



WORKBOOK

Zurück zu deinem Herzen

Erinnere dich an dein
authentischstes Selbst





Schön, dass du hier bist.

Ich bin Lena und ich bin hier, um dich mit **deinem
Herzkompass** zu verbinden.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir alle einzigartige Wünsche und Träume haben, die nur darauf warten, realisiert zu werden. Und wenn wir das endlich tun, sind nicht nur wir selbst glücklicher und erfüllter, sondern dann wird auch die Welt zu einem schöneren und friedvolleren Ort.





Inhalt

1. Warum dieses Workbook?	1 - 4
2. Zurück zu deinem Herzen	5- 15
3. Integration	16
4. So geht es weiter	17





Warum dieses Workbook?

Dieses Workbook beinhaltet viele **effektive Methoden**, mit denen du dich wieder damit verbinden kannst, was dich wirklich ausmacht - was dir Spaß macht, was deine Leidenschaften sind, was dich zum Lachen bringt und **dein Herz zum Leuchten bringt**. Denn genau dafür sind wir hier - um das zu tun, was sich leicht anfühlt, uns glücklich macht und unsere Seele nährt.

Die Realität ist allerdings, dass viele Menschen täglich etwas tun, was sie **unglücklich** macht.





Babys und Kleinkinder tun ganz natürlich das, was ihnen Spaß macht und nehmen Abstand von dem, was sich nicht gut anfühlt. Warum tun sich Erwachsene damit oft so schwer?

Das liegt daran, dass wir irgendwann als Kinder lernen, uns anzupassen. Wenn Erwachsene nicht gelernt haben, gesund mit ihren eigenen Emotionen umzugehen, werden sie von den intensiven Gefühlen der Kinder oft getriggert.

In dem Fall bekommt das Kind bewusst oder unbewusst das Signal: Mit dir und deinen Gefühlen **stimmt etwas nicht**. In der Folge lernen Kinder irgendwann, ihre wahren **Emotionen zu unterdrücken** und beginnen, sich nach außen zu orientieren - an den Erwartungen anderer (an erster Stelle den Erwartungen der Eltern), an gesellschaftlichen Normen, an vermeintlichen „Erfolgsrezepten“.

Zusammen mit negativen Glaubenssätzen führt dies ziemlich sicher dazu, als Erwachsener irgendwann vor der Frage zu stehen: Wer bin ich eigentlich?





Authentische Gefühle kommen aus dem Herzen und sind der Weg zur Seele.

Hier ist die gute Nachricht: Dein Herz und dein Körper haben **nie aufgehört, mit dir zu sprechen.**

Sie senden dir ständig Signale. Manchmal als leise, subtile Hinweise, wie ein Gefühl der Unruhe oder ein inneres Ziehen in eine andere Richtung.

Manchmal werden diese Signale lauter: Das Gefühl, leer zu sein, die Unfähigkeit, wahre Freude zu empfinden, oder körperliche Symptome treten auf.

Vielleicht warst du schon an diesem Punkt oder bist gerade auf dem Weg dorthin und spürst, dass es **so nicht weiter gehen kann.** Wenn ja - Herzlichen Glückwunsch! Du hast den ersten Schritt in Richtung Veränderung gemacht.



Wenn du in diesem Workbook liest, weiß ich: Du hast bereits gespürt, dass da mehr ist. **Mehr für dich, mehr für dein Leben.** Etwas in dir ist bereit, den Weg zu erkunden, der dich zurück zu deinem Herzen führt.

Es ist Zeit, den Stimmen der Zweifel und der Selbstkritik weniger Raum zu geben und stattdessen deiner **Seele zu vertrauen.** Es ist Zeit, die Muster und Glaubenssätze loszulassen, die dich zurückhalten, und dich wieder mit der Stimme deines Inneren zu verbinden.

Dein Herz kennt den Weg – und ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Also, lass uns loslegen!





ÜBUNGSTEIL

Zurück zu deinem Herzen



Teil 1: Bestandsaufnahme

Übung 1.1: In der Übung wollen wir herausfinden, in welchen Aspekten deines Lebens du aktuell Erfüllung findest - und in welchen weniger.

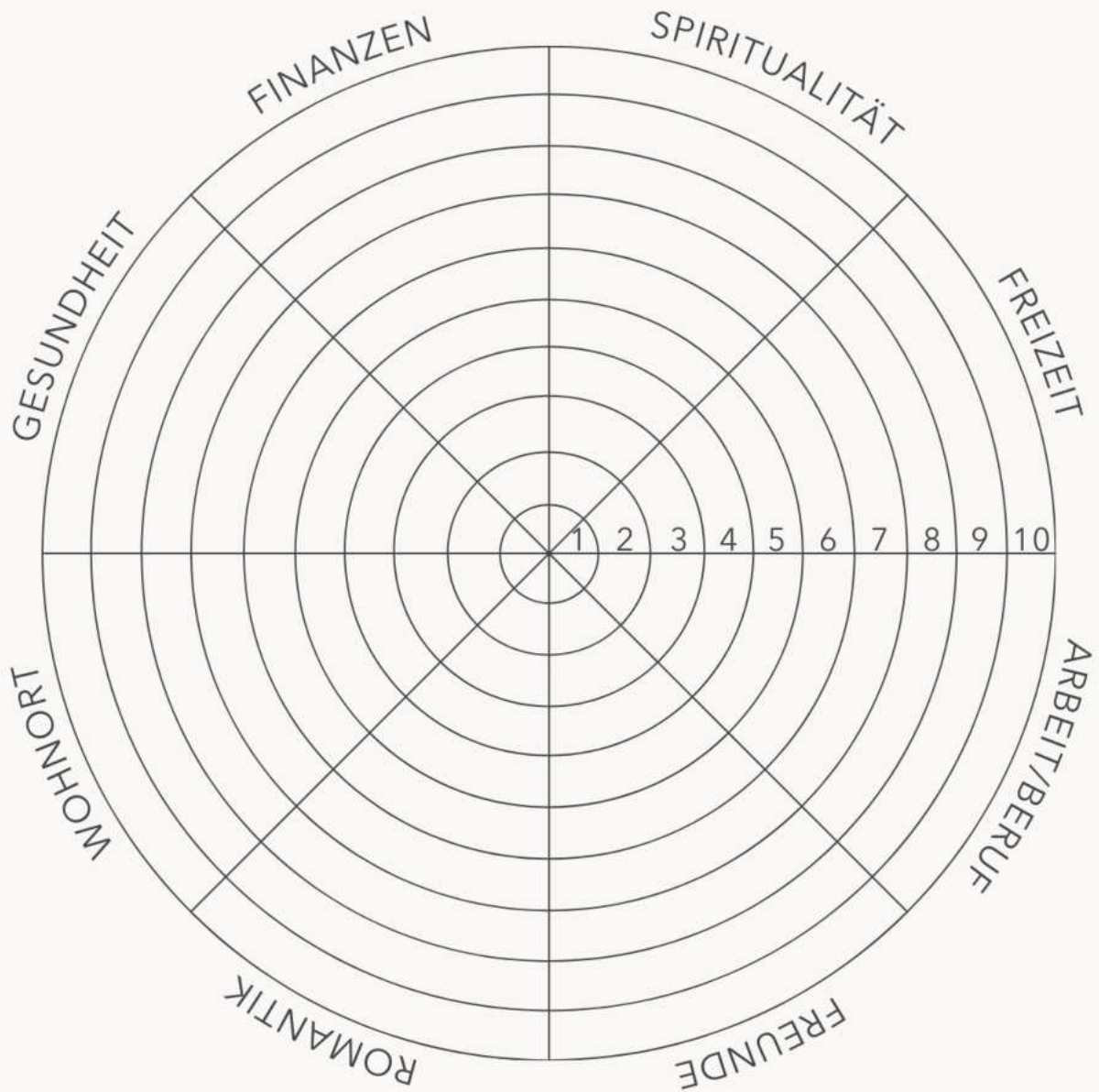
Trage so viele Punkte in jedes Stück des Lebensrades ein, wie in dem entsprechenden Bereich in deinem Leben aktuell Erfüllung finden (am äußeren Rand bedeutet große Erfüllung, im inneren Kreis weniger große/keine Erfüllung).

Verbinde die Punkte miteinander. Das wird dir zeigen, wo dein **Schwerpunkt** liegt. Dort benötigt dein Leben Aufmerksamkeit!

Vielleicht merkst du, dass es Bereiche in deinem Leben gibt, die sich verarmt anfühlen und denen du wenig oder gar keine Zeit widmest. Nimm dieses Erkenntnis an...



Mein Lebensrad



Übung 1.2: Lass uns herausfinden, wie und womit du üblicherweise deine Zeit verbringst.

Womit verbringst du deine Zeit? Führe deine fünf Hauptaktivitäten in der letzten Woche auf. Wie viel Zeit hast du mit jeder verbracht? Was davon wolltest du tun und was waren Pflichten? Welche andere Motivation stand hinter jeder der Aktivitäten?

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____



Teil 2: Detektivarbeit

Übung 2.1: Schreibe 20 Dinge auf, die du gerne tust oder gerne tun würdest, wenn du die Zeit dafür hättest (z.B. klettern im Gebirge, Rollschuhlaufen, Kekse backen, Suppe kochen, Fahrradfahren, reiten, Fangenspielen, Basketballspielen, joggen, Gedichte lesen, usw.)

Wann hast du dir diese Dinge zum letzten Mal gegönnt? Schreiben Sie hinter jeden Eintrag das Datum. Sei nicht erstaunt, wenn manche Lieblingsbeschäftigungen schon Jahre zurückliegen!

1: _____
2: _____
3: _____
4: _____
5: _____
6: _____
7: _____
8: _____
9: _____



10: _____
11: _____
12: _____
13: _____
14: _____
15: _____
16: _____
17: _____
18: _____
19: _____
20: _____

Übung 2.2: Vervollständige die folgenden Sätze.

- 1: Mein Lieblingsspielzeug als Kind war _____.
- 2: Mein Lieblingsspiel als Kind war _____.
- 3: Der beste Film, den ich als Kind gesehen habe, war _____.
4. Ich tue das nicht sehr oft, aber es macht mir Spaß, zu _____.
- 5: Mir Zeit für mich selbst zu nehmen, ist _____.



6: Wenn ich nicht so geizig wäre, würde ich mir
_____ kaufen.

7: Ich befürchte, dass, wenn ich anfangen zu träumen,
_____.

8: Insgeheim macht es mir Spaß, _____.

9: Wenn ich eine perfekte Kindheit gehabt hätte, wäre
ich als Erwachsene _____ geworden.

10: Wenn es nicht so verrückt klänge, würde ich
_____ machen.

11: Was mir komisch an dieser Übung vorkommt, ist
_____.

12: Lernen, mir selbst zu vertrauen, ist wahrscheinlich
_____.

13: Meine Lieblingsmusik ist _____.

14: Mein Lieblingsort ist _____.

15: Mein Lieblingsessen ist _____.



Übung 2.3: Diese Übung bringt dich in Verbindung mit deinem inneren Kind.

Oft haben wir das Kind in uns irgendwann im Lauf unseres Lebens begraben und wir hören auf zu spielen und Dinge einfach zum Spaß zu tun.

Suche ein Foto von dir als Kind. Versetze dich zurück in das Mädchen oder den Jungen, diesen kleinen Menschen, der du einmal warst.

Was hatte sie oder er für Träume, wie wurde er oder sie verletzt, was hat er oder sie angefangen, über sich und die Welt zu glauben?

Bringe dieses Bild zu deinem Herzen und spüre nach, ob da eine Verbindung ist. Nimm einfach wahr, ohne zu bewerten!

Wie nah oder weit entfernt fühlst du dich von deinem jüngeren Ich? Gibt es etwas, das du ihr oder ihm sagen möchtest? Gibt es etwas, das er oder sie dir sagen möchte?



Teil 3: Lass dein Herz sprechen

Übung 3.1: Journaling ist eine kraftvolle Methode, um deine Gedanken und Gefühle zu ordnen, und Zugang zu deinen wahren Wünschen und Bedürfnissen zu finden.

Hier sind einige Journaling-Fragen für dich, die dich mit deinem Herzen verbinden. Beantworte alle oder nur diejenigen, die dich ansprechen.

- Was sagt mein Herz mir jetzt gerade?
- Welche Träume habe ich tief in mir verborgen?
- Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?
- Was hält mich davon ab, mich voll zu entfalten?
- Welche Gefühle habe ich in letzter Zeit unterdrückt?
- Wie kann ich liebevoller mit mir selbst sein?
- Wie kann ich mich selbst ausdrücken?
- Welche Werte sind mir wirklich wichtig?
- Wie sieht mein wahrhaftigstes, schönstes Leben aus?



Übung 3.2: Nimm dir ein paar Momente Zeit, um ganz bei dir zu sein.

Zünde eine Kerze an, mach es dir gemütlich, und dann schließe die Augen und beobachte deinen Atem. Spür in dich hinein. Versuch, dich nicht von Gedanken oder Gefühlen wegtragen zu lassen. Sondern nimm eine Beobachter-Rolle ein. Wie fühlt es sich an, du zu sein - genau jetzt, in diesem Moment?

Beobachte dich so für eine Weile.

Übung 3.3: Meditieren und reflektieren ist gut, aber bringt nicht viel, wenn nicht darauf Handlungen folgen. Deshalb: Geh zurück zu Übung 2.1 - den 20 Aktivitäten, die du gern tust oder gern tun würdest. Wähle 3 Aktivitäten aus, die du in dieser Woche umsetzen wirst.

Übung 3.3: Such das Gespräch mit einem Menschen an, den du liebst - ob persönlich oder per Telefon. Genieße das Zusammensein. Wenn es sich gut anfühlt, sag der Person wie viel sie dir bedeutet.



Übung 3.4: Wir machen eine Zeitreise! Stell dir dich selbst mit 80 Jahren vor. Du musst nicht im Detail wissen, wie dein Leben dann aussieht. Versuch, dich auf das Gefühl zu konzentrieren - wie fühlst du dich mit 80 Jahren, wenn dein Leben so verlaufen ist, wie du es dir wirklich wünschst? Kannst du mit Stolz auf all das zurückblicken und einen Sinn erkennen?

Verbinde dich mit der 80-jährigen Version von dir und schreibe einen Brief aus Sicht der 80-Jährigen an dein aktuelles Ich.

Schreibe diesen Brief per Hand und so lang oder so kurz wie du möchtest.



Integration

Nimm dir in den kommenden Tagen immer wieder Zeit für kurze Auszeiten, in denen du den Alltag stoppst, um dich mit dir selbst zu verbinden. Setze dir für diese Übungen kein Ziel - außer wahrzunehmen, in welchem Zustand du gerade bist. Beobachte dich dabei wie von außen. Die folgenden Atemübungen können dir dabei helfen.



- Atme tief durch die Nase ein und geräuschvoll durch den Mund aus.
- Atme 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus.
- Atme 2 Sekunden ein und 4 Sekunden aus.
- Atme tief ein, halte kurz den Atem an - dann atme aus.





Möchtest du noch tiefer tauchen?

Ich würde dich sehr gerne auf dem weiteren Weg
in dein Herz begleiten. Spürst du den Ruf deines
Herzens, dann melde dich bei mir für ein
unverbindliches Erstgespräch.

Hier buchen

