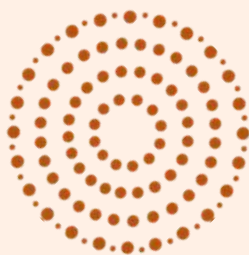
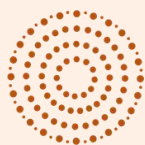
Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu folgendem Satz:
Heute bin ich dankbar für...

Lass deine Gedanken frei fließen.
Schreibe über Menschen, Begegnungen, Erfahrungen oder kleine Momente, die dein Leben bereichern.

Nimm dabei auch die unscheinbaren Dinge in den Blick, die oft selbstverständlich erscheinen.
Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.
Markiere die Stellen, die dich besonders berühren.
Beantworte anschließend schriftlich:

- Was schenkt mir im Alltag Freude?
- Was schätze ich an meinem Leben?
- Wofür empfinde ich heute Dankbarkeit?
- Was möchte ich bewusster wahrnehmen?

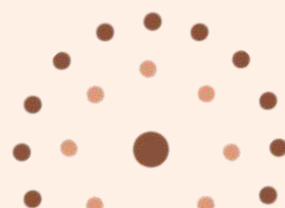
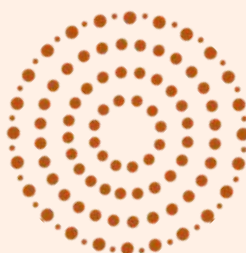
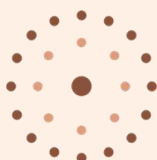
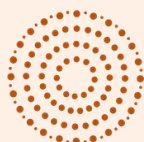
Reflexionsraum

Heute bin ich dankbar für ...
Besonders berührt hat mich ...
Mehr Aufmerksamkeit schenken möchte ich ...
Ein Gedanke, den ich mitnehme ...

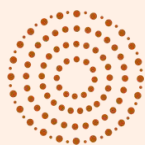
Impuls für den nächsten Tag

Achte auf die kleinen Dinge, die dir begegnen und dir guttun.

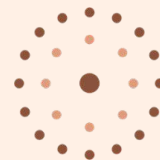
Halte am Abend fest:
Welcher Moment hat mir heute ein Lächeln geschenkt?



Achtsam Schreiben



Tag 25 - Auf die innere Stimme hören



Übung zum Ankommen

Schenke dir einige Minuten Zeit nur für dich.

Mache es dir bequem und schließe die Augen oder senke den Blick.

Spüre einen Moment lang, wie dein Körper von der Sitzfläche oder dem Boden getragen wird.

Begleite einige Atemzüge lang deinen Atem.

Lenke deine Aufmerksamkeit anschließend nach innen.

Stell dir vor, du müsstest heute niemandem etwas erklären, niemanden überzeugen und keine Erwartungen erfüllen.

Es gäbe nur dich und die Frage:

Was ist mir wirklich wichtig?

Lass die Antwort in dir auftauchen, ohne danach zu suchen.

Bleibe einige Minuten bei dieser Frage.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu folgendem Satz:

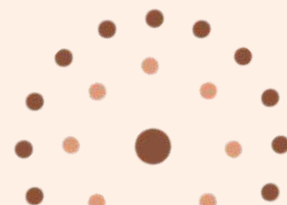
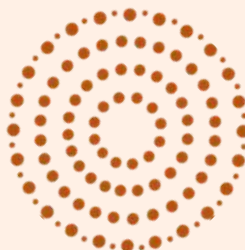
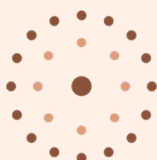
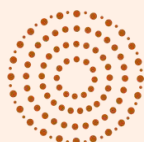
Meine innere Stimme möchte mir sagen ...

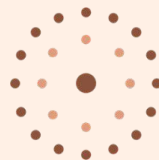
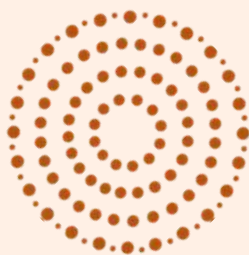
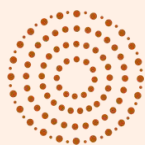
Schreibe alles ohne zu bewerten oder darüber nachzudenken auf, was dir in den Sinn kommt.

Hierbei gibt es kein Richtig oder Falsch.

Lass die Worte fließen und beobachte, was entstehen möchte.

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Achte auf Sätze oder Gedanken, die dich besonders ansprechen.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Was möchte mir meine innere Stimme mitgeben?
- Welche Worte haben mich besonders berührt?
- Wo wünsche ich mir mehr Vertrauen in mich selbst?
- Was möchte ich künftig häufiger beachten?

Reflexionsraum

Ein Gedanke, der mir wichtig geworden ist ...

Mehr vertrauen möchte ich auf ...

Meine innere Stimme erinnert mich daran, dass ...

Mitnehmen möchte ich ...

Impuls für den nächsten Tag

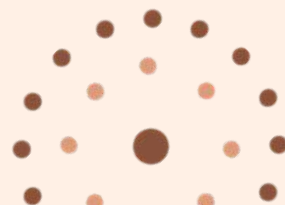
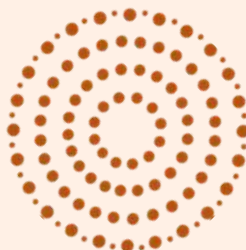
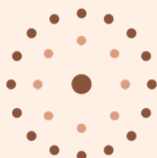
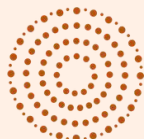
Achte darauf, wann du Entscheidungen triffst.

Halte kurz inne und frage dich:

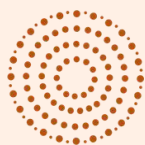
Was fühlt sich für mich stimmig an?

Notiere am Abend:

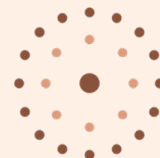
Wann habe ich heute auf mich selbst gehört?



Achtsam Schreiben



Tag 26 - Was möchte ich bewahren?



Übung zum Ankommen

Bevor du zu schreiben beginnst, halte einen Moment inne.

Spüre den Boden unter deinen Füßen oder die Sitzfläche unter dir.

Begleite einige Atemzüge lang deinen Atem. Nimm wahr wie er in dich einströmt und wieder hinausströmt. Schließe dabei gern deine Augen. Wenn du dies als unangenehm empfindest, richte den Blick nach unten.

Lass die vergangenen Wochen vor deinem inneren Auge vorbeiziehen.

Erinnere dich an einzelne Übungen, Gedanken oder Erkenntnisse.

An Momente, die dich berührt haben oder Sätze, die in dir nachgeklungen haben.

Es können auch Erfahrungen oder Gespräche sein, die dir gutgetan haben.

Nimm wahr, was sich zeigt.

Dein heutiger Schreibimpuls

Schreibe zu folgendem Satz:

Aus diesen vier Wochen möchte ich mir bewahren ...

Lass deine Gedanken frei fließen.

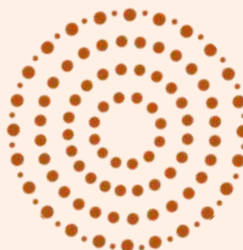
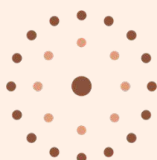
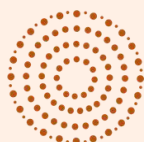
Welche Erkenntnisse waren besonders wertvoll?

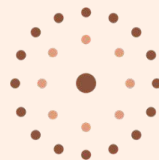
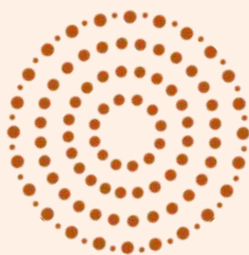
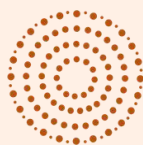
Welche Übungen haben dir gutgetan?

Was hat sich verändert?

Welche Gewohnheiten oder Gedanken möchtest du in deinen Alltag mitnehmen?

Schreibe mindestens eine Seite.





Vertiefung

Lies deinen Text anschließend langsam durch.

Markiere die Aussagen, die dir besonders wichtig erscheinen.

Beantworte anschließend schriftlich:

- Welche Erfahrung hat mich in den vergangenen Wochen am meisten berührt?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Was möchte ich auch in Zukunft pflegen?
- Was soll mich weiterhin begleiten?

Reflexionsraum

Bewahren möchte ich ...

Besonders wertvoll war für mich ...

Mitnehmen möchte ich ...

Daran möchte ich mich erinnern, wenn der Alltag wieder voller wird ...

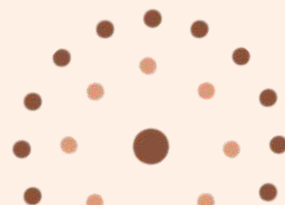
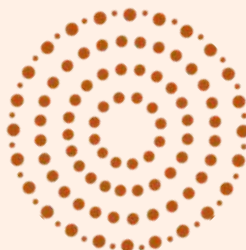
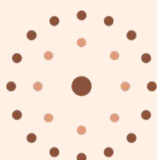
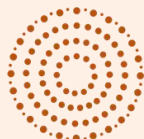
Impuls für das Wochenende

In den kommenden Tagen endet dieses Workbook.

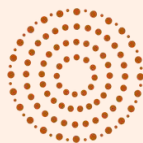
Nimm dir zwischendurch einen Moment Zeit und frage dich:

Was hat mir diese Reise geschenkt?

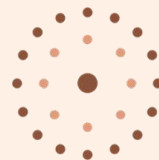
Notiere deine Gedanken in wenigen Sätzen.



Achtsam Schreiben



Tag 27 und 28 - Was nehme ich mit?



Wochenendimpuls

Nimm dir am Wochenende einen ruhigen Moment und blicke auf die vergangenen vier Wochen zurück. Du hast dir Zeit genommen, innezuhalten, zu schreiben, Gefühle wahrzunehmen, Gedanken zu betrachten und neue Kraftquellen zu entdecken.

Blättere durch dein Workbook oder erinnere dich an die Übungen und Gedanken, die dich besonders berührt haben.

Frage dich:

Was möchte ich aus diesen vier Wochen mit in meinen Alltag nehmen?

Schreibe auf, was dir wichtig geworden ist.

Welche Erkenntnis begleitet dich?

Welche Übung hat dir besonders gutgetan?

Welcher Gedanke soll dich auch in Zukunft unterstützen?

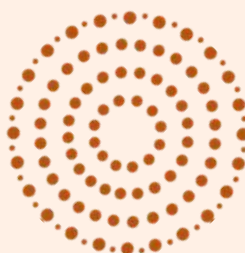
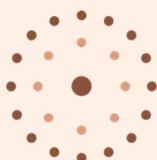
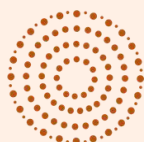
Schreibe anschließend:

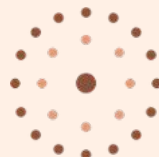
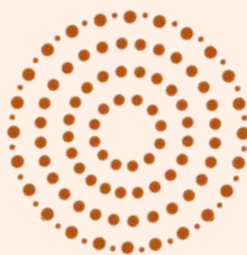
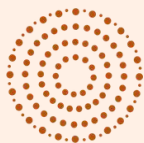
Ich möchte mir künftig öfter Zeit nehmen für ...

Ich möchte mich daran erinnern, dass ...

Notiere einige Sätze dazu.

Bewahre dir kleine bewusste Momente - sie können viel verändern.





Atemübung - In der Stille ankommen

Mach es dir für die nächsten Minuten bequem. Spüre einen Moment lang, wie du hier sitzt und wie dein Atem kommt und geht. Du musst ihn nicht verändern.
Schließe die Augen oder senke deinen Blick.

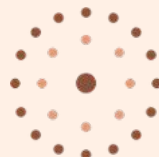
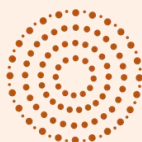
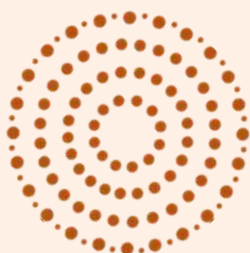
Begleite einfach einige Atemzüge lang das Ein- und Ausströmen der Luft.
Lenke deine Aufmerksamkeit anschließend auf die kleinen Pausen zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen.

Auf die Momente dazwischen.

Verweile für einige Minuten bei diesem ruhigen Atemrhythmus.
Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und kehre freundlich zu deinem Atem zurück.

Spüre am Ende der Übung nach:
Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?
Wie nehme ich die Stille wahr?
Was möchte ich aus diesem Moment mitnehmen?

Bleibe noch einen Augenblick sitzen oder liegen und genieße die Ruhe.



Achtsam Schreiben

Rückblick auf deine vierte Woche

In dieser Woche hast du deinen Blick bewusst auf das gerichtet, was dich stärkt. Du hast dich mit deinen Kraftquellen beschäftigt, deine Stärken in den Blick genommen und darüber nachgedacht, was dir Halt gibt. Du hast Erinnerungen gesammelt, die dir guttun, und dich gefragt, was du aus den vergangenen Wochen bewahren möchtest.

Im Alltag richtet sich unsere Aufmerksamkeit häufig auf das, was fehlt, schwierig ist oder gelöst werden möchte. Diese Woche hat dich ermutigt, auch das wahrzunehmen, was bereits da ist: Fähigkeiten, Erfahrungen, Beziehungen und Momente, die dich tragen.

Nimm dir nun Zeit für einen Rückblick auf die vergangenen Tage.

- Welche Kraftquelle hat mich in dieser Woche besonders berührt?
- Welche Stärke möchte ich künftig bewusster wahrnehmen?
- Was gibt mir Halt, wenn das Leben unruhig wird?
- Welche Erkenntnis aus dieser Woche möchte ich bewahren?
- Was möchte ich mir selbst für die kommende Zeit mitgeben?

Schreibe einige Gedanken dazu auf.

Alles, was dich stärkt, war bereits in dir oder in deinem Leben vorhanden. Manches ist dir in dieser Woche erneut begegnet oder du hast es neu entdeckt. Und anderes wird dich auch in Zukunft begleiten, wenn du dir Zeit nimmst, aufmerksam hinzuschauen.



Achtsam Schreiben

Abschluss des Workbooks

Vier Wochen lang hast du dir Zeit genommen, innezuhalten, zu schreiben und aufmerksamer auf dein eigenes Erleben zu schauen.

Du hast Momente der Stille erlebt, Gefühle wahrgenommen, Gedanken betrachtet und Kraftquellen entdeckt. Einige der Übungen waren vielleicht leicht. Andere haben dich herausgefordert. Jede Erfahrung durfte ihren Platz haben.

Achtsamkeit entsteht immer wieder neu in dem Moment, in dem wir innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade da ist.

Auch das Schreiben kann ein solcher Moment sein. Ein Blatt Papier vor sich zu haben, einen Stift bewusst zur Hand nehmen und sich ein paar Minuten Zeit für das Schreiben zu nehmen, reichen in der Regel aus, um sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.

Dieses Workbook endet hier. Die Erfahrungen, Erkenntnisse und Gedanken, die du gesammelt hast, dürfen dich jedoch weiter begleiten. Vielleicht greifst du einzelne Übungen erneut auf oder entwickelst deine eigenen Rituale.

Egal, wozu du dich entscheidest, es ist dein Weg. Und er beginnt jetzt!





Mein persönlicher Rückblick

Nimm dir zum Abschluss etwas Zeit für dich und blicke auf die vergangenen vier Wochen zurück.

- Was hat mich in diesen vier Wochen am meisten überrascht?
- Welche Übung hat mir besonders gutgetan?
- Welcher Gedanke begleitet mich noch immer?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Welche Veränderung nehme ich bei mir wahr?
- Was möchte ich künftig bewusster in meinen Alltag integrieren?
- Wann habe ich mich in diesen vier Wochen besonders mit mir verbunden gefühlt?
- Mein wichtigster Satz aus diesem Workbook lautet:

-
- Diesen Wunsch nehme ich für die kommende Zeit mit:

-
- Daran möchte ich mich erinnern:



Notizen:







Journaling-Methoden

Wie geht es weiter?

Auch nach diesem Workbook kannst du das Schreiben als Begleiter in deinem Alltag nutzen. Dafür braucht es keine langen Texte und keine festen Regeln. Hier findest du einige Anregungen (Journaling -Methoden):

Methode Freies Schreiben

Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit und schreibe alles auf, was gerade in dir lebendig ist.
Beginne mit: Heute beschäftigt mich ...
oder: Gerade nehme ich wahr ...

Schreibe, ohne zu korrigieren oder nach den richtigen Worten zu suchen.

Methode Morgendliches Journaling

Beginne den Tag mit einigen handgeschriebenen Seiten.

Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht. Gedanken, Pläne, Sorgen, Ideen oder Wünsche. Meistens hilft es, um mit mehr Klarheit in den Tag zu starten.



Methode Dankbarkeitstagebuch

Notiere am Abend drei Dinge, für die du dankbar bist.
Das können große Ereignisse oder kleine Momente sein.
Mit der Zeit richtet sich die Aufmerksamkeit stärker auf das, was bereits gut ist.



Methode Abendliches Journaling

Nimm dir am Ende des Tages einige Minuten Zeit, um zurückzublicken.
Frage dich:

- Was hat mich heute bewegt?
- Was hat mir Freude bereitet?
- Was hat mich herausgefordert?
- Was möchte ich heute loslassen?
- Was möchte ich mit in den nächsten Tag nehmen?

Schreibe deine Gedanken auf, ohne sie zu bewerten oder zu ordnen.

Das Schreiben kann helfen, den Tag bewusst abzuschließen und mit mehr Ruhe in den Abend zu gehen.





Dein Weg beginnt jetzt

Achtsames Schreiben

Schreiben ist eine Form der Selbstfürsorge. Gönn dir regelmäßig kleine Momente, um deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Lass ihnen Raum und begegne ihnen mit Achtsamkeit, Offenheit und ohne Erwartungen.

Mit diesem Workbook hast du dir vier Wochen bewusst Zeit für dich genommen. Kehre gern immer wieder zu deinen Seiten zurück, lies, was du geschrieben hast, und entdecke, welche Gedanken, Erkenntnisse und Erfahrungen dich besonders berührt haben.

Dein Weg endet nicht mit der letzten Seite dieses Workbooks. Er entwickelt sich weiter – Wort für Wort, Tag für Tag.

Wenn du die Verbindung von Schreiben und Achtsamkeit weiter vertiefen möchtest, findest du auf meiner Website weitere Impulse, Workbooks, Kurse und kreative Schreibangebote:



WEBSITE

www.kathrin-lindstaedt.de

KONTAKT

info@kathrin-lindstaedt.de