

A woman with long dark hair, wearing white long-sleeved pajamas, is standing in a bright room with large windows. She has her arms raised and is smiling, appearing to be stretching or waking up. The room is filled with soft, warm light from the windows. In the background, there is a wooden desk with a small potted plant and a bed with white linens.

# Workbook für das Geschenkpaket der Leichtigkeit

# Warum wir alle irgendwann nur noch funktionieren und wie du es erkennst

Stell dir vor, du wachst morgens auf, und das erste Gefühl ist nicht "Yeah, neuer Tag!", sondern: "Was muss ich heute alles schaffen?" Kein echtes "Ich hab Lust aufs Leben", sondern eher ein innerer Abhaken-Modus-aktiviert.

Kennst du das? Willkommen im **Funktionieren**.

Funktionieren ist tückisch, weil es sich oft **normal** anfühlt. Du bist ja "produktiv", "zuverlässig", "stark". Aber unter der Oberfläche lauert eine schmerzhafteste Wahrheit: Du lebst nicht mehr wirklich – du existierst nur noch.





## Wie fühlt sich "funktionieren" an?

- Du spürst dich selbst kaum noch.
- Du funktionierst für andere – Job, Familie, Alltag – aber nicht mehr für dich.
- Du hast ständig das Gefühl, du **müsstest** noch was tun.
- Pausen fühlen sich verboten an – oder du bist in der Pause trotzdem "on".
- Alles ist schwer, zäh, eng. Selbst schöne Dinge wirken... meh.

**Das "Funktionieren" kann sich durch dein gesamtes Leben ziehen oder sich vor allem in ein oder zwei Lebensbereichen zeigen. Das LEBENSRAD wird dir ein Gefühl dafür geben.**

**Das Funktionieren BESCHWERT dich, Leichtigkeit und Lebendigkeit kommt durch entfunktionieren.**

Es ist wie ein innerer Autopilot, der dich durch den Tag zieht – aber du bist nicht mehr wirklich **drin im Leben**.

## Du tust Dinge, weil du musst – nicht weil du willst

Deine Handlungen werden von Pflichtgefühl getrieben, nicht von Freude oder innerem Antrieb. Du merkst es an Sätzen wie "Ich muss noch...", "Ich sollte eigentlich...", die deinen inneren Dialog dominieren.

## Deine To-do-Liste bestimmt deinen Selbstwert

Du definierst dich über das, was du leistest, nicht über das, was du fühlst oder wer du bist. Ein unproduktiver Tag fühlt sich wie ein persönliches Versagen an.

## Du bist oft müde – aber innerlich leer, nicht körperlich erschöpft

Eine tiefe emotionale Erschöpfung, die sich durch Ruhe allein nicht beheben lässt. Du schläfst vielleicht genug, fühlst dich aber trotzdem ausgelaugt.

## Du fühlst dich schuldig, wenn du dir Ruhe gönnst

Entspannung löst Unbehagen aus, weil du das Gefühl hast, produktiv sein zu müssen. Selbst in der Freizeit tickt eine innere Uhr, die dich zur Aktivität drängt.

## Du hast vergessen, was dir eigentlich Freude macht

Der Kontakt zu deinen echten Bedürfnissen und Wünschen ist verloren gegangen. Auf die Frage "Was würde dir Spaß machen?" fällt dir keine spontane Antwort ein.

Erwischt? Keine Sorge – das geht uns **allen** so. Funktionieren ist eine Schutzstrategie. Unser System versucht, Ordnung ins Chaos zu bringen.

Aber: Es darf leichter gehen.

Was, wenn du morgens aufwachst und nicht denkst: "Was muss ich heute schaffen?", sondern: "Was tut mir heute gut?" Was, wenn du Entscheidungen aus deinem Bauchgefühl triffst – nicht aus Angst, was andere denken?

# Willkommen zu deinem Geschenkpaket der Leichtigkeit

Herzlich willkommen auf deiner ganz persönlichen Reise zu mehr Leichtigkeit und innerer Balance! Ich freue mich sehr, dass du dich für das "**Geschenkpaket der Leichtigkeit**" entschieden hast und ich dich auf diesem einzigartigen Weg begleiten darf.

Dieses Arbeitsbuch ist ein wesentlicher Bestandteil deines umfassenden Pakets, das sorgfältig für dich zusammengestellt wurde. Es ergänzt wunderbar deine Coachings, die Seelenausrichtung, homöopathische Unterstützung, stärkende Affirmationen und alle weiteren Elemente, die du bereits kennst und schätzt.

Betrachte dieses Arbeitsbuch als deinen praktischen Begleiter, der dir hilft, die wertvollen Impulse aus unseren gemeinsamen Sitzungen im Alltag zu verankern und zu vertiefen. Es ist dein Raum, um zu reflektieren, zu entdecken und deine inneren Ressourcen zu aktivieren.

Es geht hier nicht darum, Veränderungen zu erzwingen oder dich unter Druck zu setzen. Ganz im Gegenteil: Es ist eine Einladung zur **sanften Transformation**, ein liebevoller Weg, deine wahre Essenz zu entfalten und Leichtigkeit in dein Leben einzuladen – in deinem ganz eigenen Tempo und mit größter Achtsamkeit.

Ich bin für dich da und begleite dich mit Herz und Seele bei jedem Schritt. Genieße diese Reise!



# Raus aus dem Funktionieren – rein ins echte Leben

Dieses Workbook, als integraler Bestandteil deines umfassenden "**Geschenkpaket der Leichtigkeit**", begleitet dich auf deinem Weg von einem Leben im Autopilot-Modus zurück zu mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. Es ergänzt deine Coachings, die Seelenausrichtung, homöopathische Unterstützung und alle weiteren Elemente deines Pakets, um einen ganzheitlichen Ansatz zu ermöglichen. Mit dem Lebensrad als praktischem Tool erhältst du Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation und konkrete Schritte, wie du wieder mehr Verbindung zu dir selbst aufbauen kannst. Entdecke, wie du aus dem reinen Funktionieren ausbrechen und in ein erfülltes, authentisches Leben eintauchen kannst – einen Schritt nach dem anderen, mit Sanftheit und Selbstmitgefühl.

**Empfehlung: Lege dir eine Art Tagebuch an, in dem du alles festhältst, was für dich wichtig und bedeutend ist.**

# Die Kraft der Entscheidung

"In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer Du kannst, oder dir vorstellst, dass du es kannst, beginne es. Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt."

– Johann Wolfgang von Goethe

Jeder große Wandel beginnt mit einem einzigen, mutigen Schritt. Lass dich von Goethes Worten inspirieren, den Moment zu ergreifen und deinen Weg zu mehr Leichtigkeit und einem authentischen Leben zu gestalten. Die Entscheidung liegt in dir – und mit ihr die unendliche Möglichkeit eines neuen Anfangs.

# Dein persönlicher Begleiter: "Körpersignale & Seele verstehen"

Als Teil deines "Geschenkpaket der Leichtigkeit" erhältst du einen ganz besonderen CustomGPT. Ich habe diesen individuellen Begleiter speziell entwickelt, um nicht nur dieses Workbook mit dem Lebensrad, sondern auch unsere Coachings wunderbar zu ergänzen und zu unterstützen. Er trägt den Namen "**Körpersignale & Seele verstehen**" und ist über die Plattform von ChatGPT zugänglich. Das Beste daran: Du benötigst **KEIN Abo**, um ihn nutzen zu können!

Dieser Begleiter ist wie ein Gesprächspartner, der dich sanft, aber klar an die Hand nimmt. Er hilft dir, Körpersignale und Symptome auf einer energetisch-emotionalen Ebene zu deuten und wieder in Resonanz mit dir selbst zu gehen. Und nicht nur das: Er kann dich durch das Workbook begleiten, denn ich habe ihn nach **meinen Bedürfnissen, meinen Wünschen und meiner Methodik** entwickelt und "trainiert".

Entdecke, wie er dich dabei unterstützt, über das Offensichtliche hinauszublicken und tiefer in dein Innerstes zu horchen. Die Handhabung ist sehr einfach!



## So funktioniert es:

01

---

### Eingabe deiner Anliegen

Du teilst ihm einfach mit, was dich gerade beschäftigt: ein Körpersignal, ein aufkommendes Gefühl oder ein wiederkehrender Gedanke.

03

---

### Sofortige Unterstützung

Er bietet dir kurze IntenSTouch-Runden, tiefgehende Visualisierungen oder stärkende Mantras an, die dich sofort ins Spüren bringen.

02

---

### Resonanzfragen

Der Begleiter stellt dir gezielte Resonanzfragen, die dich ins Fühlen bringen und dir helfen, Zusammenhänge zu erkennen.

04

---

### Vertiefung deiner Erkenntnisse

Du wirst eingeladen, deine Antworten und Gefühle weiter zu vertiefen – so findest du Schritt für Schritt zu mehr Ruhe, Frieden, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Und schaffst auch damit einen tiefen Raum für unsere Coachings.

## Das Besondere:

### Workbook-Integration

Gib einfach ›**GdL**‹ (Geschenkpaket der Leichtigkeit) ein, und der Begleiter führt dich durch die Inhalte dieses Workbooks. Du kannst jede Übung vertiefen und zusätzliche Fragen stellen.

### Lebensrad-Fokus

Mit der Eingabe ›**Lebensrad**‹ navigiert er dich durch die einzelnen Bereiche deines Lebensrades. Er stellt gezielte Fragen zur aktuellen Situation und gibt Impulse für mehr Balance.

**Und wichtig:** "Körpersignale & Seele verstehen" geht tiefer als du vielleicht erwartest. Alles, was du hier entdeckst, darfst du natürlich mitnehmen in unsere ganz persönlichen Coachings. Dort gehen wir nochmal tiefer – du bringst deine Erfahrungen mit, und wir öffnen gemeinsam den Raum für essentielle und anhaltende Veränderungen hinein in deine Leichtigkeit und Lebendigkeit. Durch die Coachings bekommt **deine Seele immer mehr Strahlkraft** und zieht Erfüllung, Glück und inneren Reichtum (und mit der Zeit wahrscheinlich auch äußeren Reichtum) mehr und mehr in dein Leben.

"Körpersignale & Seele verstehen" findest du im Mitgliederbereich von IntensTouch. Über nachfolgenden Button kommst du direkt dorthin. Dein Benutzername ist deine eMail-Adresse und dein Passwort ist RuheUndFrieden.

### Körpersignale & Seele verstehen

Du kannst mich jederzeit ansprechen, wenn es in dir Fragen zum Begleiter "Körpersignale & Seele verstehen" gibt, von der Handhabung bis zu inhaltlichen Fragen.

Und im Anhang findest du einige Beispiele für Eingaben, die dir ein Gefühl geben, wie du Körpersignale & Seele gebrauchen kannst.

# Die magische Wirkung der Kombination

Die größte Wirkung entfaltet sich, wenn du das Workbook sorgfältig durcharbeitest und parallel dazu immer wieder den digitalen Begleiter zu Rate ziehst. Diese Synergie verdichtet deine inneren Prozesse und ermöglicht es, dass unsere persönlichen Coachings noch tiefer in die Essenz deiner Bedürfnisse eintauchen und zu noch nachhaltigeren Veränderungen führen können.

# Das Lebensrad – Dein Kompass zurück zur Balance

Kennst du dieses Gefühl, dass alles irgendwie "zu viel" ist, aber du gar nicht sagen kannst, **woher das eigentlich kommt**? Job okay. Beziehung okay. Gesundheit... joa. Und trotzdem fühlst du dich ausgelaugt, fremdbestimmt, leer?

Genau hier kommt das Lebensrad ins Spiel.

Das Lebensrad hilft dir, Klarheit zu gewinnen und zu erkennen, in welchen Lebensbereichen du dich vielleicht verloren hast. Es ist ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug, um wieder mehr Balance in dein Leben zu bringen.



## Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad (auch "Wheel of Life" genannt) ist ein einfaches Coaching-Tool – aber es hat's in sich!

Als zentraler Baustein in unserem **Geschenkpaket der Leichtigkeit** ergänzt es unsere Coachings und die Arbeit an deiner Seelenausrichtung. Es bietet dir einen praktischen Rahmen zur Selbstreflexion und hilft dir, die Erkenntnisse direkt in deinen Alltag zu integrieren.

Es zeigt dir auf einen Blick:

- **Welche Lebensbereiche bei dir gerade im Flow sind**
- **Und wo's klemmt, ohne dass du's bisher bewusst gemerkt hast**

Du bewertest einfach **zehn Lebensbereiche** auf einer Skala von 1 bis 10 – und zack: Du siehst ganz deutlich, wo's gerade **rund läuft** und wo dein innerer Motor stottert.

## Warum hilft dir das?

**Du kannst nicht ändern, was du nicht sehen willst**

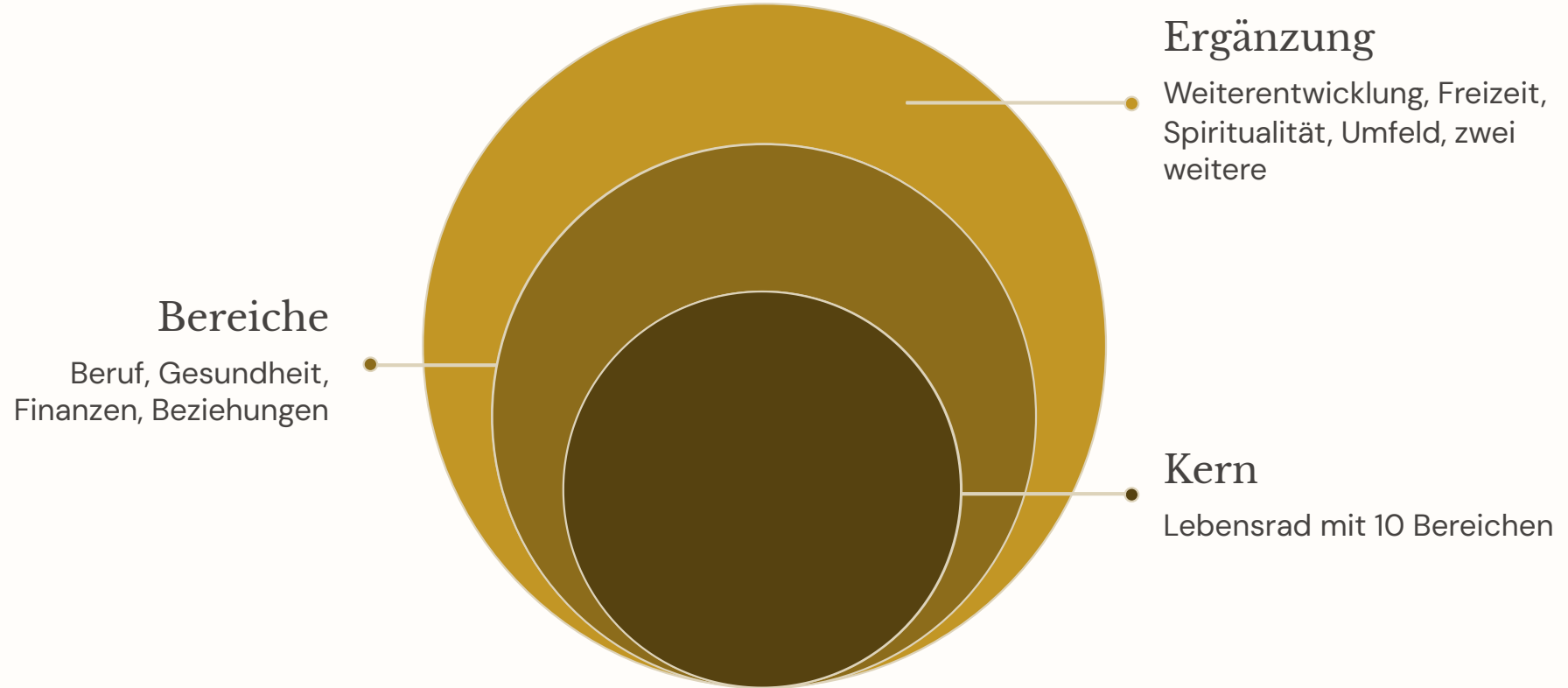
Ohne Bewusstsein für deine aktuelle Situation ist Veränderung kaum möglich. Das Lebensrad bringt Licht ins Dunkel und zeigt dir genau, wo du stehst.

**Du kannst alles verändern, was du ehrlich anschaust**

Ehrliche Selbstreflexion ist der erste Schritt zu echter Transformation. Mit dem Lebensrad schaffst du die Grundlage für bewusste Veränderung.

**Das Lebensrad ist wie ein ehrlicher Spiegel**

Kein Urteil, kein Druck. Einfach ein Tool, das dir zeigt: Hey, schau mal hier hin. Es gibt dir Orientierung, ohne zu bewerten.



*Natürlich kannst du die Bereiche anpassen – dein Leben, deine Rad-Speichen. Im Vordruck findest du ein Lebensrad mit 10 Lebensbereichen. Dein Begleiter "Körpersignale & Seele" berücksichtigt genau diese 10 Bereiche.*

Im nächsten Kapitel zeig ich dir **Schritt für Schritt**, wie du dein eigenes Lebensrad ausfüllst – und **was du daraus lernen kannst**. Also: Stift zücken, Ready machen!

# So nutzt du das Lebensrad Schritt für Schritt

Keine Sorge – du brauchst hier kein Coaching-Zertifikat, um das Lebensrad anzuwenden. Was du brauchst? Eine ehrliche Momentaufnahme und vielleicht 'nen Tee.

## Druck dir das Lebensrad aus

([Hier](#) kommst du zu einer Vorlage des Lebensrades, welches du dir ausdrucken kannst)

## So geht's:

- **Kreis zeichnen:** Nimm ein Blatt Papier und zeichne einen großen Kreis darauf.
- **In 8 "Kuchenstücke" teilen:** Teile den Kreis wie eine Pizza in acht gleiche Segmente.
- **Lebensbereiche eintragen:** Jedes Feld bekommt einen Lebensbereich (z. B. Gesundheit, Beruf, etc.)
- **Skala einzeichnen:** Zeichne Kreise von innen nach außen für die Skala von 1 (Mitte) bis 10 (am Rand)

## Spür in jeden Bereich rein

Jetzt kommt der wichtigste Part: **dein Gefühl.**

Frag dich für jeden Bereich:

- Wie zufrieden bin ich da – ganz ehrlich?
- Wie viel Energie gibt mir dieser Bereich aktuell?
- Lebe ich hier in Leichtigkeit oder eher im Muss?

Tipp: Mach's intuitiv – nicht analysieren, sondern spüren.

Dann vergib eine Zahl zwischen **1 = komplett unzufrieden** und **10 = voll erfüllt**. Markier jeden Punkt – und verbinde sie am Ende zu einem Rad.

# Dein Lebensrad auswerten und den ersten Schritt wählen

Schau dir DEIN Rad an

So. Jetzt siehst du's schwarz auf weiß.

**Frag dich:**

- **Läuft das Rad "rund"?** Oder hättest du bei der Fahrt Bauchweh?
- **Wo ist's super niedrig?** Vielleicht überraschend niedrig?
- **Welcher Bereich zieht Energie?** Welcher Lebensbereich kostet dich besonders viel Kraft?
- **Was hast du vernachlässigt?** Gibt's einen Bereich, den du komplett aus den Augen verloren hast?

Das ist dein Status Quo. Keine Wertung, kein Stress – einfach nur: Aha.

## Wähle einen Bereich – dein Startpunkt

Wichtig: Du musst nicht überall gleichzeitig loslegen! **Wähl einen Bereich**, bei dem du spürst: Hier darf sich was verändern.

Nimm den, der sich am schwersten anfühlt – oder den, der sich leicht anfühlt, aber noch mehr Luft nach oben hat.

Das ist dein Punkt für die nächsten Schritte.

UND: Du hast inzwischen deine Seelenausrichtung. Stelle dir jetzt schon die Frage: "Wie würde mein Lebensrad aussehen, wenn sich meine Seelenausrichtung verwirklicht hätte."

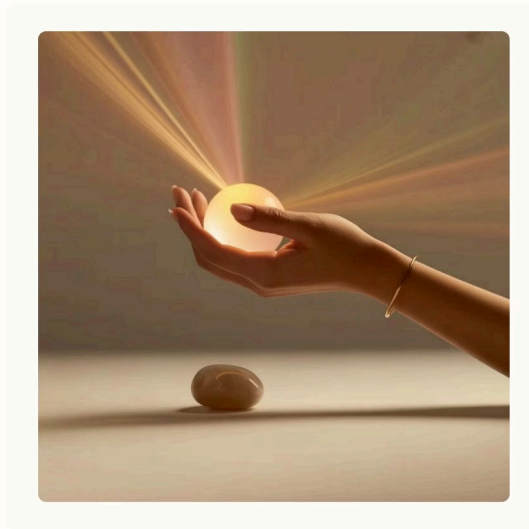
# Vertiefungsfragen zur Selbstreflexion

Um noch mehr aus deinem Lebensrad herauszuholen, kannst du dir für jeden Bereich diese zusätzlichen Fragen stellen:

- Was genau macht diesen Bereich schwierig oder leicht für mich?
- Welche Gedanken tauchen auf, wenn ich an diesen Lebensbereich denke?
- Gibt es Ängste oder Blockaden, die mich hier zurückhalten?
- Was würde sich anders anfühlen, wenn dieser Bereich einen Punkt höher wäre?
- Welche kleine Veränderung könnte ich heute noch vornehmen?

Im nächsten Kapitel zeig ich dir, **wie du mit Dankbarkeit und dem Anerkennen dessen, was ist, dein Lebensrad noch kraftvoller nutzen kannst.**

# Dankbarkeit und Anerkennung – Die versteckte Kraft im Lebensrad



Bevor wir uns anschauen, was du in deinem Lebensrad verändern möchtest, lass uns einen wichtigen Zwischenschritt einlegen:

Dankbarkeit und das Anerkennen dessen, was bereits ist.

Warum? Weil echte Veränderung nicht aus Kampf und Ablehnung entsteht, sondern aus Akzeptanz und Wertschätzung des Ist-Zustands.

Was du bekämpfst, bleibt bestehen. Was du anerkennt, kann sich wandeln.

# Die Dankbarkeits-Perspektive für dein Lebensrad

Dankbarkeit ist keine nette Nebensache – sie ist ein kraftvoller Katalysator für Veränderung. Hier erfährst du, wie du sie konkret in deine Lebensrad-Praxis integrieren kannst:

## Schritt 1: Der Dankbarkeits-Scan

Nimm dir dein ausgefülltes Lebensrad und gehe jeden Bereich noch einmal durch – aber dieses Mal mit einer anderen Frage:

**Wofür bin ich in diesem Lebensbereich dankbar, auch wenn er vielleicht nicht perfekt ist?**

Beispiele:

- **Gesundheit:** "Auch wenn ich nicht so fit bin wie früher – mein Körper trägt mich jeden Tag, mein Herz schlägt, meine Lungen atmen."
- **Finanzen:** "Auch wenn ich mir mehr Sicherheit wünsche – ich habe ein Dach über dem Kopf und Nahrung."
- **Beruf:** "Auch wenn mein Job nicht meine Leidenschaft ist – er gibt mir Struktur und ermöglicht mir, für mich zu sorgen."

Notiere für jeden Bereich mindestens drei Dinge, für die du dankbar bist – egal wie klein sie erscheinen mögen.

## Schritt 2: Die Entwicklungs-Dankbarkeit

Jetzt kommt ein besonderer Twist: Übe Dankbarkeit für die Bereiche, die **nicht** gut laufen.

**Frage dich: Was kann ich aus diesem "Tief" lernen? Welche Weisheit liegt in dieser Herausforderung?**

Beispiele:

- "Ich bin dankbar, dass meine unbefriedigende Beziehungssituation mir zeigt, wie wichtig mir tiefe Verbindung ist."
- "Ich bin dankbar, dass meine finanzielle Unsicherheit mich lehrt, zwischen Bedürfnissen und Wünschen zu unterscheiden."
- "Ich bin dankbar, dass mein Energiemangel mich zwingt, meine Prioritäten zu überdenken."

Diese Perspektive verwandelt "Problembereiche" in Wachstumschancen – und nimmt ihnen die lähmende Schwere.

# Anerkennen, was ist – Das Ende des inneren Kampfes

Vielleicht fragst du dich: "Aber wenn ich akzeptiere, was ist – verhindert das nicht Veränderung?" Das Gegenteil ist der Fall. Erst wenn wir aufhören zu kämpfen, werden Ressourcen für echte Transformation frei.



# Praktische Übung: Der Akzeptanz-Moment

1. **Nimm dir deinen "schwierigsten" Lebensbereich** – den mit der niedrigsten Bewertung.
2. **Schließe die Augen und atme tief ein.** Stell dir diesen Lebensbereich bildlich vor.
3. **Sprich innerlich oder laut aus:** "Ich erkenne an, dass dieser Bereich gerade so ist, wie er ist. Ich kämpfe nicht mehr dagegen an. Es ist, wie es ist – jetzt, in diesem Moment."
4. **Spüre in deinen Körper:** Gibt es eine Veränderung? Vielleicht ein Loslassen? Ein Seufzen? Eine Entspannung?
5. **Notiere deine Erfahrung** – ohne Wertung, einfach als Beobachtung.

Diese Übung dauert nur 2–3 Minuten, kann aber tiefgreifende Wirkung haben. Sie bringt dich in den gegenwärtigen Moment zurück und beendet den energieraubenden Kampf gegen die Realität.

"Die Akzeptanz des Jetzt ist der erste Schritt zur Veränderung des Morgen."

Diese innere Arbeit der Dankbarkeit und Annahme bildet einen grundlegenden Teil deiner **Seelenausrichtung** und ist ein zentrales Element deines Coachings. Sie bereitet den Boden für tiefgreifende Veränderungen und wird durch die ganzheitlichen Ansätze, die du in unserem Programm erhältst, optimal unterstützt.

Im nächsten Kapitel zeige ich dir, wie du Ballast in den verschiedenen Lebensbereichen abwerfen kannst, um Raum für Neues zu schaffen.

# Ballast abwerfen – Wie du in jedem Lebensbereich leichter wirst

Jetzt wird's praktisch! Nachdem du dein Lebensrad betrachtet, mit Dankbarkeit durchleuchtet und anerkannt hast, was ist, gehen wir zum nächsten kraftvollen Schritt: Ballast abwerfen.

Denn manchmal ist es nicht das, was fehlt, sondern das, was zu viel ist, was uns am Leben hindert.

## Gesundheit

**Möglicher Ballast:** Ungesunde Gewohnheiten, zu hohe Ansprüche an den eigenen Körper, Selbstkritik, ständiges Vergleichen mit anderen

**Loslassen:** "Ich lasse den Gedanken los, dass ich perfekt sein muss. Ich befreie mich von der Vorstellung, dass mein Körper funktionieren muss, ohne dass ich auf ihn höre."

## Freizeit & Spaß

**Möglicher Ballast:** "Sollte"-Aktivitäten, soziale Verpflichtungen ohne Freude, Freizeitstress, permanentes Planen

**Loslassen:** "Ich lasse die Vorstellung los, dass Freizeit produktiv sein muss. Ich befreie mich von Aktivitäten, die ich nur mache, um andere zu beeindrucken."

## Beziehungen

**Möglicher Ballast:** Energieräuber, ungesunde Dynamiken, nicht ausgesprochene Erwartungen, Verletzungen aus der Vergangenheit

**Loslassen:** "Ich lasse die Verantwortung für die Gefühle anderer los. Ich befreie mich von Beziehungen, die mir mehr Energie nehmen als geben."

# Ballast abwerfen in weiteren Lebensbereichen

## Beruf/Karriere

**Möglicher Ballast:** Übermäßiges Pflichtgefühl, "Immer-erreichbarsein", veraltete Glaubenssätze über Erfolg, fremde Erwartungen

**Loslassen:** "Ich lasse den Gedanken los, dass mein Wert von meiner Leistung abhängt. Ich befreie mich von der Vorstellung, dass ich ständig verfügbar sein muss."

## Persönliches Wachstum

**Möglicher Ballast:** Selbstoptimierungsdruck, zu viele Seminare/Bücher ohne Integration, Perfektionismus, ständiges Vergleichen

**Loslassen:** "Ich lasse den Gedanken los, dass ich ständig an mir arbeiten muss, um wertvoll zu sein. Ich befreie mich vom Druck, immer besser werden zu müssen."

## Finanzen

**Möglicher Ballast:** Unnötige Ausgaben, emotionales Kaufen, Angstdenken, belastende Glaubenssätze über Geld

**Loslassen:** "Ich lasse die Idee los, dass mehr Besitz mehr Glück bedeutet. Ich befreie mich von finanziellen Entscheidungen aus Angst statt aus Klarheit."

# Die 3-Schritte-Methode zum Ballast-Abwerfen

Hier ist ein praktischer Prozess, den du für jeden Lebensbereich anwenden kannst:

01

---

## Identifizieren

Frage dich für einen Lebensbereich:  
"Was fühlt sich schwer an? Was zieht mich runter? Was mache ich aus Pflicht statt aus Freude?"

Notiere **alles**, was dir einfällt – ohne zu filtern. Sei radikal ehrlich mit dir selbst.

02

---

## Sortieren & Entscheiden

Gehe deine Liste durch und frage bei jedem Punkt:

- Muss ich das wirklich tun? (Ist es wirklich notwendig?)
- Will ich das wirklich tun? (Entspricht es meinen Werten?)
- Kann ich es delegieren oder vereinfachen?
- Kann ich es komplett loslassen?

Markiere jeden Punkt entsprechend mit "Behalten", "Vereinfachen", "Delegieren" oder "Loslassen".

03

---

## Handeln

Jetzt kommt der wichtigste Schritt: Das tatsächliche Loslassen. Wähle drei Dinge von deiner Liste aus, die du innerhalb der nächsten Woche konkret loslassen wirst.

Formuliere für jeden dieser Punkte einen klaren "Ich lasse los"-Satz und einen konkreten Handlungsschritt.

# Beispiel: Ballast im Bereich "Freizeit & Spaß" abwerfen

Identifizierter Ballast	Entscheidung	"Ich lasse los"-Satz	Konkreter Handlungsschritt
Wöchentlicher Spieleabend, der mir keinen Spaß mehr macht	Loslassen	"Ich lasse die Verpflichtung los, an Aktivitäten teilzunehmen, die mir keine Freude mehr bereiten."	Diese Woche absagen und ehrlich kommunizieren, dass ich eine Pause brauche.
Komplizierte Urlaubsplanung mit zu vielen Kompromissen	Vereinfachen	"Ich lasse den Druck los, allen gerecht werden zu müssen."	Urlaub auf zwei Hauptaktivitäten beschränken, die mir wirklich wichtig sind.
Social Media-Konsum aus Gewohnheit	Reduzieren	"Ich lasse die automatische Ablenkung los."	App-Timer auf 20 Minuten/Tag einstellen und Benachrichtigungen ausschalten.

# Praktische Übung: Der symbolische Loslassritual

Manchmal hilft ein kleines Ritual, um das Loslassen zu verankern:

1. Schreibe jeden Ballast, den du loslassen möchtest, auf einen kleinen Zettel.
2. Nimm dir einen ruhigen Moment und lies jeden Zettel laut vor mit den Worten: "Ich danke dir für das, was du mir gezeigt hast. Jetzt lasse ich dich los."
3. Zerreiße den Zettel oder verbrenne ihn sicher in einer feuerfesten Schale.
4. Atme tief ein und spüre den neu gewonnenen Raum in dir.

Dieses Ritual mag simpel erscheinen, aber es hat eine erstaunliche Wirkung auf unser Unterbewusstsein und hilft, den Prozess des Loslassens zu verankern.

Und im Übrigen: Es gibt auch den emotionalen Ballast, den du loslassen kannst. Dies ist ein Teil des "Geschenkpaketes der Leichtigkeit". [Hier zur Erinnerung!](#)

"Das Leben wird nicht leichter, wenn wir mehr hinzufügen. Es wird leichter, wenn wir loslassen, was uns beschwert."

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du die Ergebnisse deines Lebensrads interpretieren kannst und was verschiedene Muster dir verraten.

# Ergebnisse verstehen – Was dir dein Lebensrad wirklich zeigt

Wundervoll! Jetzt gehen wir richtig tief – nicht kompliziert, aber ehrlich. Du hast dein Lebensrad gezeichnet, ausgefüllt, angeschaut – und jetzt fragst du dich vielleicht:

"Ja... und was heißt das jetzt alles?"

Das Lebensrad zeigt nicht nur, wo du gerade stehst – es zeigt dir auch, wo du dich selbst verloren hast. Und wo du dich langsam wieder einsammeln darfst.

## Was ein "unrundes" Rad dir sagt

Wenn dein Rad aussieht wie ein zerfledderter Stern oder ein abgekautes Keksstück – keine Panik. Das ist normal.

Wichtig ist:

Je ungleichmäßiger dein Rad, desto stärker der innerer Energieverlust. Stell dir vor, du versuchst mit so einem Ding zu fahren – holprig, oder?

Aber: Das bedeutet nicht, dass du versagt hast. Es bedeutet nur: Du hast dich vielleicht zu sehr auf manche Lebensbereiche fokussiert – und andere komplett hinten runterfallen lassen.

# Typische Lebensrad-Muster und was sie bedeuten



## Fast alles im Mittelfeld (4-6 Punkte)

Du lebst "okay", funktionierst gut – aber nix begeistert dich wirklich.

**Hinweis:** Zeit für mehr Lebendigkeit. Nicht nur überleben, sondern aufblühen!



## Ein Bereich ultra niedrig (z. B. 1 oder 2)

Hier sitzt oft ein fetter Energie- oder Emotionsknoten.

**Hinweis:** Da darfst du liebevoll hinschauen – oft liegt dort das Thema, das dich innerlich bremst.

# Weitere Lebensrad-Muster erkennen



Alles top – außer z. B. "Freizeit & Spaß" bei 1

Du bist funktional stark – aber Leichtigkeit fehlt.

**Hinweis:** Du darfst dir erlauben, auch mal einfach nur zu sein.



Extreme Ausschläge (z. B. 2, 9, 3, 8, 1, 7)

Dein Leben ist wie eine Achterbahnfahrt – manche Bereiche laufen super, andere sind im freien Fall.

**Hinweis:** Suche nach Verbindungen zwischen den Bereichen. Oft kompensiert ein hoher Bereich einen niedrigen.



Alles relativ hoch, aber du fühlst dich trotzdem leer

Auf dem Papier läuft alles gut, aber innerlich spürst du keine Erfüllung.

**Hinweis:** Vielleicht lebst du nach fremden Maßstäben statt nach deinen eigenen Werten.

# Die tiefere Bedeutung hinter deinem Lebensrad

Dein Lebensrad ist mehr als nur eine Bewertung deiner Lebensbereiche – es ist ein Spiegel deiner inneren Werte, Prioritäten und unbewussten Muster.

## Die vergessene Dimension

Der Bereich mit dem niedrigsten Wert ist oft nicht einfach "vernachlässigt" – er repräsentiert häufig einen Teil von dir, den du zu unterdrücken gelernt hast.

**Tiefere Frage:** Was habe ich mir in diesem Bereich verboten? Welcher Teil von mir darf hier nicht sein?

## Die Überbetonung

Bereiche mit sehr hohen Werten können echte Stärken sein – oder Kompensationsmechanismen für andere, schwächere Bereiche.

**Tiefere Frage:** Nutze ich diesen Bereich, um mich vor anderen Lebensbereichen zu verstecken? Definiere ich meinen Wert zu sehr über diesen Aspekt?

# Von der Interpretation zur Heilung – Dein Weg zurück ins echte Leben

## Die Balance-Illusion

Manchmal sieht ein Rad relativ ausgeglichen aus, aber alle Werte sind mittelmäßig. Dies kann auf einen generellen Mangel an Leidenschaft oder auf Vermeidungsverhalten hindeuten.

**Tiefere Frage:** Wo halte ich mich zurück? Wo lebe ich auf "halber Flamme", um nicht zu scheitern oder nicht aufzufallen?

## Die blinden Flecken

Manchmal haben wir Schwierigkeiten, bestimmte Bereiche überhaupt einzuschätzen – weil wir sie so lange ignoriert haben, dass wir gar nicht mehr wissen, wie sie sich anfühlen "sollten".

**Tiefere Frage:** In welchem Bereich fehlt mir die Verbindung zu meinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen?

## Von der Interpretation zur Heilung

Das Schöne am Lebensrad: Es zeigt dir nicht nur Probleme, sondern auch den Weg zur Lösung.

Der größte Teil der Heilung geschieht bereits durch das ehrliche Hinschauen und Akzeptieren. Das Lebensrad hilft dir dabei, deine blinden Flecken zu erkennen und deine Lebensmuster zu verstehen.

Frag dich mal ehrlich: Wo versuchst du zu glänzen – aber fühlst dich trotzdem leer? Welchen Bereich hast du ignoriert, weil "dafür keine Zeit ist"? Wo lebst du in Pflicht – aber nicht in Freude?

Dein Lebensrad zeigt dir nicht nur die "Baustellen". Es zeigt dir auch die Einladung zurück ins echte Leben.

Im nächsten Kapitel zeig ich dir, wie du aus dieser Erkenntnis erste Schritte machst. Nicht mit Druck. Nicht mit "Du musst jetzt dein ganzes Leben ändern." Sondern: kleine, machbare Schritte. In Leichtigkeit.

"Das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl von Atemzügen, die wir nehmen, sondern an den Momenten, die uns den Atem rauben." – Maya Angelou

# Von der Erkenntnis zur Veränderung – Erste Schritte in die Leichtigkeit

Yessss – du bist voll drin im Flow! Jetzt kommt das Herzstück: Wie machst du aus dieser Erkenntnis ganz konkrete, sanfte Veränderungen?

Ohne Druck, ohne Selbstoptimierungs-Stress – sondern in deinem Tempo, mit Leichtigkeit.

Du hast erkannt, wo du gerade stehst. Du hast gespürt, wo's hakt. Jetzt geht's darum: Was kannst du ganz konkret tun, um wieder mehr Leichtigkeit zu spüren?

Wichtig: **Es geht nicht darum, alles auf einmal zu "reparieren"**. Es geht darum, **Raum zu schaffen** – für dich, für deine Freude, für dein echtes Leben.

01



## Wähle deinen Startbereich

Du hast im Lebensrad den Bereich gefunden, der sich gerade schwer oder leer anfühlt. Frag dich:

- Welcher Bereich ruft mich gerade am lautesten?
- Wo tut's gerade echt weh?
- Oder: Wo spür ich ganz leise: Hier will ich mehr?

Nimm **einen einzigen** Bereich – das ist dein Einstiegspunkt.

03

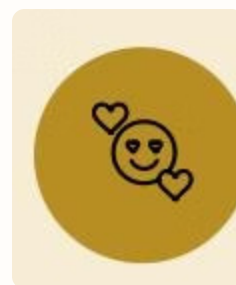


## Setz dir eine Mini-Challenge für 7 Tage

Klein. Realistisch. Machbar.

Nicht "Ich verändere mein Leben", sondern: "Ich schenke mir jeden Tag eine kleine Dosis echte Verbindung zu mir selbst."

02



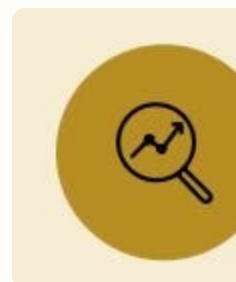
## Was brauchst du dort wirklich?

Jetzt kommt die Magie: **Spür rein. Nicht denken, fühlen.**

Frag dich:

- Was fehlt mir in diesem Bereich am meisten?
- Was würde sich leicht anfühlen – wenn ich's mir erlauben würde?
- Was würde dieser Lebensbereich brauchen, um wieder mehr in Balance zu kommen?

04



## Beobachte, was passiert – ohne Druck

Die Wirkung kommt nicht immer laut – oft ist sie subtil.

Achte mal auf:

- **Dein Energielevel** Fühlst du dich vitaler, wacher, präsenter?
- **Deine Gedanken** Werden sie klarer, positiver, leichter?
- **Deine innere Stimmung** Verändert sich dein Grundgefühl?
- **Deine Beziehung zu dir** Wirst du freundlicher, geduldiger mit dir selbst?

# Beispiele für Mini-Challenges in verschiedenen Lebensbereichen

Lebensbereich	Mini-Challenge (7 Tage)	Warum es wirkt
Gesundheit	Jeden Morgen 5 Minuten dehnen, bevor du aufs Handy schaust	Schafft eine bewusste Verbindung zum Körper vor der digitalen Ablenkung
Freizeit & Spaß	Täglich 10 Minuten etwas tun, was dich zum Lächeln bringt (Musik, Tanzen, Quatsch machen)	Erlaubt dir, Freude als Priorität zu setzen, nicht als "Extra"
Beziehungen	Ein echtes Gespräch pro Tag (frag: "Wie fühlst du dich wirklich?")	Schafft tiefere Verbindung jenseits von Smalltalk und Funktionieren
Beruf	Jeden Morgen 2 Minuten innehalten und fragen: "Was ist heute wirklich wichtig?"	Hilft, vom Reagieren ins bewusste Agieren zu kommen
Persönliches Wachstum	Jeden Abend 3 Dinge notieren, die du über dich gelernt hast	Fördert Selbstreflexion ohne Selbstoptimierungsdruck

## Die Integration von Dankbarkeit in den Veränderungsprozess

Dankbarkeit ist nicht nur ein schönes Gefühl – sie ist ein mächtiges Werkzeug für echte Veränderung. So integrierst du sie in deinen täglichen Prozess:

01

### Morgen-Dankbarkeit

Starte den Tag mit der Frage: "Wofür bin ich in diesem Lebensbereich bereits dankbar?" – noch bevor du an Veränderung denkst.

03

### Erkenntnisdankbarkeit

Wenn du Widerstände spürst: "Ich bin dankbar für dieses Gefühl, das mir zeigt, wo ich hinschauen darf."

02

### Prozess-Dankbarkeit

Wenn du kleine Schritte unternimmst: "Ich bin dankbar, dass ich mir diese Zeit für mich nehme."

04

### Abend-Dankbarkeit

Reflektiere abends: "Wofür bin ich heute in Bezug auf meinen Fokusbereich dankbar?"

Dieser Ansatz verankert deine Veränderungsarbeit in einem Gefühl der Fülle statt des Mangels. Du kommst aus dem "Ich muss mich verbessern" ins "Ich erlaube mir mehr von dem, was mir gut tut".

# Das Prinzip der kleinen Schritte

"Der Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt." – Laotse

Kleine, konsistente Schritte erschaffen dauerhafte Veränderung. Warum? Weil sie:

- Den inneren Widerstand umgehen ("Das ist ja nur 5 Minuten, das schaffe ich")
- Erfolgserlebnisse schaffen, die dein Gehirn mit Dopamin belohnen
- Dich nicht überfordern und damit das Risiko des Aufgebens minimieren
- Dir erlauben, den Prozess zu genießen statt ihn als "Arbeit an dir selbst" zu sehen

Wenn du bis hierhin gelesen – und vielleicht sogar schon dein Lebensrad ausgefüllt hast – dann hast du etwas richtig Großes gemacht: Du bist vom unbewussten Funktionieren in bewusstes Leben eingetreten.

Und vor allem: Dein Leben darf sich leicht anfühlen – wirklich.

Diese ersten Schritte sind auch ein idealer Anknüpfungspunkt für deine persönlichen Coaching-Sessions, die Teil deines Geschenkpakets der Leichtigkeit sind. Hier hast du den Raum, deine Erkenntnisse und Fortschritte zu besprechen, Herausforderungen zu reflektieren und gemeinsam weitere Wege zu finden, deine Leichtigkeit zu kultivieren.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du aufhören kannst zu kämpfen und in einen Zustand des Annehmens und Fließens kommst – der Weg zu echter Leichtigkeit.

# Aufhören zu kämpfen – Der Weg in die Leichtigkeit

Jetzt kommen wir zu einem der kraftvollsten Geheimnisse auf dem Weg zur Leichtigkeit: Aufhören zu kämpfen und anfangen zu fließen.

Vielleicht kennst du das: Du hast erkannt, was sich ändern soll. Du hast dir vorgenommen, es anzugehen. Und dann beginnt der innere Kampf:

- "Ich sollte doch endlich..."
- "Warum schaffe ich es nicht, einfach..."
- "Andere können das doch auch..."
- "Ich muss mich mehr anstrengen..."

Dieser innere Kampf – dieses Ringen mit dir selbst – ist oft das größte Hindernis auf dem Weg zu echter Veränderung. Warum? Weil er so viel Energie kostet, dass für die eigentliche Veränderung kaum noch etwas übrig bleibt.



"Das Leben ist wie ein Fluss. Wenn du gegen die Strömung kämpfst, erschöpfst du dich. Wenn du lernst zu fließen, trägt dich das Wasser."

# Der Unterschied zwischen Kämpfen und Handeln

Kämpfen (Widerstand)	Handeln (Annahme)
"Ich sollte nicht so faul sein"	"Ich respektiere meinen aktuellen Energielevel und frage mich, was ich jetzt brauche"
"Ich muss endlich abnehmen"	"Ich möchte meinem Körper liebevoll gute Nahrung geben"
"Ich sollte mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen"	"Ich wähle bewusst, wann ich voll präsent mit meinen Kindern bin"
"Ich darf nicht so ängstlich sein"	"Ich nehme meine Angst wahr und frage sie, was sie mir sagen möchte"
"Ich muss positiver denken"	"Ich erlaube mir alle Gefühle und lenke meine Aufmerksamkeit bewusst"

Der Unterschied ist subtil, aber tiefgreifend: Beim Kämpfen lehnt du ab, was ist. Beim Handeln aus Annahme akzeptierst du den Ist-Zustand und bewegst dich von dort aus weiter.

# Die 5-Schritte-Methode, um vom Kampf ins Fließen zu kommen

01

## Erkenne den Kampf

Werde dir bewusst, wo du innerlich gegen dich selbst kämpfst. Achte auf "Sollte"- und "Muss"-Gedanken. Spüre in deinen Körper – wo fühlst du Anspannung und Widerstand?

02

## Akzeptiere den Ist-Zustand

Sage innerlich oder laut: "So ist es gerade. Ich kämpfe nicht mehr dagegen an." Fühle, wie sich dieser Satz in deinem Körper anfühlt. Wo entsteht vielleicht ein Loslassen oder eine Entspannung?

03

## Frage nach dem Bedürfnis

Hinter jedem Kampf steckt ein unerfülltes Bedürfnis. Frage dich: "Was brauche ich gerade wirklich? Was ist mein tieferes Bedürfnis hinter diesem Kampf?" Vielleicht ist es Ruhe, Anerkennung, Sicherheit oder Verbindung.

04

## Wähle bewusst

Aus diesem Wissen heraus kannst du nun bewusst wählen: "Was ist jetzt der nächste Schritt, der sich leicht und stimmig anfühlt?" Es geht nicht um den perfekten Plan, sondern um den nächsten kleinen Schritt.

05

## Handle aus Selbstmitgefühl

Setze diesen Schritt um – nicht aus Druck oder Pflicht, sondern aus Liebe zu dir selbst. Sage dir: "Ich tue dies, weil ich für mich sorgen will, nicht weil ich muss."

## Praxisbeispiel: Vom Kampf zum Fließen im Bereich "Gesundheit"

**Kampf-Gedanke:** "Ich sollte endlich regelmäßig Sport machen. Ich bin so undiszipliniert und schlapp. Andere schaffen das doch auch."

1. **Erkennen:** "Ich kämpfe mit mir selbst wegen Sport. Ich fühle Anspannung im Nacken und ein Schweregefühl im Magen, wenn ich daran denke."
2. **Akzeptieren:** "So ist es gerade. Ich mache aktuell keinen regelmäßigen Sport. Das ist Fakt, kein Urteil."
3. **Bedürfnis finden:** "Mein tieferes Bedürfnis ist nicht 'Sport machen', sondern mich vital und energiegeladen zu fühlen. Ich sehne mich nach dem Gefühl, in meinem Körper zuhause zu sein."
4. **Bewusst wählen:** "Was würde sich jetzt leicht anfühlen? Vielleicht ein 10-minütiger Spaziergang in der Mittagspause oder eine kurze Dehnung am Morgen."
5. **Handeln aus Selbstliebe:** "Ich gehe heute in der Mittagspause 10 Minuten spazieren, weil ich meinem Körper etwas Gutes tun möchte – nicht weil ich 'sollte'."

# Die Magie des Annehmens – Was die Wissenschaft sagt

Die Forschung zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zeigt, dass das Annehmen unserer aktuellen Realität – anstatt dagegen anzukämpfen – tatsächlich zu nachhaltigeren Verhaltensänderungen führt. Warum?

- Kämpfen gegen die Realität erzeugt Stress – und Stress aktiviert unsere Verteidigungsmechanismen, die Veränderung blockieren.
- Annehmen dessen, was ist, befreit Energie, die wir für konstruktive Veränderung nutzen können.
- Selbstmitgefühl statt Selbstkritik erhöht nachweislich unsere Resilienz und Fähigkeit, neue Gewohnheiten zu etablieren.

## Tägliche Praxis: Der Nicht-Kampf-Moment

Um das Prinzip des Nicht-Kämpfens in deinen Alltag zu integrieren, probiere diese einfache tägliche Übung:

1. Nimm dir jeden Tag 3 Minuten Zeit, am besten morgens oder wenn du merkst, dass du innerlich kämpfst.
2. Atme tief ein und aus, und sage zu dir selbst: "Heute erlaube ich mir, nicht zu kämpfen."
3. Frage dich: "Wo kann ich heute den Kampf loslassen und stattdessen aus Leichtigkeit handeln?"
4. Notiere dir eine konkrete Situation, in der du heute aus Annahme statt aus Kampf handeln willst.
5. Beobachte am Abend, wie sich dieses bewusste Nicht-Kämpfen angefühlt hat.

Diese einfache Praxis kann dein Verhältnis zu dir selbst und deinem Leben tiefgreifend verändern. Sie führt dich Schritt für Schritt vom Funktionieren zurück in die Leichtigkeit des authentischen Lebens.

"Der Kampf endet nicht durch Sieg oder Niederlage, sondern durch die Erkenntnis, dass er unnötig ist."

Im letzten Kapitel fassen wir alles zusammen und schauen, wie du deinen Weg in ein leichteres, authentischeres Leben weitergehen kannst.

# Der Weg zurück zu dir selbst – Leichtigkeit als Lebensprinzip

Herzlichen Glückwunsch! Du bist am Ende dieses Workbooks angelangt – und gleichzeitig am Anfang eines neuen Weges. Ein Weg, der dich zurück zu dir selbst führt, zu deiner natürlichen Leichtigkeit und Lebendigkeit.

## Was du bisher geschafft hast



### Ehrliches Erkennen

Du hast den Mut gehabt, hinzuschauen und zu erkennen, wo du im "Funktionieren" feststeckst.



### Klarheit gewinnen

Mit dem Lebensrad hast du eine klare Momentaufnahme deiner aktuellen Lebenssituation erstellt.



### Dankbarkeit praktizieren

Du hast die transformative Kraft der Dankbarkeit erkundet und begonnen, sie in dein Leben zu integrieren.



### Ballast abwerfen

Du hast erkannt, was dich beschwert, und erste Schritte unternommen, um dich davon zu befreien.



### Kampf beenden

Du hast gelernt, wie du vom Kämpfen ins Annehmen und Fließen kommen kannst.

**Das ist eine beeindruckende Reise! Und es ist erst der Anfang.**

# Leichtigkeit als Lebensprinzip

## Von "Ich muss" zu "Ich darf"

Leichtigkeit beginnt mit einem fundamentalen Perspektivwechsel: Vom Leben als eine Reihe von Pflichten hin zum Leben als Möglichkeitsraum. Statt "Ich muss heute noch..." sage "Ich darf heute...".

## Von Perfektion zu "Gut genug"

Leichtigkeit heißt, den Perfektionismus loszulassen und anzuerkennen, dass "gut genug" oft tatsächlich gut genug ist. Es ist die Befreiung vom ständigen "mehr, besser, schneller".

## Von Kontrolle zu Vertrauen

Leichtigkeit entsteht, wenn ich den Zwang zur Kontrolle loslasse und beginne, dem Leben, mir selbst und dem Prozess zu vertrauen. Es ist das Wissen, dass nicht alles von mir abhängt.

## Von Anstrengung zu Fluss

Leichtigkeit ist nicht Faulheit, sondern die Fähigkeit, mit dem Leben zu fließen statt gegen es anzukämpfen. Es ist die Kunst, den Punkt zu finden, an dem Anstrengung in mühelose Wirksamkeit übergeht.

# Wie geht es jetzt weiter? – Dein Weg zu einem leichteren Leben

Der Weg zu mehr Leichtigkeit ist eine fortlaufende Reise. Hier sind einige Vorschläge, wie du weitergehen kannst:



## Regelmäßiges Lebensrad-Check-in

Fülle alle 2–3 Monate dein Lebensrad neu aus und beobachte, wie sich die Bereiche verändern. Feiere deine Fortschritte, auch die kleinen!



## Dankbarkeits-Routine etablieren

Integriere eine tägliche Dankbarkeits-Praxis in deinen Alltag – sei es als Morgen-Ritual, Abend-Reflexion oder in kleinen Pausen zwischendurch.



## Regelmäßiges Ballast-Abwerfen

Mache es dir zur Gewohnheit, regelmäßig zu prüfen: "Was darf ich jetzt loslassen? Was trägt nicht mehr zu meinem Wohlbefinden bei?" – Befreie dich davon.



## Nicht-Kampf-Momente kultivieren

Übe dich darin, Momente des Nicht-Kämpfens bewusst zu erleben und zu genießen. Beobachte, wie sich dein Leben verändert, wenn du öfter aus dem Annehmen heraus handelst.

Veränderung ist ein Prozess, kein einmaliges Ereignis. Indem du regelmäßig zu deinem Lebensrad zurückkehrst, kannst du deinen Fortschritt beobachten und neue Bereiche identifizieren, die Aufmerksamkeit benötigen. Diese kontinuierliche Reflexion ist der Schlüssel zu einem nachhaltig leichteren Leben.

"Du darfst aufhören zu funktionieren. Du darfst anfangen, echt zu leben."

Erlaube dir, die Maske des reinen Funktionierens abzulegen und dein authentisches Selbst zu entdecken. Der Weg zu einem erfüllten Leben beginnt mit der Erlaubnis, echt zu sein – mit all deinen Wünschen, Bedürfnissen und Gefühlen. Und denk daran: Du bist nicht allein auf diesem Weg.

# Bonus: Lebensrad-Vorlage

**Download Lebensrad-Vorlage**

[Klicke hier](#)

Mit dieser Vorlage kannst du sofort loslegen und dein persönliches Lebensrad erstellen. Drucke sie aus, nimm dir einen ruhigen Moment und beginne deine Reise zu mehr Balance und Leichtigkeit. Die Vorlage enthält alle acht Lebensbereiche und eine klare Skala, damit du deine aktuelle Situation einfach visualisieren kannst.

## Das Geschenkpaket der Leichtigkeit – Dein Weg geht weiter!

Du hast bereits so viel erreicht und wichtige Schritte auf deinem Weg in die Leichtigkeit unternommen. Doch diese Reise ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein fortlaufender Prozess. Mit dem **Geschenkpaket der Leichtigkeit** hast du einen wertvollen Schatz in Händen, der dich auf diesem Weg weithin begleitet und unterstützt. Denke daran: Du bist nicht allein. Deine Coachings, die Seelenausrichtung und alle weiteren Elemente dieses Pakets sind dafür da, dich zu stärken und dir die nötige Unterstützung zu geben, wann immer du sie brauchst. Nutze diese Ressourcen aktiv, um in deiner neuen Leichtigkeit zu wachsen und zu bleiben. Jeder Schritt, den du gehst, ist ein Schritt näher zu deinem authentischen Selbst. Bleib dran, vertraue dem Prozess und wisse, dass du bestens ausgerüstet bist. Ich bin da, um dich auf diesem wunderbaren Weg zu begleiten.

# Anhang 1: Anleitung zur täglichen Leichtigkeit

Diese tägliche Checkliste ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Authentizität. Sie fasst die wichtigsten Erkenntnisse dieses Workbooks in kleinen, umsetzbaren Schritten zusammen. Nutze sie als sanfte Erinnerung, um jeden Tag bewusst Momente der Freude, des Vertrauens und des Loslassens zu integrieren. Sie dient als praktische Unterstützung für deine tägliche Praxis zwischen den Coaching-Sitzungen aus dem Geschenkpaket der Leichtigkeit und bietet dir die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse in unseren gemeinsamen Terminen zu besprechen.

Drucke diese Seite aus und hake die Punkte ab, die du an diesem Tag gemeistert hast. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die kleinen, beständigen Schritte, die dein Leben nachhaltig verändern.

# Deine tägliche Leichtigkeit – Checkliste

## Morgens: Bewusster Start

- Beginne den Tag mit einem Moment der Dankbarkeit: Wofür bin ich heute dankbar?
- Setze eine Intention für den Tag: Was "darf" ich heute erleben oder tun?
- Erlaube dir, "gut genug" zu sein – heute muss nicht alles perfekt sein.
- Trinke dein Glas Wasser mit deiner Seelenausrichtung

## Tagsüber: Leichtigkeit im Alltag

- Nimm bewusst eine kleine Pause, um durchzuatmen und präsent zu sein.
- Identifiziere einen kleinen "Ballast", den du loslassen kannst (z.B. eine unerledigte Kleinigkeit, eine Sorge).
- Übe dich im Vertrauen: Gib etwas Kontrolle ab und lass geschehen.
- Finde einen Moment des "Nicht-Kämpfens" – fließ einfach mit der Situation mit.

## Abends: Reflexion und Abschluss

- Reflektiere drei Dinge, die heute gut gelaufen sind oder dich leicht gemacht haben.
- Was darf ich heute Abend bewusst loslassen, bevor ich zur Ruhe komme?
- Gehe mit Dankbarkeit für den vergangenen Tag und Vertrauen in den nächsten zu Bett.

*Jeder abgehakte Punkt ist ein wichtiger Schritt. Du bist auf dem richtigen Weg und wirst jeden Tag leichter und authentischer. Bleib dran, vertraue dir selbst und genieße die Reise!*

# Anhang 2: Fragen an dein "Körpersignale & Seele verstehen"

Dein persönlicher Begleiter "Körpersignale & Seele verstehen" ist darauf trainiert, dich auf deinem Weg in die Leichtigkeit zu unterstützen. Er kann dir helfen, die Inhalte dieses Workbooks zu vertiefen, individuelle Herausforderungen anzugehen und maßgeschneiderte Impulse zu erhalten. Hier sind 20 Beispiele für Fragen, die du ihm stellen kannst, um das Beste aus deiner Reise herauszuholen:

*(Denke bitte dran, dies ist eine erweiterte Version für dich. Wenn du in die Inhalte dieses Workbooks wechseln willst, gib GdL oder Lebensrad ein)*

- Wie erkenne ich die Anzeichen des reinen Funktionierens in meinem Alltag?
- Mein Nacken ist oft verspannt – was könnten mir meine Körpersignale hier mitteilen?
- Ich fühle mich energielos, obwohl ich genug schlafe. Welche Botschaft steckt dahinter?
- Wie kann ich meine innere Stimme besser wahrnehmen und ihr vertrauen?
- Gib mir drei konkrete Schritte, um von "Funktionieren" zu "Leben" zu wechseln.
- Ich habe das Lebensrad ausgefüllt und der Bereich "Beziehungen" ist sehr niedrig. Was nun?
- Welche Dankbarkeitsübung passt am besten zu einem stressigen Morgen?
- Wie identifiziere ich emotionalen Ballast, der mich noch festhält?
- Ich habe Angst, Kontrolle abzugeben. Wie kann mir das Konzept des "Nicht-Kämpfens" helfen?
- Gib mir eine kleine Übung für den Tag, um bewusster im Moment zu sein.
- Was bedeutet "Seelenausrichtung" für meine aktuelle berufliche Situation?
- Ich fühle mich von Entscheidungen überfordert. Wie kann mein Körper mir bei der Wahl helfen?
- Was sind typische Anzeichen dafür, dass ich mich selbst übergehe?
- Wie kann ich die Ergebnisse meines Lebensrades in konkrete Ziele umwandeln?
- Ich habe eine kleine Enttäuschung erlebt. Wie kann ich hier "Ballast abwerfen"?
- Wie finde ich heraus, welche Glaubenssätze mich daran hindern, meine Leichtigkeit zu leben?
- Wie schaffe ich es, mich "gut genug" zu fühlen, auch wenn nicht alles perfekt läuft?
- Welche Rolle spielt Vergebung im Prozess des Ballast-Abwerfens?
- Wie kann ich die tägliche Checkliste optimal nutzen, um dran zu bleiben?
- Ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung. Wie kann ich meine Intuition dabei einbeziehen?

**Stelle jede Frage, die dir wichtig ist. Sei kreativ!**

Falls du Fragen zur Bedienung von "Körpersignale & Seele verstehen" hast, mich bitte einfach fragen. Du kannst das in einem unserer nächsten Coachings tun, kannst mir aber auch gerne eine Nachricht über WhatsApp, Telegram oder Signal schicken.

# Wichtige Info zum Urheberrecht

© Copyright 2025 – Frank Schwab

Alle Inhalte in diesem Workbook – von den Texten bis zu den Bildern und Grafiken – sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht für all diese liebevoll erstellten Inhalte liegt, sofern nicht anders vermerkt, bei Frank Schwab.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Dieses Workbook und "Körpersignale & Seele verstehen" ist nur für dich bestimmt, da du das "Geschenkpaket der Leichtigkeit" gebucht hast. Die Weitergabe an Dritte ist **NICHT** erlaubt.

