

INTERAKTIVES WORKBOOK

Innere Stimme – *Deine Entdeckungsreise*

Drei Säulen zurück zu dir selbst



„Finde deine innere Stimme. Komm zurück in deine Kraft.

Lebe dein Leben wieder aus dir selbst heraus.“

Willkommen auf deiner Reise

Dieses Workbook begleitet dich durch drei kraftvolle Säulen der inneren Transformation. Jede Säule enthält eine Übung, einen Journaling-Prompt und eine Affirmation – alles, was du brauchst, um wieder Kontakt mit dir selbst aufzunehmen.

*Nimm dir für jede Säule bewusst Zeit. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Es gibt nur dich und deine Wahrheit.*

1

Stille schaffen

*Die Basis für innere
Verbindung*

2

Körper-Signale deuten

Dein Körper lügt nie

3

Die erste kleine Grenze

*Grenzen sind
Selbstachtung*

*Diese drei Säulen sind der Anfang deiner Reise zurück zu dir selbst.
Lass dir Zeit. Sei ehrlich mit dir. Und vertraue darauf,
dass deine innere Stimme schon da ist – sie wartet nur darauf,
dass du ihr wieder zuhörst.*

Stille schaffen

Die Basis für innere Verbindung

Warum wir im Lärm des Alltags unsere Stimme verlieren. Die erste Übung: Schaffe einen Raum der Stille.

✨ Übung: Dein Raum der Stille

- 1 Suche dir einen ruhigen Ort – auch wenn es nur 5 Minuten sind.
- 2 Schließe die Augen und atme dreimal tief ein und aus.
- 3 Frage dich: Was höre ich, wenn alles still wird?
- 4 Schreibe auf, was dir in den Sinn kommt – ohne zu bewerten.

JOURNALING-PROMPT

„Wenn es um mich herum still wird, dann spüre ich...”

AFFIRMATION

"Ich erlaube mir Stille. In der Stille finde ich mich selbst."

Körper-Signale deuten

Dein Körper lügt nie

Dein Körper ist dein Kompass. Lerne, die Unterschiede zwischen einem echten Ja und einem erzwungenen Ja zu erkennen.

✨ Übung: Dein Körper-Kompass

- 1 Denke an eine Situation, in der du Ja gesagt hast, obwohl du Nein meintest.
- 2 Spüre in deinen Körper: Wo hat sich das bemerkbar gemacht? (Magen, Brust, Kehle...)
- 3 Denke jetzt an ein echtes, freudiges Ja. Wie fühlt sich das im Körper an?
- 4 Notiere die Unterschiede. Das ist dein persönlicher Körper-Kompass.

JOURNALING-PROMPT

„Mein Körper sagt mir Nein, indem er... Mein Körper sagt mir Ja, indem er...“

AFFIRMATION

"Ich höre auf meinen Körper. Er zeigt mir den Weg zu meiner Wahrheit."

Die erste kleine Grenze

Grenzen sind Selbstachtung

Grenzen sind kein Ausschluss, sondern ein Ausdruck von Selbstliebe und Würde.
Beginne mit einer kleinen, bewussten Grenze.

✨ Übung: Deine erste bewusste Grenze

- 1 Denke an eine Situation, in der du regelmäßig über deine Grenzen gehst.
- 2 Formuliere eine klare, liebevolle Grenze: „Ich möchte nicht mehr..." oder „Ich brauche..."
- 3 Sprich sie laut aus – auch wenn nur für dich allein. Spüre, wie es sich anfühlt.
- 4 Setze diese Grenze in den nächsten 3 Tagen einmal bewusst um.

JOURNALING-PROMPT

„Die Grenze, die ich mir selbst am meisten wünsche, ist..."

AFFIRMATION

"Meine Grenzen sind ein Zeichen meiner Würde. Ich darf Nein sagen und trotzdem geliebt werden."

Du hast den ersten Schritt gemacht.

Diese drei Säulen sind der Anfang deiner Reise zurück zu dir selbst. Nimm dir Zeit, die Übungen zu wiederholen und deine Erkenntnisse wirken zu lassen.

„Deine Stimme war nie weg. Sie wartet darauf, dass du ihr wieder zuhörst.“