

Endlich!

bewusst leben

Workbook
Praxisteil



Mein Favorit! Aquarell 2013

Praxisteil

Dein Workbook:

1. Herzkarten – Ich nehme mir ein Herz
2. Finde deinen Seelenkompass
3. Male deine Lebensblume
4. Male deine Lebenslinie
5. Vergebungsritual
6. Impulse für ein glückliches Leben

1. Herzkarten

Ich nehme
mir ein Herz



*Ich nehme
mir ein Herz*

und stehe zu
meinen Gefühlen!



*Ich nehme mir
ein Herz
und sage, was
ich denke!*

*Ich nehme mir
ein Herz
und sage nein!*



*Ich nehme mir
ein Herz*

und stehe zu meinen
Bedürfnissen!

*Ich nehme mir
ein Herz
und zeige mich,
wie ich bin!*

*Ich nehme mir
ein Herz
und liebe!*

*Ich nehme
mir ein Herz*

und setze eine
liebvolle Grenze!



*Ich nehme mir
ein Herz*

und tue was ich will!

*Ich nehme mir
ein Herz
und liebe!*

*Ich nehme
mir ein Herz*

und gehe neue
Wege!



*Ich nehme mir
ein Herz
und vertraue!*

*Ich nehme mir
ein Herz
und glaube!*



*Ich nehme mir
ein Herz*

und lasse
altes los!

*Ich nehme mir
ein Herz
und lebe
endlich!*

*Ich nehme mir
ein Herz
und bin mutig!*

*Ich nehme
mir ein Herz*

und folge meiner
inneren Stimme!



*Ich nehme mir
ein Herz*

und bitte um Hilfe,
wo ich sie brauche!

2. Finde deinen Seelenkompass



Schritt für Schritt begleite ich dich durch die Anleitung, um deinen Seelenkompass zu finden.

Bist du bereit?

Schritt 1: Erkenne deine Werte

Ich habe dir eine Werteliste zusammengestellt. Lese langsam und nimm bewusst wahr, ob du in dir eine Resonanz spürst. Markiere spontan alle Werte, die dich innerlich berühren, ohne zu beurteilen.

**Wähle anschließend deine Top 20,
dann die Top 10 und
davon deine 3 bis 5 wichtigsten Werte aus!**

Das sind deine Leitsterne,
sie bilden deinen persönlichen Seelenkompass.
(Ergänze die Liste nach Bedarf.)

- *Welche Werte stehen für dein Wirken?*
- *Was ist dir im Leben wichtig?*
- *Was brauchst du, um dich wohlzufühlen?*

Werteliste

| | | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|---------------|
| Abenteuer | Achtsamkeit | Akzeptanz | Aufmerksamkeit | Authentizität |
| Balance | Begeisterung | Beständigkeit | Bewusstsein | Dankbarkeit |
| Demut | Ehrlichkeit | Empathie | Entschlossenheit | Entwicklung |
| Erfüllung | Fairness | Familie | Flexibilität | Freude |
| Freiheit | Freundlichkeit | Frieden | Fürsorge | Gerechtigkeit |
| Gelassenheit | Glaube | Gemeinschaft | Großzügigkeit | Güte |
| Harmonie | Hilfsbereitschaft | Hingabe | Hoffnung | Höflichkeit |
| Humor | Idealismus | Inspiration | Integrität | Intuition |
| Klarheit | Kooperation | Konfliktfähigkeit | | |
| Kreativität | Kritikbereitschaft | Lernfähigkeit | Liebe | Loyalität |
| Menschlichkeit | Mitgefühl | Mut | Motivation | Neugier |
| Neutralität | Offenheit | Optimismus | Respekt | Rücksicht |
| Ruhe | Selbstbestimmung | | Selbstliebe | |
| Selbstverantwortung | | Selbstvertrauen | Sensibilität | Seriosität |
| Sicherheit | Sinnhaftigkeit | Solidarität | Spiritualität | Stabilität |
| Stärke | Struktur | Toleranz | Transparenz | Treue |
| Unabhängigkeit | Verbindlichkeit | Verbundenheit | Vergebung | Veränderung |
| Verlässlichkeit | Vertrauen | Vitalität | Wahrhaftigkeit | Weisheit |
| Wohlstand | Würde | Zufriedenheit | Zuverlässigkeit | |

Lass dir genügend Zeit für diese Übung.

Spüre tief in dich hinein und höre auf dein Herz.

Notiere deine wichtigsten Werte in deinem Notizbuch.

Schritt 2: Werte im Alltag leben

Du kennst jetzt deine wichtigsten Werte. Überlege dir eine konkrete Handlung, mit der du jeden deiner Werte im Alltag umsetzen kannst.

Beispiele:

Ehrlichkeit:

Ich spreche offen über meine Gefühle, auch wenn es unangenehm ist.

Empathie:

Ich höre anderen aufmerksam zu und versuche, ihre Sichtweise zu verstehen.

Frieden:

Ich suche nach Lösungen, statt Konflikte zu verschärfen.

Diese Beispiele zeigen, dass Werte nicht nur abstrakte Begriffe sind, sondern durch kleine, bewusste Handlungen im Alltag lebendig werden. Sie helfen dabei, das eigene Leben und das Miteinander mit anderen erfüllter und harmonischer zu gestalten.

Schritt 3: Reflexionsfragen für dich

- Wann habe ich zuletzt nach meinen Werten gehandelt?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Wo fällt es mir schwer, meine Werte zu leben?
- Was kann ich verändern, um meinen wichtigsten Wert noch stärker in meinen Alltag zu integrieren?

Schritt 4: Dein persönlicher Impuls

Formuliere einen Satz, der dich in deinem Alltag begleitet,

Beispiele:

„Heute entscheide ich mich für Ehrlichkeit und Mitgefühl.“

„Heute stehe ich zu meiner Meinung und sage, was ich denke“.

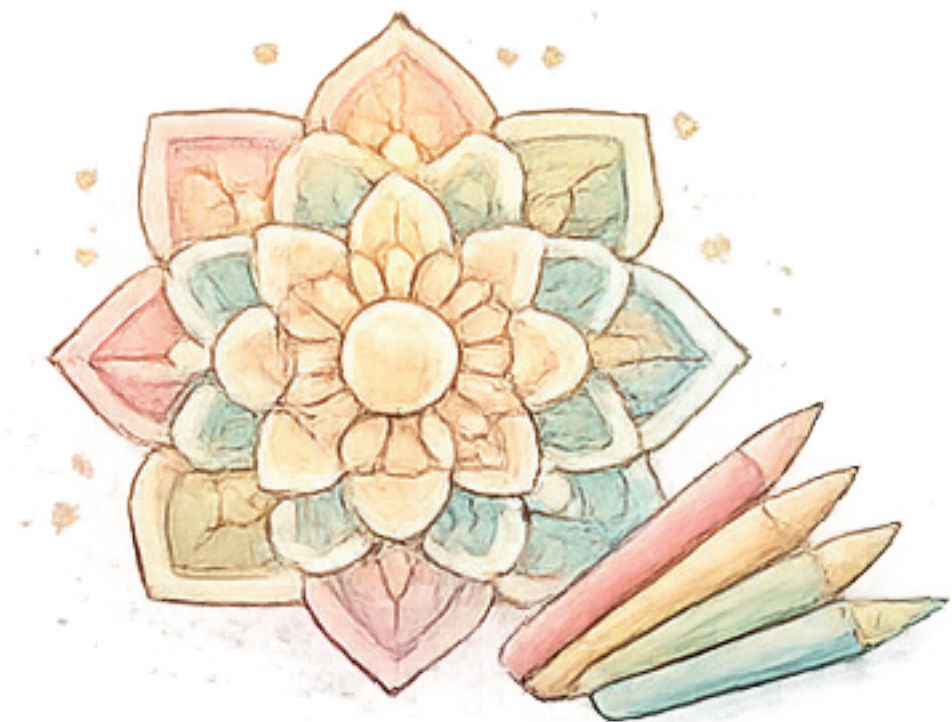
Deine Werte können sich im Laufe der Zeit auch verändern – bleib offen für neue Erkenntnisse und höre auf dein Herz. Wiederhole diese Praxis regelmäßig und passe sie an deine Lebenssituation an.

Tipp:

Notiere deine Erkenntnisse und Erfahrungen in deinem Notizbuch. So kannst du deine Entwicklung bewusst begleiten und gezielt an deinen Werten arbeiten.



3. Male deine Lebensblume



Herzliche Einladung:

Nimm dir einen Moment Zeit für dich,
um deine persönliche Lebensblume
aufzumalen.

Gestalte deine Lebensblume ganz nach
deinen Vorstellungen:

Male, schreibe, bunt und lebendig.

**Lass dich dabei von deinen Gefühlen und
Gedanken leiten.**

Es geht nicht um Perfektion, sondern
darum, dir selbst liebevoll zu begegnen
und einen ehrlichen Blick auf die
verschiedenen Bereiche deines Lebens zu
werfen.

Diese kleine kreative Übung schenkt dir
Klarheit und hilft dir, deine Zufriedenheit
in den einzelnen Lebensbereichen zu
erkennen.

Vielleicht entdeckst du dabei, wo du dir
mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest
– oder wo du schon richtig zufrieden bist.

**Genieße diesen Moment
nur für dich und lass
deine Lebensblume erblühen!**

Praxisanleitung:

Die Lebensblume

– deine Lebensbereiche im Blick

Schritt 1:

Nimm ein Blatt Papier und zeichne einen Kreis mit acht „Blütenblättern“.

Jedes Blütenblatt steht für einen wichtigen Lebensbereich in deinem Leben:

Liebe und Partnerschaft

Familie

Freunde und Netzwerk

Beruf und Berufung

Wohlstand und Finanzen

Gesundheit und Vitalität

Zeit für dich und Hobbys

Lebenssinn und Spiritualität

Schritt 2:

Tauche nun tief in die einzelnen Themen ein und antworte dir ehrlich:

1. Liebe und Partnerschaft

Wie geht es dir in deiner Partnerschaft?

Falls du als Single lebst, wie geht es dir mit dir selbst?

Beispiele:

„Ich fühle mich in meiner Beziehung geborgen.“

„Ich genieße meine Unabhängigkeit als Single.“

2. Familie

Wie ist das Zusammenleben in der Familie?

Beispiele:

„Wir verbringen regelmäßig Zeit miteinander.“

„Es gibt Spannungen, die ich gerne lösen möchte.“

Schritt 3: Bewertung und Ausmalen

Jetzt darfst du jeden Bereich auf einer Skala **von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) bewerten.**

Male die Blütenblätter oder Bereiche entsprechend deiner Zufriedenheit farbig aus – je voller das Blatt, desto zufriedener bist du in diesem Bereich!

Schritt 4: Auswertung

- Wo sind deine Blütenblätter voll ausgefüllt?
- Welchen fehlt noch Farbe?
- Gibt es einen Bereich, dem du mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest?

Schritt 5: Dein nächster Schritt

Wähle einen Bereich, in dem du dir Veränderung wünschst. Überlege dir eine kleine, konkrete Maßnahme, die du in den nächsten Tagen umsetzen möchtest. Notiere sie hier.

Beispiel für eine Maßnahme:

„Ich nehme mir jeden Tag 10 Minuten nur für mich selbst!“

„Ich rufe eine alte Freundin an.“

„Ich plane einen Spaziergang in der Natur.“

Tipp:

Wiederhole diese Übung regelmäßig – zum Beispiel zu Jahresbeginn oder nach besonderen Lebensereignissen. So behältst du deine Entwicklung im Blick und kannst gezielt an deinen Lebensbereichen arbeiten.

Notiz:

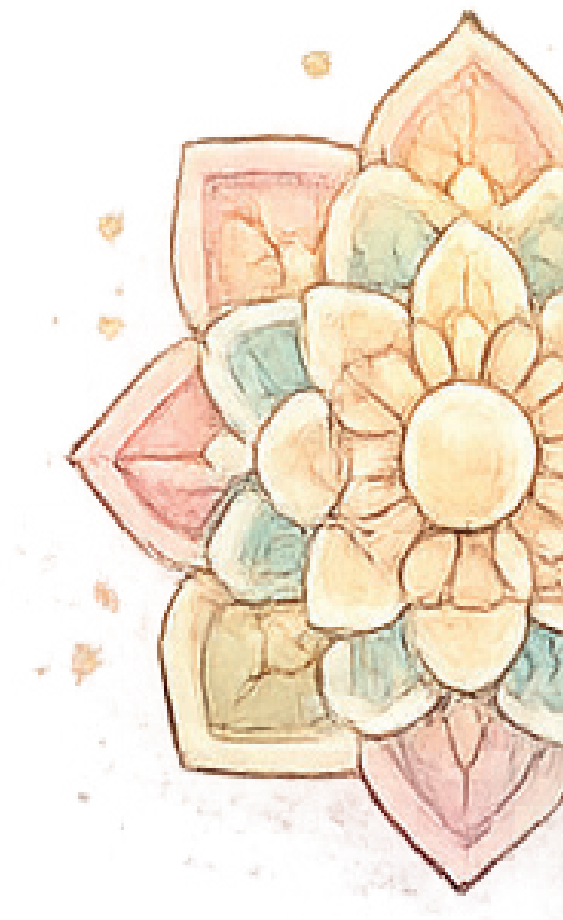
Die Lebensblume ist ein kraftvolles Werkzeug, um Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation zu gewinnen und gezielt Veränderungen anzugehen. Sie hilft dir, Balance und Zufriedenheit in allen wichtigen Bereichen deines Lebens zu fördern.

Denke daran:

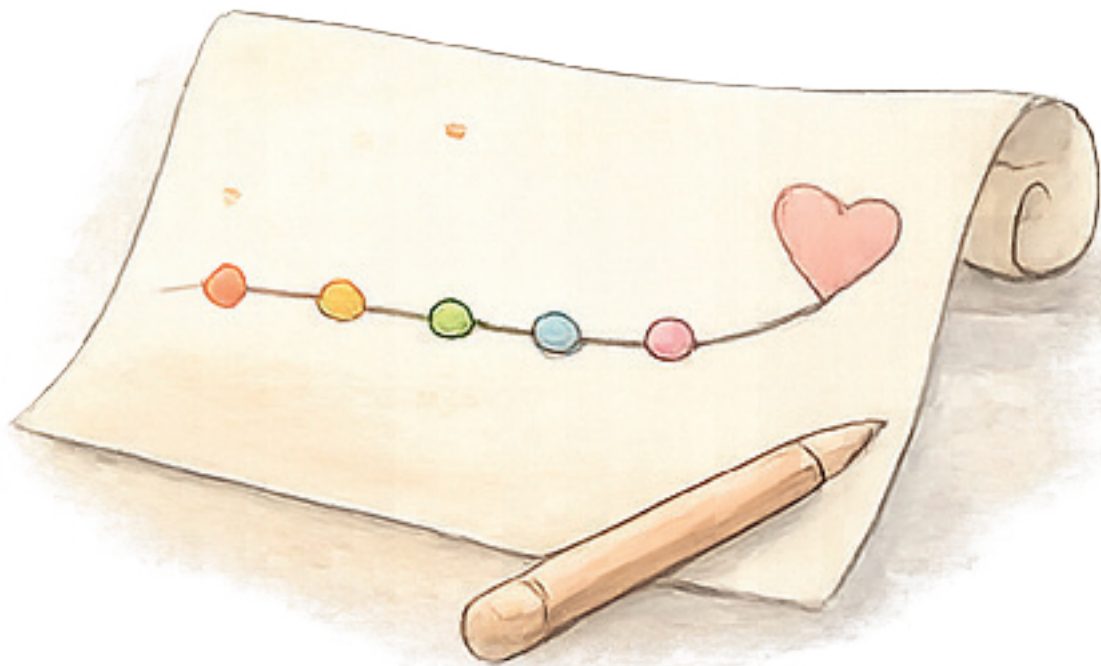
Das Leben geschieht nicht geradlinig, sondern in Wellen, es hat seinen eigenen Rhythmus. Somit braucht es dann die entsprechende Zuwendung in dem Bereich, der gerade herausfordernd ist.

**Der Blick auf das Ganze
ist immer wieder notwendig,
damit keine längerfristige
Schieflage entsteht.**

**Diese Übung kannst du ausdrucken, immer wieder
neu bearbeiten und direkt anwenden.**



4. Male deine Lebenslinie



Ich lade dich herzlich ein, dir deine Lebenslinie aufzumalen.

Schau liebevoll auf das, was hinter dir liegt, und würdige all das, was du bereits gemeistert hast.

Genieße diesen Moment nur für dich – und lass deine Lebenslinie zu einer Quelle der Klarheit werden.

Praxisanleitung:

1. Male dir eine Zeitlinie auf. Von deiner Geburt bis zu deinem (statistisch erwarteten) Lebensende.

Laut Statistischem Bundesamt gibt es folgende Angaben:

„83,5 Jahre beträgt die Lebenserwartung der Durchschnittsfrau bei Geburt im Jahr 2024, der Durchschnittsmann hat eine Lebenserwartung von 78,9 Jahren.“

2. Markiere wichtige Stationen auf der Linie:

Geburt, Kindheit, Schulzeit, Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Kinder, besondere Erlebnisse, Wendepunkte, Krisen, Erfolge, Verluste, Neuanfänge usw.

Schreibe die Jahreszahlen oder dein Alter dazu. Male oder markiere besondere Abschnitte farbig, z. B. besonders glückliche oder herausfordernde Zeiten.

3. Überlege, wo du heute stehst:

Setze einen Punkt für dein aktuelles Alter.

4. Reflektiere, was hinter dir liegt:

Welche Erfahrungen, Herausforderungen und schönen Momente hast du bereits erlebt?

Was hast du alles geleistet? Wertschätze es!

5. Schau nach vorne:

Was möchtest du noch erleben?

Welche Wünsche, Träume oder Veränderungen hast du für die Zukunft?

Die Lebenslinie ist ein kraftvolles Werkzeug, um dir den Verlauf deines Lebens vor Augen zu führen und dir bewusst zu machen, wie wertvoll jeder einzelne Abschnitt war und ist. Sie hilft dir, den Verlauf deines Lebens bewusst wahrzunehmen. Durch diese Erkenntnisse kannst du Prioritäten setzen und mutig die nächsten Schritte gehen.

Frage dich:

Möchte ich so weiterleben wie bisher?

Oder ist es Zeit für eine Veränderung?

Auf der nächsten Seite findest du eine Beispielseite. Du kannst sie für dich frei verwenden oder dir selbst eine neue Lebenslinie zeichnen.

Lebenslinie

EINZIGARTIG. WERTVOLL. DEIN LEBEN.



KINDHEIT

Entdecken
Lernen
Wachsen
Geborgenheit



JUGEND

Identität finden
Träume haben
Herausforderungen
Freundschaften



JUNGES ERWACHSENENALTER

Entscheidungen treffen
Ziele verfolgen
Selbstständigkeit
Wege gestalten

GEBURT



0 Jahre

0 – 12 Jahre

13 – 18 Jahre

19 – 30 Jahre

ENTDECKEN



Wer bin ich?

FINDEN



Was will ich?

GESTALTEN



*Was mache ich
daraus?*



ERWACHSENEALTER

Beruf & Berufung
Beziehungen
Verantwortung
Familie
Persönliches Wachstum

31 – 60 Jahre

LEBEN



Wofür stehe ich?



REIFES ALTER

Erfahrung
Weitergabe
Dankbarkeit
Neuausrichtung

61 – 80 Jahre

TEILEN



*Was gebe ich
weiter?*



LEBENSENDE

Loslassen
Frieden finden
Erinnerung
Vollendung

Lebensende

LOS LASSEN



Was bleibt?

5. Vergebungsritual



Impulse zum Verzeihen

- **Was brennt dir richtig auf der Seele?**

Überlege, welche Situationen, Menschen oder Erlebnisse dich immer noch beschäftigen oder belasten. Oft sind es alte Verletzungen, Kränkungen oder Enttäuschungen, die wir mit uns herumtragen.

- **Was belastet dich in diesem Moment?**

Spüre in dich hinein: Gibt es etwas, das dich traurig, wütend macht oder verletzt hat? Manchmal sind es auch kleine Dinge, die sich über die Zeit angesammelt haben.

- **Wo gibt es alte Verletzungen und Kränkungen in deinem Leben?**

Erinnere dich an Situationen, in denen du dich ungerecht behandelt gefühlt hast. Gibt es Menschen, denen du noch etwas nachträgst oder denen du nie vergeben hast?

- **Welche Verhaltensweisen deiner Mitmenschen setzen dir immer wieder zu?**

Gibt es bestimmte Muster oder Aussagen, die dich immer wieder triggern? Vielleicht ist es Zeit, diese Themen bewusst anzuschauen und loszulassen.

- **Nimm dir Zeit für dich, spüre in dich hinein und lasse die Gefühle ehrlich zu.**

Verzeihen beginnt mit Ehrlichkeit zu dir selbst. Erlaube dir, alle Gefühle zuzulassen – auch Wut, Trauer oder Enttäuschung. Nur so kannst du sie nach und nach loslassen.

- **Bist du bereit zum Verzeihen?**

Verzeihen ist ein Prozess, der Zeit braucht. Du musst nicht alles sofort vergeben – aber du kannst dich Schritt für Schritt darauf einlassen.

Du kannst diese Impulse als Reflexionsfragen in dein Notizbuch übernehmen oder sie als Einstieg für ein Vergebungsritual nutzen. Manchmal hilft es auch, einen Brief an die betreffende Person (oder an dich selbst) zu schreiben – ohne ihn abzuschicken – um Klarheit und Erleichterung zu finden.

Vergebungsritual am Wasser oder am Feuer

Schritt 1: Vorbereitung

Nimm dir Zeit und einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Lege kleine Zettel und einen Stift bereit. Überlege dir, ob du das Ritual am Wasser (z. B. an einem Bach) oder am Feuer durchführen möchtest.



Schritt 2: Ehrliche Bestandsaufnahme

Wem willst du verzeihen? Schreibe auf:

Name:

ich verzeihe dir, dass

.....

..... und lasse es los.

Wer soll dir vergeben? Schreibe auf:

Name:

ich bitte dich um Verzeihung, dass ich

.....

..... und lasse los.

Was möchtest du dir selbst verzeihen?

Oft sind wir unsere schlimmsten Kritiker. Schreibe auf:

Ich verzeihe mir selbst, dass

.....

.....

.....

.....

.....

..... und lasse los.

Gehe Schritt für Schritt alle Situationen durch, die dich belasten. Schreibe ehrlich und ohne Bewertung.

Schritt 3: Ritual

- Lese dir selbst jeden Punkt laut vor.
- Übergebe die Zettel dem Wasser und lasse sie davontragen oder verbrenne sie im Feuer.
- Spüre bewusst, wie sich mit jedem Blatt ein Stück Ballast löst.
- Freiheit und Leichtigkeit stellen sich ein.

Schritt 4: Reflexion

- Wie fühlst du dich nach dem Ritual?
- Was hat sich in deinem Inneren verändert?
- Gibt es noch etwas, das du loslassen möchtest?

Jetzt darfst du dich richtig feiern, dass du dich auf diese Übung eingelassen hast. Sei stolz auf dich! Wiederhole das Ritual, so oft es nötig ist!

Verzeihen können, ist ein richtiges Geschenk für alle Beteiligten. Es ist ein Akt der Befreiung, der dir ermöglicht, Ballast abzuwerfen und wieder offen für das Leben zu sein.

6. Impulse für ein glückliches Leben





31 Kalenderkarten
zum Ausdrucken
und zum Selbstbeschreiben

♥

Tägliche Impulse

GLÜCKLICHE MENSCHEN
LEBEN LÄNGER

— ♥ —

1

Heute
entscheide ich mich
für die Freude.



2

Heute
verwöhne ich mich
mit einem Wellnessstag.



3

Heute
habe ich ein
Rendezvous mit mir.



4

Heute
ist mein
bester Tag.



5

Heute
genieße ich mein
Lieblingessen.



6

Heute
entscheide ich mich
für mich.



7

Heute
freue ich mich
aufs Aufräumen.



8

Heute
besuche ich meinen
Lieblingssort.



9

Heute
treffe ich mich mit
meinen Lieblings-
menschen.



10

Heute
ist sporteln dran.



11

Heute
genieße ich
die Natur.



12

Heute
ist wandern auf
meinem Plan.



13

Heute
verbinde ich mich mit
dem Göttlichen, das mir
Kraft und Stärke gibt.



14

Heute
vertraue ich meiner
inneren Stimme und lasse
mich führen.





Ausdrucken, ausschneiden und monatliche Tagesimpulse für dich mitnehmen. Und auf den nächsten Seiten 31 Kalenderkarten zum selbst ausfüllen, beschreiben und gestalten.







<https://gerda-ranzinger.de>

©GERDA RANZINGER