

Die Reise zu Dir Selbst Workbook



Die Reise zu Dir selbst

Workbook für Bewusstsein, Selbsterkenntnis und echte innere Entwicklung

von

Tanja – Seelenmagie Deine Wegbegleitung



Einleitung

Lieber Mensch,

dieses Workbook ist keine Anleitung dafür, wie Du sein sollst.

Es ist auch kein Buch, das Dir sagt, was richtig oder falsch ist.

Vielmehr ist es eine Einladung.

Eine Einladung, Dich selbst wieder besser kennenzulernen.

Denn viele Menschen leben ihr Leben, ohne sich wirklich zu kennen.

Sie funktionieren.

Sie erfüllen Erwartungen.

Sie reagieren auf das Leben – anstatt es bewusst zu gestalten.

Doch irgendwann kommt oft ein Moment, in dem man spürt:

Da muss doch noch mehr sein.

Mehr Verständnis für sich selbst.

Mehr Klarheit.

Mehr Bewusstsein.

Die Reise zu Dir selbst beginnt genau dort.

Bei der ehrlichen Frage:

Wer bin ich eigentlich wirklich?

Dieses Workbook soll Dich dabei begleiten.

Mit Gedanken, Impulsen und Übungen.

Nicht, damit Du Dich veränderst, um jemand anderem zu gefallen.

Sondern damit Du erkennst, wer Du wirklich bist.

Denn je besser Du Dich selbst verstehst, desto klarer wird Dein Weg.

Und genau dort beginnt echte Entwicklung.

Nicht im Außen.

Sondern in Dir.

Ich wünsche Dir eine spannende Reise.

Zu Dir selbst.

Deine

Tanja – Seelenmagie Deine Wegbegleitung



Kapitel 1

*Wo stehst du
gerade im Leben?*



Seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Kapitel 1

Wo stehst Du gerade im Leben?

Bevor eine Reise beginnt, ist eine Frage entscheidend:

Wo stehe ich eigentlich gerade?

Viele Menschen schauen ständig nach vorne.

Sie überlegen, was sie verändern möchten.

Was besser werden soll.

Was sie erreichen wollen.

Doch selten nehmen sie sich Zeit, einmal wirklich ehrlich zu betrachten:

Wie geht es mir eigentlich gerade?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?

Was fühlt sich stimmig an – und was nicht?

Dieses Kapitel soll Dir helfen, genau das herauszufinden.

Nicht oberflächlich.

Sondern ehrlich.

Denn Entwicklung beginnt immer mit Bewusstsein.

Und Bewusstsein beginnt mit Ehrlichkeit.

Dir selbst gegenüber.

Übung 1 – Deine ehrliche Standortbestimmung

Nimm Dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ganz ehrlich.

Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Nur Deine Wahrheit.

1. Wie zufrieden bin ich aktuell mit meinem Leben?

2. In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich erfüllt?

3. Welche Bereiche fühlen sich schwer oder anstrengend an?

4. Was kostet mich im Alltag besonders viel Energie?

5. Was gibt mir Energie und Kraft?

Reflexionsimpuls

Viele Menschen versuchen ihr Leben zu verändern, ohne sich vorher wirklich anzuschauen, wo sie stehen.

Doch Veränderung beginnt immer mit Bewusstsein.

Mit der Bereitschaft, ehrlich hinzusehen.

Nicht, um sich zu verurteilen.

Sondern um sich selbst besser zu verstehen.

Denn nur wenn Du weißt, wo Du gerade stehst, kannst Du bewusst entscheiden, wohin Deine Reise gehen soll.

Kapitel 2

*Warum wir so geworden
sind, wie wir sind*




Seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

Kapitel 2

Warum wir so geworden sind, wie wir sind

Viele Menschen glauben, sie wären einfach so, wie sie sind.

Doch wenn wir ehrlich hinschauen, merken wir schnell:

Ein großer Teil von dem, was wir heute denken, fühlen und tun, ist geprägt worden.

Durch unsere Kindheit.

Durch unsere Familie.

Durch Erfahrungen.

Durch Worte, die wir gehört haben.

Durch Situationen, die uns geprägt haben.

Schon als Kind lernen wir sehr früh, wie die Welt funktioniert.

Oder besser gesagt:

Wie wir glauben, dass sie funktioniert.

Wir übernehmen Überzeugungen von unseren Eltern.

Von Lehrern.

Von Menschen, die Einfluss auf uns hatten.

Manchmal sind diese Überzeugungen hilfreich.

Manchmal aber auch nicht.

Viele Menschen tragen unbewusst Sätze in sich wie:

„Ich muss stark sein.“

„Ich darf niemandem zur Last fallen.“

„Ich muss funktionieren.“

„Ich darf keine Fehler machen.“

Diese Gedanken wirken oft tief im Inneren weiter – auch wenn wir längst erwachsen sind.

Und genau deshalb lohnt es sich, einmal bewusst hinzuschauen.

Welche Prägungen trägst Du eigentlich in Dir?

Übung 2 – Deine inneren Überzeugungen

Nimm Dir wieder etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Sei ehrlich mit Dir.

Oft sind es genau diese Fragen, die überraschende Erkenntnisse bringen.

1. Welche Sätze hast Du in Deiner Kindheit häufig gehört?

(z.B. über Arbeit, Geld, Gefühle, Erfolg oder Beziehungen)

2. Welche Erwartungen wurden an Dich gestellt?

3. Gab es etwas, das Du immer „richtig machen“ musstest?

4. Gab es etwas, das Du lieber nicht zeigen solltest?

(z.B. Wut, Traurigkeit, Angst)

5. Welche dieser Überzeugungen begleiten Dich heute noch?

Reflexionsimpuls

Viele Menschen glauben, sie müssten sich komplett verändern, um ein erfüllteres Leben zu führen.

Doch oft geht es gar nicht darum, jemand anderes zu werden.

Sondern darum zu erkennen, was eigentlich wirklich zu Dir gehört – und was Du nur übernommen hast.

Manche Gedanken sind gar nicht Deine.

Manche Erwartungen auch nicht.

Und genau deshalb ist Bewusstsein so wichtig.

Denn sobald Du erkennst, welche Prägungen Dich beeinflussen, hast Du die Möglichkeit zu entscheiden:

Was möchte ich behalten?

Und was darf ich loslassen?



Kapitel 3

Die Stimme in Deinem Kopf

Hast Du schon einmal bewusst darauf geachtet, wie Du mit Dir selbst sprichst?

Viele Menschen führen den ganzen Tag Gespräche in ihrem Kopf.

Sie denken nach.

Bewerten Situationen.

Analysieren sich selbst.

Oder stellen sich Dinge vor, die vielleicht passieren könnten.

Doch ein großer Teil dieser Gedanken läuft automatisch ab.

Ohne dass wir es wirklich bemerken.

Und genau dort liegt ein wichtiger Punkt.

Denn die Art, wie Du mit Dir selbst sprichst, beeinflusst Deine Gefühle, Deine Entscheidungen und letztlich auch Dein Leben.

Viele Menschen sind mit sich selbst strenger als mit jedem anderen Menschen.

Sie denken zum Beispiel:

„Das hätte ich besser machen müssen.“

„Warum bin ich nur so?“

„Andere schaffen das doch auch.“

Solche Gedanken können auf Dauer sehr viel Energie kosten.

Nicht, weil sie böse gemeint sind.

Sondern weil wir sie über Jahre gelernt haben.

Manchmal durch Kritik von außen.

Manchmal durch eigene Erwartungen.

Doch je bewusster Du diese innere Stimme wahrnimmst, desto mehr Einfluss bekommst Du darauf.

Nicht, indem Du sie komplett abschaltest.

Sondern indem Du lernst, sie zu verstehen.

Übung 3 – Beobachte Deine Gedanken

Diese Übung ist einfach – und gleichzeitig sehr aufschlussreich.

Versuche heute einmal bewusst darauf zu achten, welche Gedanken immer wieder auftauchen.

Schreibe sie auf.

Ganz ehrlich.

1. Welche Gedanken tauchen häufig auf, wenn etwas nicht so läuft wie geplant?
2. Wie sprichst Du innerlich mit Dir, wenn Du einen Fehler machst?
3. Welche Gedanken begleiten Dich in stressigen Situationen?
4. Gibt es Gedanken, die Dich immer wieder ausbremsen?

Reflexionsimpuls

Gedanken sind wie Gewohnheiten.

Je öfter wir sie denken, desto vertrauter werden sie.

Doch nicht jeder Gedanke ist automatisch die Wahrheit.

Manche Gedanken sind nur alte Muster.

Überzeugungen, die sich irgendwann festgesetzt haben.

Und genau deshalb lohnt es sich, sie zu beobachten.

Denn sobald Du Deine Gedanken erkennst, entsteht etwas Wichtiges:

Abstand.

Du bist nicht Deine Gedanken.

Du bist der Mensch, der sie wahrnimmt.

Und genau dort beginnt echte Veränderung.



Kapitel 4

Deine Energie – was sie stärkt und was sie raubt

Viele Menschen sagen oft:

„Ich bin ständig müde.“

„Ich habe keine Energie mehr.“

„Alles fühlt sich anstrengend an.“

Doch Energie hat nicht nur mit Schlaf zu tun.

Unsere Energie hängt von vielen Dingen ab.

Von unseren Gedanken.

Von unseren Emotionen.

Von unserem Umfeld.

Von unserem Alltag.

Manche Situationen geben uns Kraft.

Andere rauben sie uns.

Interessant ist dabei, dass viele Menschen sehr genau wissen, was ihnen Energie nimmt – und trotzdem bleiben sie oft lange in genau diesen Situationen.

Warum?

Weil wir uns an vieles gewöhnen.

An Stress.

An Erwartungen.

An Verpflichtungen.

Doch je bewusster Du wahrnimmst, was Deine Energie beeinflusst, desto besser kannst Du lernen, mit ihr zu wirtschaften.

Denn Energie ist etwas Wertvolles.

Und sie verdient Aufmerksamkeit.

Übung 4 – Deine Energiequellen

Nimm Dir einen Moment Zeit und überlege:

Was gibt Dir Kraft?

Und was nimmt sie Dir?

1. Welche Situationen geben Dir Energie?

(z.B. Natur, Gespräche, Ruhe, Bewegung)

2. Welche Menschen tun Dir gut?

3. Welche Dinge machen Dich innerlich ruhiger oder klarer?

Übung 5 – Deine Energieräuber

Jetzt schauen wir auf die andere Seite.

1. Welche Situationen rauben Dir besonders viel Energie?

2. Gibt es Menschen, nach deren Kontakt Du Dich erschöpft fühlst?

3. Welche Gedanken oder Sorgen kosten Dich besonders viel Kraft?

Reflexionsimpuls

Viele Menschen versuchen ihr Leben zu verändern, ohne ihre Energie zu berücksichtigen.

Doch Energie ist wie ein innerer Kompass.

Sie zeigt Dir, was Dir gut tut – und was nicht.

Wenn Du lernst, darauf zu achten, entsteht etwas Wichtiges:

Du beginnst bewusster zu leben.

Du merkst schneller, wenn etwas nicht mehr stimmig ist.

Und Du erkennst klarer, was Dir wirklich Kraft gibt.

Das bedeutet nicht, dass immer alles leicht sein muss.

Doch es bedeutet, dass Du Deine Energie ernst nimmst.

Denn sie ist eine Deiner wertvollsten Ressourcen.



Kapitel 5

Wer bist Du wirklich?

Eine der wichtigsten Fragen im Leben lautet:

Wer bin ich eigentlich wirklich?

Viele Menschen glauben, sie wüssten die Antwort darauf.

Doch wenn man genauer hinschaut, merkt man oft etwas anderes.

Ein großer Teil von dem, was wir über uns selbst denken, wurde geprägt.

Durch Erwartungen.

Durch Erfahrungen.

Durch Rollen, die wir im Laufe unseres Lebens übernommen haben.

Vielleicht warst Du immer der Mensch, der stark sein musste.

Oder der Mensch, der Verantwortung übernommen hat.

Vielleicht der Mensch, der Harmonie herstellen wollte.

Mit der Zeit werden diese Rollen so vertraut, dass wir sie für unsere Persönlichkeit halten.

Doch manchmal lohnt es sich, eine andere Frage zu stellen:

Was gehört wirklich zu mir –

und was habe ich nur übernommen?

Denn viele Menschen leben lange nach Vorstellungen, die eigentlich gar nicht ihre eigenen sind.

Die Reise zu Dir selbst bedeutet deshalb auch, ehrlich zu prüfen:

Welche Erwartungen lebe ich?

Und welche davon sind wirklich meine?

Übung 6 – Deine Rollen im Leben

Jeder Mensch übernimmt im Laufe seines Lebens verschiedene Rollen.

Manche davon fühlen sich stimmig an.

Andere vielleicht weniger.

1. Welche Rollen hast Du in Deinem Leben übernommen?

(z.B. der Starke, der Verantwortliche, der Harmoniestifter, der Helfer)

2. Welche dieser Rollen fühlen sich wirklich nach Dir an?

3. Gibt es Rollen, die Du vielleicht nur aus Gewohnheit übernommen hast?

Übung 7 – Deine Werte

Werte sind Dinge, die uns wirklich wichtig sind.

Doch viele Menschen haben sich nie bewusst gefragt, welche Werte ihr Leben eigentlich bestimmen.

1. Was ist Dir im Leben wirklich wichtig?

(z.B. Freiheit, Sicherheit, Ehrlichkeit, Familie, Entwicklung)

2. Lebst Du diese Werte aktuell auch in Deinem Alltag?

3. Welche Werte möchtest Du in Zukunft stärker leben?

Reflexionsimpuls

Die Reise zu Dir selbst bedeutet nicht, eine neue Persönlichkeit zu erfinden.

Sie bedeutet vielmehr, Stück für Stück zu erkennen:

Was gehört wirklich zu mir?

Was fühlt sich stimmig an?

Und was habe ich vielleicht nur übernommen, ohne es jemals zu hinterfragen?

Je klarer Du Deine eigenen Werte und Bedürfnisse erkennst, desto leichter wird es, Entscheidungen zu treffen.

Nicht nach Erwartungen.

Sondern nach Deinem eigenen Gefühl.

Und genau dort beginnt ein Leben, das sich wirklich nach Dir anfühlt.



Kapitel 6

Loslassen – warum wir oft an Dingen festhalten

Viele Menschen wissen eigentlich, dass ihnen bestimmte Situationen nicht gut tun.

Vielleicht eine Beziehung.

Vielleicht ein Job.

Vielleicht alte Gedanken oder Erwartungen.

Und trotzdem fällt es oft schwer, loszulassen.

Warum ist das so?

Weil unser Gehirn Sicherheit liebt.

Auch wenn eine Situation nicht ideal ist – sie ist vertraut.

Und Vertrautheit fühlt sich für unser System oft sicherer an als Veränderung.

Loslassen bedeutet deshalb nicht nur, etwas hinter sich zu lassen.

Es bedeutet auch, sich auf etwas Neues einzulassen.

Und genau das macht vielen Menschen Angst.

Nicht, weil sie schwach sind.

Sondern weil Veränderung immer ein Stück Unsicherheit mit sich bringt.

Doch manchmal ist genau dieser Schritt notwendig.

Nicht, weil wir etwas zerstören wollen.

Sondern weil wir Raum schaffen möchten.

Raum für neue Erfahrungen.

Raum für Entwicklung.

Raum für uns selbst.

Übung 8 – Woran hältst Du fest?

Nimm Dir einen Moment Zeit und frage Dich ehrlich:

Gibt es Dinge in Deinem Leben, die Du eigentlich schon lange loslassen möchtest?

1. Gibt es eine Situation, die sich schon lange schwer anfühlt?
2. Gibt es Gedanken oder Überzeugungen, die Dich immer wieder bremsen?
3. Gibt es Erwartungen anderer Menschen, die Du vielleicht immer noch erfüllst?

Übung 9 – Der Blick nach vorne

Loslassen bedeutet nicht, etwas zu verlieren.

Oft bedeutet es, Platz zu schaffen.

Für Neues.

1. Wenn Du eine Sache in Deinem Leben loslassen könntest – welche wäre das?

2. Was könnte entstehen, wenn dieser Raum frei wird?

3. Was würde sich in Deinem Leben vielleicht leichter anfühlen?

Reflexionsimpuls

Loslassen ist kein einmaliger Moment.

Es ist ein Prozess.

Manchmal braucht es Zeit.

Manchmal mehrere Schritte.

Doch jede kleine Entscheidung in Richtung Veränderung bringt Dich näher zu Dir selbst.

Denn wenn Du aufhörst, an Dingen festzuhalten, die nicht mehr zu Dir passen, entsteht etwas Neues:

Freiheit.

Und Freiheit ist oft der erste Schritt auf dem Weg zu einem Leben, das wirklich zu Dir gehört.



Kapitel 7

Deine innere Stärke

Viele Menschen unterschätzen ihre eigene Stärke.

Sie schauen auf andere Menschen und denken:

„Der schafft das besser als ich.“

„Die ist viel selbstbewusster.“

„Ich wäre gern auch so stark.“

Doch Stärke entsteht selten von alleine.

Sie entsteht durch Erfahrungen.

Durch Herausforderungen.

Durch Situationen, die nicht einfach waren.

Durch Momente, in denen wir trotzdem weitergegangen sind.

Oft erkennen wir unsere eigene Stärke erst, wenn wir einmal zurückblicken.

Wenn wir sehen, was wir alles schon erlebt, bewältigt und überstanden haben.

Doch im Alltag vergessen wir das schnell.

Wir konzentrieren uns eher auf das, was noch nicht perfekt ist.

Auf Zweifel.

Auf Unsicherheiten.

Auf Dinge, die wir vielleicht anders machen würden.

Dabei liegt in jedem Menschen eine enorme Kraft.

Eine Kraft, die wächst, wenn wir beginnen, uns selbst mehr zu vertrauen.

Nicht weil wir alles wissen.

Sondern weil wir wissen, dass wir lernen können.

Dass wir wachsen können.

Und dass wir immer wieder aufstehen können.

Übung 10 – Deine bisherigen Herausforderungen

Nimm Dir einen Moment Zeit und denke an Situationen in Deinem Leben, die nicht leicht waren.

Vielleicht gab es Zeiten, in denen Du gezweifelt hast.

Und trotzdem bist Du weitergegangen.

1. Welche schwierigen Situationen hast Du in Deinem Leben bereits gemeistert?

2. Was hast Du aus diesen Erfahrungen gelernt?

3. Welche Stärke hast Du dabei vielleicht entdeckt?

Übung 11 – Dein Vertrauen in Dich selbst

Selbstvertrauen bedeutet nicht, alles zu können.

Es bedeutet zu wissen, dass Du mit Herausforderungen umgehen kannst.

1. Welche Eigenschaften helfen Dir, schwierige Situationen zu bewältigen?

2. Wann hast Du zuletzt gemerkt, dass Du stärker bist, als Du gedacht hast?

3. Was würdest Du Dir selbst heute gern öfter sagen?

(z.B. „Ich schaffe das“, „Ich darf mir vertrauen“)

Reflexionsimpuls

Stärke bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Stärke bedeutet auch nicht, immer alles im Griff zu haben.

Echte Stärke zeigt sich oft in ganz anderen Momenten.

Wenn wir trotz Zweifel weitergehen.

Wenn wir wieder aufstehen.

Wenn wir lernen, uns selbst zu vertrauen.

Und genau dort beginnt etwas sehr Wertvolles:

Ein tiefes Vertrauen in Dich selbst.

Nicht perfekt.

Aber echt.



Kapitel 8

Dein Weg – wohin Deine Reise führen darf

Die Reise zu Dir selbst hat kein festes Ziel.

Sie endet nicht an einem bestimmten Punkt.

Denn Entwicklung ist kein Ort, den man erreicht.

Es ist ein Weg.

Ein Weg, auf dem Du Dich immer wieder neu kennenlernst.

Manchmal verändert sich Deine Sicht auf Dinge.

Manchmal verändern sich Deine Wünsche.

Und manchmal merkst Du plötzlich, dass ein Weg, der früher richtig erschien, heute nicht mehr zu Dir passt.

Das ist kein Scheitern.

Das ist Entwicklung.

Viele Menschen glauben, sie müssten ihren gesamten Lebensweg von Anfang an genau kennen.

Doch so funktioniert Leben nicht.

Leben ist Bewegung.

Entscheidungen entstehen Schritt für Schritt.

Erfahrungen zeigen uns neue Möglichkeiten.

Und manchmal führt uns gerade eine unerwartete Abzweigung genau dorthin, wo wir eigentlich hingehören.

Wichtig ist deshalb nicht, dass Du alles sofort weißt.

Wichtig ist, dass Du lernst, auf Dich selbst zu hören.

Auf Deine Gedanken.

Auf Deine Gefühle.

Auf Dein inneres Gefühl von Stimmigkeit.

Denn Dein Weg muss nicht perfekt sein.

Er muss nur Deiner sein.

Übung 12 – Deine Zukunft

Nimm Dir einen Moment Zeit und stelle Dir folgende Fragen.

Nicht mit Druck.

Sondern mit Offenheit.

1. Wenn Du ganz frei wählen könntest – wie würdest Du Dein Leben gern gestalten?
2. Welche Dinge möchtest Du in Deinem Leben stärker leben oder erleben?
3. Was wäre ein kleiner erster Schritt in diese Richtung?

Übung 13 – Dein Versprechen an Dich selbst

Die Reise zu Dir selbst beginnt nicht mit großen Veränderungen.

Sie beginnt mit kleinen Entscheidungen.

Zum Beispiel mit der Entscheidung, Dich selbst ernst zu nehmen.

Schreibe hier ein Versprechen an Dich selbst.

Ein Satz, der Dich daran erinnert, bewusster auf Dich zu achten.

Mein Versprechen an mich selbst:

Abschlussgedanke

Du hast nun einen Teil der Reise zu Dir selbst begonnen.

Vielleicht hast Du neue Gedanken entdeckt.

Vielleicht hast Du Dinge über Dich erkannt, die Dir vorher nicht bewusst waren.

Vielleicht hat sich auch einfach nur ein neuer Blick auf Dich selbst geöffnet.

Und genau darum geht es.

Nicht darum, perfekt zu werden.

Sondern darum, bewusster zu leben.

Dich selbst besser zu verstehen.

Und Deinen eigenen Weg Schritt für Schritt zu gehen.

Denn niemand kennt Dich so gut wie Du selbst.

Und niemand kann Deinen Weg für Dich gehen.

Doch wenn Du lernst, Dir selbst zuzuhören, entsteht etwas sehr Wertvolles:

Klarheit.

Und aus Klarheit entsteht Richtung.

Ich wünsche Dir eine spannende weitere Reise.

Zu Dir selbst.

Deine

Tanja – Seelenmagie Deine Wegbegleitung



Zusatzteil

50 Reflexionsfragen für Deine Reise zu Dir selbst

Diese Fragen sollen Dich nicht unter Druck setzen.

Sie sollen Dich zum Nachdenken bringen.

Manche Antworten kommen sofort.

Andere vielleicht erst später.

Nimm Dir Zeit.

Über Dich selbst

1. Wer bin ich, wenn niemand etwas von mir erwartet?
2. Was macht mich als Mensch aus?
3. Welche Eigenschaften schätze ich an mir selbst?
4. Was fällt mir an mir selbst manchmal schwer zu akzeptieren?
5. Wann fühle ich mich wirklich lebendig?

Über Dein Leben

6. Bin ich mit meinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden?
7. Was würde ich verändern, wenn ich keine Angst hätte?
8. Welche Dinge geben meinem Leben Sinn?
9. Lebe ich mein Leben – oder erfülle ich Erwartungen?
10. Was möchte ich in meinem Leben unbedingt noch erleben?

Über Deine Gedanken

11. Welche Gedanken begleiten mich am häufigsten?
12. Welche Gedanken bremsen mich?
13. Welche Gedanken geben mir Kraft?
14. Wie spreche ich innerlich mit mir selbst?
15. Bin ich eher kritisch oder unterstützend zu mir selbst?

Über Deine Gefühle

- 16. Welche Gefühle zeigen sich bei mir am häufigsten?
- 17. Welche Gefühle vermeide ich vielleicht?
- 18. Wann fühle ich mich innerlich ruhig?
- 19. Wann fühle ich mich überfordert?
- 20. Was hilft mir, meine Gefühle besser zu verstehen?

Über Beziehungen

- 21. Welche Menschen tun mir wirklich gut?
- 22. Bei welchen Menschen kann ich wirklich ich selbst sein?
- 23. Welche Beziehungen kosten mich Energie?
- 24. Wie gehe ich mit Konflikten um?
- 25. Fällt es mir leicht, Grenzen zu setzen?

Über Deine Vergangenheit

- 26. Welche Erfahrungen haben mich besonders geprägt?
- 27. Welche Herausforderungen haben mich stärker gemacht?
- 28. Gibt es Dinge aus der Vergangenheit, die ich noch loslassen darf?
- 29. Was habe ich aus meinen schwierigsten Zeiten gelernt?

30. Welche Erfahrungen haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin?

Über Deine Zukunft

31. Welche Träume habe ich für mein Leben?

32. Welche Wünsche trage ich in mir?

33. Was würde ich tun, wenn ich mir selbst vollkommen vertrauen würde?

34. Welche Richtung fühlt sich für mich stimmig an?

35. Welche kleinen Schritte könnte ich heute schon gehen?

Über Deine Energie

36. Was gibt mir Kraft?

37. Was nimmt mir Energie?

38. Wann fühle ich mich innerlich ausgeglichen?

39. Wann merke ich, dass ich eine Pause brauche?

40. Höre ich auf die Signale meines Körpers?

Über Bewusstsein

- 41. Wann habe ich zuletzt wirklich über mein Leben nachgedacht?
- 42. Was bedeutet für mich ein bewusstes Leben?
- 43. Wann fühle ich mich mit mir selbst verbunden?
- 44. Welche Dinge bringen mich zum Nachdenken über das Leben?
- 45. Was bedeutet Entwicklung für mich?

Abschlussfragen

- 46. Was möchte ich über mich selbst noch entdecken?
- 47. Welche Stärke habe ich vielleicht lange unterschätzt?
- 48. Was darf ich in meinem Leben mehr zulassen?
- 49. Was möchte ich künftig bewusster leben?
- 50. Was bedeutet „die Reise zu mir selbst“ für mich?



Zusatzteil

10 kraftvolle Übungen zur Bewusstseinsarbeit

Diese Übungen sollen Dir helfen, Dich selbst bewusster wahrzunehmen.

Es geht nicht um Perfektion.

Es geht um Beobachtung.

Übung 1 – Der stille Moment

Setze Dich für einige Minuten in Ruhe hin.

Kein Handy.

Keine Ablenkung.

Beobachte einfach Deine Gedanken.

Was taucht auf?

Schreibe danach auf, was Du wahrgenommen hast.

Übung 2 – Deine Energie beobachten

Achte einen Tag lang darauf:

Welche Situationen geben Dir Energie?

Welche rauben sie Dir?

Schreibe Deine Beobachtungen auf.

Übung 3 – Dein innerer Dialog

Achte bewusst darauf, wie Du mit Dir selbst sprichst.

Würdest Du so auch mit einem guten Freund sprechen?

Übung 4 – Der Perspektivwechsel

Wenn Dich etwas beschäftigt, frage Dich:

Wie würde ich diese Situation in fünf Jahren sehen?

Oft verändert das die Perspektive.

Übung 5 – Dein ehrlicher Spiegel

Schreibe drei Dinge auf:

- Was kann ich gut?
- Was fällt mir schwer?
- Worin möchte ich wachsen?

Übung 6 – Dankbarkeit

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.

Das verändert langfristig Deine Wahrnehmung.

Übung 7 – Bewusstes Atmen

Nimm Dir fünf Minuten Zeit.

Atme langsam ein.

Atme langsam aus.

Konzentriere Dich nur auf Deinen Atem.

Übung 8 – Deine Werte

Schreibe fünf Werte auf, die Dir wirklich wichtig sind.

Überlege anschließend:

Lebe ich diese Werte auch im Alltag?

Übung 9 – Der Blick nach innen

Stelle Dir eine einfache Frage:

Was brauche ich gerade wirklich?

Und höre ehrlich in Dich hinein.

Übung 10 – Dein Weg

Schreibe auf:

Wo möchte ich in einem Jahr stehen?

Nicht perfekt.

Aber stimmig.



Bonuskapitel

Warum viele Menschen sich selbst nie wirklich kennenlernen

Viele Menschen verbringen ihr ganzes Leben damit, zu funktionieren.

Sie erfüllen Erwartungen.

Sie passen sich an.

Sie reagieren auf das Leben.

Doch sie nehmen sich selten Zeit, wirklich nach innen zu schauen.

Warum ist das so?

Ein Grund ist der Alltag.

Termine.

Arbeit.

Verpflichtungen.

Alles läuft schnell.

Und in dieser Geschwindigkeit bleibt oft wenig Raum für echte Selbstreflexion.

Ein anderer Grund ist Gewohnheit.

Viele Menschen leben lange nach Mustern, die sie nie hinterfragt haben.

Sie übernehmen Vorstellungen darüber, wie ein Leben aussehen sollte.

Was Erfolg bedeutet.

Was Sicherheit bedeutet.

Und manchmal merken sie erst sehr spät, dass sie sich selbst dabei kaum kennengelernt haben.

Doch Bewusstsein beginnt genau dort:

Bei der Bereitschaft, innezuhalten.

Sich selbst Fragen zu stellen.

Und ehrlich hinzuschauen.

Nicht, um sich zu kritisieren.

Sondern um sich selbst besser zu verstehen.

Denn je besser Du Dich selbst kennst, desto klarer wird Dein Weg.

Und genau darum geht es bei der Reise zu Dir selbst.

Tägliche Selbstreflexion



Tägliche Selbstreflexion

Ein Moment für Dich

Manchmal vergeht ein Tag, ohne dass wir wirklich darüber nachdenken, wie wir ihn erlebt haben.

Wir funktionieren.

Erledigen Aufgaben.

Reagieren auf Situationen.

Doch echte Entwicklung entsteht oft erst dann, wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um bewusst zurückzuschauen.

Diese tägliche Reflexion soll Dir helfen, Dich selbst besser wahrzunehmen.

Nicht kritisch.

Sondern aufmerksam.

Deine tägliche Reflexion

Datum: _____

Wie fühle ich mich heute?

Was hat mir heute besonders gut getan?

Gab es heute einen Moment, der mich zum Nachdenken gebracht hat?

Was hat mir heute Energie gegeben?

Was hat mir heute Energie genommen?

Habe ich heute gut auf mich selbst geachtet?

Was habe ich heute über mich selbst gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was möchte ich morgen vielleicht anders machen?

Abschlussgedanke für den Tag

Manchmal sind es kleine Erkenntnisse, die große Veränderungen anstoßen.

Je öfter Du Dir bewusst Zeit nimmst, auf Deinen Tag zu schauen, desto besser lernst Du Dich selbst kennen.

Und genau darin liegt der Wert dieser Übung.

Nicht im Perfektsein.

Sondern im Bewusstwerden.

Eure Tanja- Seelenmagie Deine Wegbegleitung ❤️😘🌟

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung | Tanja Burmester

Dieses Workbook ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung der Inhalte ist ohne Zustimmung der Autorin nicht gestattet.



