

WORKBOOK

ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTSEIN

ÜBUNGEN
REFLEXIONSFRAGEN
ANLEITUNGEN

A stylized, flowing signature in a dark teal color, consisting of a large 'U' and 'W' combined into a single, elegant script.

USCHI WAGNER
COACHEN • BEGLEITEN • WACHSEN

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH WENN..

... DU DIR ÜBER DEIN LEBEN BEWUSST
WERDEN WILLST

Wo lebst du passiv dahin und lässt dich von äußeren Umständen
lenken und wo gestaltest du dein Leben aktiv?

... DU BEWUSST AUS ALTEN MUSTERN
AUSBRECHEN WILLST

Wie du dein Leben lebst, wird durch Muster bestimmt, die du im
Laufe der Zeit angelegt hast. Sie helfen dir, deinen Alltag gut zu
meistern, oft behindern sie aber auch dein Wachstum und deine
Veränderung.

... DU DEIN VOLLES POTENZIAL ENTFALTEN
WILLST

Welche Gedanken und Blockaden halten dich zurück?
Wo darfst du genauer hinschauen?
Wo limitierst du dich selbst?

INHALT

-01-

DIESES WORKBOOK IST
FÜR DICH WENN..

... du bereit bist!

-02-

ÜBER MICH

Ich freue mich, dich kennen zu lernen!

-03-

EINFÜHRUNG

Alles zu diesem Workbook

-04-

WARUM ACHTSAMKEIT

Alles zu Achtsamkeit

-05-

WARUM BEWUSSTSEIN

Alles zu Bewusstsein

-06-

ÜBUNGEN

Was du tun kannst

-07-

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Ohne Integration keine Veränderung

-08-

REFLEXION

Wie es dir ergangen ist

USCHI WAGNER

Life- und Mindset Coach



WILLKOMMEN

Ich freue mich sehr, dass du da bist!

Ohne Bewusstsein keine Veränderung!

Davon bin ich überzeugt - und so ist es der erste Schritt um dein neues Leben zu starten, dir alter Muster und Blockaden bewusst zu machen - um sie dann aufzulösen und ein aktives und selbstbewusstes Leben zu leben.

Unsere Intuition, unser "weises Ich", ist unser innerer Kompass, der uns zeigt, wie wir unsere Ziele erreichen - und zwar auf unsere Art.

Das sieht vielleicht manchmal anders aus, als wir uns das vorstellen oder zu wissen glauben, wenn wir uns aber einlassen, dann führt sie uns zu unserer wahren Bestimmung.

Egal wo du jetzt gerade stehst und wie dein Leben zur Zeit aussieht - du hast die Wahl und bist nur einen Schritt von deinem neuen Leben entfernt!.

KAPITEL

03

EINFÜHRUNG

Warum dieses Workbook dein Leben verändern wird und wie du mit einfachen Übungen deinen Alltag bewusster gestaltest.

**UNSERE AUFGABE IN DIESEM LEBEN IST ES NICHT, UNS IN EINE IDEALE FORM ZU PRESSEN, VON DER WIR GLAUBEN, DASS SIE UNSERE PERSÖNLICHKEIT IST, SONDERN HERAUSZUFINDEN, WER WIR BEREITS SIND - UND DIES ZU WERDEN
~STEVEN PRESSFIELD**

Ein bewusstes Leben zu führen bedeutet, dass du dich aktiv dafür entscheidest, dein Leben zu gestalten. Statt dich von äußeren Umständen oder den Erwartungen anderer treiben zu lassen, kannst du dich bewusst dafür entscheiden, dein Leben nach



deinen eigenen Vorstellungen zu leben und dich zu entwickeln.

Das bedeutet, dass du dir Ziele setzen und dich aktiv auf den Weg machen kannst, um sie zu erreichen.

Du nimmst dir bewusst Zeit dazu, dich mit dir selbst zu verbinden und herauszufinden, was du wirklich im Leben willst und was dich erfüllt.

Du hast die Kontrolle über dein Leben und bist selbst dafür verantwortlich, wie du es gestaltest.

Dein Leben ist voller Möglichkeiten und Entscheidungen und es liegt an dir, was du daraus machst.

Manchmal ist es einfacher, äußeren Umständen und anderen Menschen die

**WIE DEIN LEBEN AUSSIEHT IST IMMER EIN GENAUES SPIEGELBILD DEINER GEDANKEN. NICHTS IST FAIRER ALS DAS LEBEN, DASS DU GERADE LEBST.
~ ABRAHAM-HICKS**

Verantwortung für dein Leben zu übergeben und sie für das dein Glück und Leid verantwortlich zu machen.

Die Wahrheit ist, dass du immer eine Wahl hast. Es liegt an dir, ob du deine Zukunft aktiv und bewusst gestaltest und alte Muster und Blockaden abschüttelst ob du weiter in deiner "Komfortzone" bleibst.

Und die wirkliche Frage ist: wie wohl fühlst du dich in deiner Komfortzone?

KAPITEL

04

ACHTSAMKEIT

Was Achtsamkeit ist und wie sie dein Leben verändert

WARUM ACHTSAMKEIT UNSER LEBEN VERÄNDERT

Die Kunst der bewussten Wahrnehmung

Achtsamkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, bewusst und präsent im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne dabei zu urteilen oder zu bewerten. Es ist ein Zustand des Geistes, in dem du dich auf das konzentriert, was im Moment vor sich geht, und dir deiner eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst bist.

Kleine Schritte, große Veränderungen

Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition, aber inzwischen hat sie sich zu einer anerkannten Technik zur Stressreduzierung und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens entwickelt. Durch Achtsamkeitspraktiken kannst du lernen, dich besser auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und dich von ablenkenden Gedanken und Emotionen zu lösen, die dich belasten können.

Die Praxis der Achtsamkeit kann dir helfen, eine tiefere Verbindung zu dir selbst, zu anderen und zur Welt um dich herum aufzubauen.

Indem du dich bewusster und präsenter machst, kannst du dein Leben intensiver und erfüllender erleben. Die Praxis der Achtsamkeit kann auch dazu beitragen, Stress und Angst zu reduzieren, deinen Schlaf zu verbessern, deine Konzentration zu erhöhen und dir insgesamt ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens zu vermitteln.

Achtsamkeit ist ein wichtiger Teil in deinem Leben. Oft schwimmen wir im Alltagstrott dahin und bleiben in unserer gewohnten Umgebung - räumlich und durch unsere Gedanken und unser Handeln.

Das Bewusstmachen dieser Strukturen und das Erkennen der Muster ist der erste wichtige Schritt, um sie aufzubrechen und zu verändern.

Mit kurzen und leicht zu integrierenden Übungen lernst du, wieder bewusster wahrzunehmen und auf dein Bauchgefühl zu hören.

WIE ACHTSAMKEIT FUNKTIONIERT

Achtsamkeit funktioniert, indem du lernst, dich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren

Um die Achtsamkeit zu steigern, ist es wichtig, dich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, denn der gegenwärtige Moment ist das Einzige, das du hast und das du beeinflussen kannst.

Dich von störenden und limitierenden Gedanken und Emotionen zu lösen ist Voraussetzung, um in Präsenz zu sein.

Jede:r kann Achtsamkeit erlernen

Durch regelmäßige Praxis der Achtsamkeit, kannst du deine Fähigkeit verbessern, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und deine Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen bewusst wahrzunehmen.

Du kannst lernen, dich von störenden Einflüssen zu lösen und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Durch Achtsamkeit kannst du Stress und Angst reduzieren, deine Konzentration steigern und dein Wohlbefinden verbessern.

Probier es aus!



Prinzipien der Achtsamkeit

1. Präsenz

Achtsam zu sein bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Du bemerkst, was in dir und um dich herum geschieht - ohne es zu beurteilen oder zu bewerten.

2. Akzeptanz

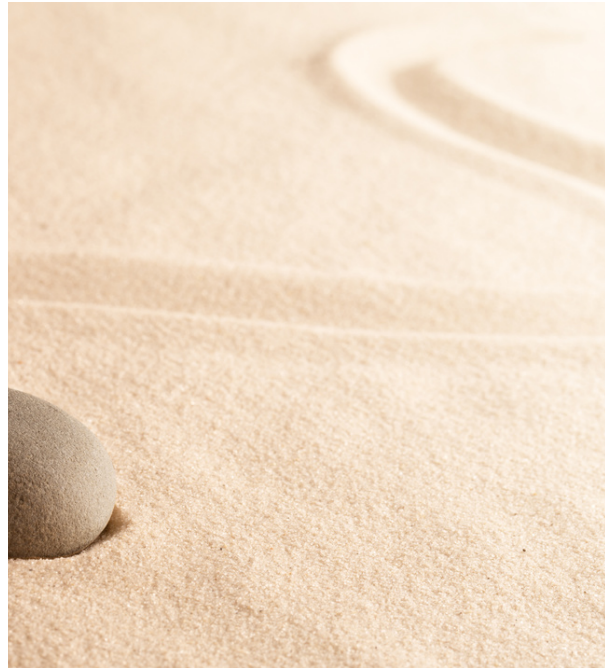
Du konzentrierst dich auf das, was gerade ist, ohne zu versuchen, es zu verändern.

3. Konzentration

Deine Aufmerksamkeit ist bewusst auf das Hier und Jetzt gerichtet. Du konzentrierst dich auf deine Gefühle, Gedanken und Empfindungen

NOTIZEN:

Schreib deine Gedanken hier auf:



4. Selbstbeobachtung

Du beobachtest dich selbst, ohne über dich zu urteilen oder dich zu verurteilen. Wenn Gedanken oder Gefühle aufkommen, dann lässt du sie sein und lässt dich nicht von ihnen überwältigen.

5. Achtsame Handlung

Achtsam sein, heißt bewusste Entscheidungen zu treffen und danach zu handeln, anstatt automatisch zu reagieren.

Du entscheidest dich bewusst dafür, wie du in einer Situation reagieren willst und folgst nicht mehr deinen Instinkten.

Achtsamkeit erfordert Übung. Sei nicht zu streng mit dir und verurteile dich nicht, wenn es zu Beginn vielleicht nicht so klappen will, wie du es dir vorstellst!

ACHTSAMES ATMEN

Setze dich bequem hin und konzentriere dich auf deinen Atem.

Fühle, wie der Atem durch deine Nase ein- und ausströmt und bemerke, wie sich dein Bauch hebt und senkt.

Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie einfach vorbeiziehen und kehre zu deiner Atmung zurück.



ACHTSAMES GEHEN

Gehe bewusst und langsam, während du dich auf deine Schritte und deinen Atem konzentrierst.

Bemerke deine Umgebung und deine Empfindungen beim Gehen.

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?
Wie streift der Wind durch dein Haar?
Welche Muskeln sind aktiv?



ACHTSAMES ESSEN

Nimm dir Zeit, um bewusst zu essen.

Konzentriere dich auf den Geschmack, die Textur und den Geruch des Essens.

Kaue langsam und achte auf jede Bewegung deiner Zähne und deiner Zunge.

Vermeide Ablenkung.



ACHTSAM IM ALLTAG

Nutze Momente des Alltags, um dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Wie fühlst sich das Wasser auf deiner Haut an, wenn du deine Hände wäschst?
Wonach duftet die Seife?

Lächle einen entgegenkommenden Menschen bewusst an. Lächelt er oder sie zurück?



KAPITEL

05

BEWUSSTSEIN

Wie du dein Bewusstsein erweiterst und dich mit dir selbst verbindest

BEWUSSTSEIN ERWEITERN

Die Kunst der bewussten Wahrnehmung

Bewusstsein ist ein Zustand des Wissens oder der Wahrnehmung, der dir ermöglicht, dich selbst und deine Umgebung zu erleben und zu verstehen.

Es ist ein grundlegender Aspekt deines menschlichen Daseins und hat einen großen Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Das Bewusstsein wird nicht nur durch äußere Reize beeinflusst.

Neben äußeren Reizen beeinflussen vor allem deine Gedanken, Emotionen und Erfahrungen deine Wahrnehmung und die Interpretation deiner Umwelt.

Ein wesentlicher Teil, um deine Emotionen zu verstehen ist, zu erkennen, dass du deine Gefühle durch deine Gedanken sozusagen "herstellst". Situationen sind grundsätzlich neutral, erst die Gedanken darüber erzeugen in dir Gefühle. Sich dessen bewusst zu werden ist der

erste Schritt, Verantwortung zu übernehmen.

Nicht äußere Umstände, sondern du selbst bist es, der verantwortlich für deine Gefühle ist.

Die Erforschung des Bewusstseins ist ein fortlaufender Prozess, der zu persönlichem Wachstum und Veränderung führt.

Wie das Bewusstsein funktioniert, ist ein komplexes und noch nicht vollständig verstandenes Phänomen.

Durch deine Aufmerksamkeit ist es dir möglich, dich auf bestimmte Bereiche zu konzentrieren und so deine Energie effizienter nutzen zu können.

Um im Alltag nicht zu viel Energie für immer wiederkehrende Tätigkeiten und Situationen zu verbrauchen, bildet dein Gehirn Gedankenmuster, die dann automatisiert ablaufen.

Diese Muster dienen dazu, uns sicher zu halten und effizient zu sein.

Allerdings greifen wir im Alltag oft auch auf Muster zurück, die uns zwar in der Vergangenheit gedient haben, uns in der Gegenwart aber von Veränderung und Wachstum abhalten.

GEDANKENMUSTER UND BLOCKADEN

Aus den Erfahrungen der Vergangenheit bildet dein Gehirn Gedankenmuster.

Das sind wiederkehrende Denkmuster, die in deinem Bewusstsein auftauchen können. Diese Muster können aus Erfahrungen, Überzeugungen, Vorurteilen oder anderen Faktoren stammen.

Jeder Mensch hat solche Gedankenmuster, die das Leben bestimmen und das Feld der sich zeigenden Möglichkeiten beeinflussen.

Ein Gedankenmuster: "Eine Familie besteht aus Vater, Mutter und zwei Kindern" beeinflusst also unser Feld der Möglichkeiten in Bezug zu Familienformen. Alles, was außerhalb dieser Norm ist, wird als anders, bedrohlich und zu meiden angesehen.

Sich dieser Gedankenmuster bewusst zu werden und sie zu überprüfen ist essenziell um Entwicklung und Veränderung zu ermöglichen und anzuregen.

Wo liegen deine Gedankenmuster und Blockaden, die dich daran hindern, ein selbst bestimmtes und bewusstes Leben zu führen?



DEINE INTUITION ODER DEIN WEISES ICH

Hast du schon einmal in einer Situation einfach gewusst, was zu tun ist? Oder eine innere Stimme hat dir zu verstehen gegeben, dass du jetzt dies oder jenes tun sollst und dadurch passierten eine Reihe von Dingen, die sich wie ein "glücklicher Zufall" aneinander gereiht und dich deinen Zielen ein Stück näher gebracht haben?

Deine Intuition, oder auch "Bauchgefühl" nenne ich gerne auch das "weise Ich". Es ist, als ob wir auf ein altes Wissen zurückgreifen können, dass uns in diesem Moment einflüstert, was zu tun ist.



INNERE NAVIGATION

Dein Bauchgefühl ist dein inneres Navigationsgerät. Es zeigt dir an, wie deine nächsten Schritte sein können, um zu deinem Ziel zu gelangen.

Oft beinhaltet diese Information Taten, die dich herausfordern, dich aus deiner Komfortzone holen - denn nur so ist Veränderung und Wachstum möglich.

NEUE WEGE

Der einfachste Weg, wie du dich mit deinem weisen Ich verbinden kannst ist, bewusst in dich hinein zu hören und zu spüren, wohin es dich energetisch zieht.

Meistens werden deine bekannten Gedankenmuster dann aktiviert. Sie wollen dich in Sicherheit halten und alles Neue bedeutet erst einmal Gefahr. "Das tut man nicht", "wieso glaubst du, dass du dafür gut genug bist" - dein Ego versucht, dich durch

limitierende Gedanken dort zu halten, wo du dich auskennst. Dieses Ego handelt nach den Erfahrungen in der Vergangenheit. Es zieht dich also energetisch zurück.

Wachstum kann aber nur stattfinden, wenn du dich veränderst, neue Dinge ausprobierst und dadurch natürlich auch Risiken eingehst, wie zum Beispiel enttäuscht oder verletzt zu werden.

**DEIN EGO HANDELT NACH
ERFAHRUNGEN IN DER
VERGANGENHEIT UND VERSUCHT
DICH DURCH LIMITIERENDE MUSTER
IN "SICHERHEIT" ZU HALTEN**



Dein "weises Ich" und dein Ego sind also sozusagen Gegenspieler, die dich zwischen Sicherheit und Veränderung halten.

Operiert das Ego aus dem Unterbewusstsein heraus und hat eine sehr laute Stimme, so kannst du auf dein "weises Ich", deine Intuition zugreifen, wenn du in Stille bist. Die Intuition ist wie ein leises Flüstern, ein leichtes Ziehen in eine neue Richtung.

Deiner Intuition zu folgen erfordert Mut und die Bereitschaft, dich auf etwas Neues einzulassen. Die Belohnung dafür ist persönliches Wachstum und mehr Klarheit und Bewusstsein.

**VERBINDE DICH MIT DEINEM "WEISEN
ICH" UND FINDE ZU DEINEM
INNERSTEN ZURÜCK**

Hast du das Gefühl, dass du die Verbindung zu deinem innersten, wahren Selbst verloren hast? In unserer schnelllebigen, von äußeren Reizen überfluteten Zeit, leiden immer mehr Menschen darunter, die Verbindung zu sich selbst nicht mehr wahrzunehmen. Die gute Nachricht ist, du kannst sie relativ schnell wieder herstellen.

Was es dazu braucht, ist die Bereitschaft dir Zeit für dich selbst zu nehmen, die Schleier zu lüften und genau hin zu sehen bzw. hinzuhören.

Dein weises Ich ist da und sie freut sich, wenn sie dich zu deiner wahren Bestimmung geleiten darf.

TAGEBUCH

Nimm dir Zeit, um deine Gedanken und Emotionen in einem Tagebuch zu notieren.

Dies kann dir helfen, bewusster zu werden, wie du denkst und fühlst, und dich auf die positiven Aspekte deines Lebens zu konzentrieren.

Es ist egal, wann du dir die Zeit für diese Praxis nimmst - du kannst damit in deinen Tag starten, zwischen drin kurz innehalten oder den Abend damit ausklingen lassen.

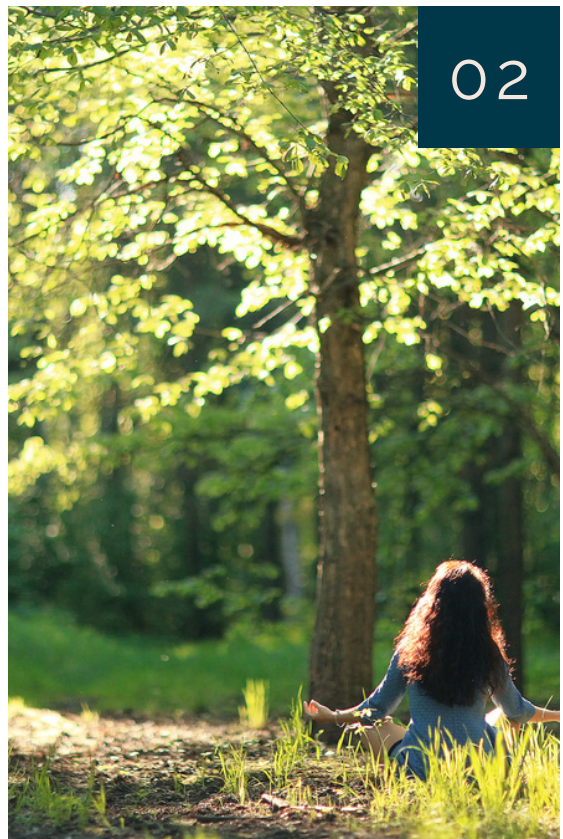


MEDITATION

Die Meditation hat das Ziel, deinen Geist zu beruhigen und dein Bewusstsein zu schärfen.

Meditation kann sehr unterschiedlich aussehen und muss nicht zwangsläufig auf einer Yoga-Matte und einem Meditationskissen mit Klangschale oder Gong praktiziert werden.

Inzwischen gibt es viele Apps, die geführte Meditationen oder Meditationsmusik anbieten.



KAPITEL

06

ÜBUNGEN

Deine Übungen zu mehr Klarheit, Achtsamkeit und Bewusstsein

VERSTEHE DEINE BEDÜRFNISSE

Ziele, die du für dich definierst, sind oft nur die Spitze des Eisbergs.
Dahinter stehen meistens Bedürfnisse, die noch nicht erfüllt sind.
Wenn du nur nach dem vermeintlichen Ziel strebst, dabei aber die Bedürfnisse dahinter nicht beachtest, dann fühlst du dich auch dann unzufrieden,
wenn du das Ziel erreicht hast und bist ständig auf der Suche nach mehr.
Welches Bedürfnis steht hinter deinem Ziel?

finanzieller Erfolg im Beruf, einen gesunden, starken Körper, eine gleichberechtigte Beziehung zu meinem Partner
Mein Ziel:

Was will ich damit erreichen?

Eigenständig zu sein, mich ohne Schmerzen bewegen zu können, mich gesehen zu fühlen



Was will ich damit erreichen?

meine Rechnungen selbst bezahlen zu können, Lust am Leben zu haben, für mich einstehen zu können



Was will ich damit erreichen?

finanziell unabhängig zu sein, gerne hinaus zu gehen und ein soziales Leben zu haben, nicht übergangen zu werden



Welches Bedürfnis steht dahinter?

Sicherheit, Vitalität, Harmonie, Selbstständigkeit, Liebe, Kreativität, Geborgenheit



Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

BEKOMME KLARHEIT ÜBER DEINE GEDANKEN

Schau dir die Bereiche in deinem Leben an und bewerte wo du zu Zeit stehst
Lenke dann dein Bewusstsein und deine Aufmerksamkeit im Alltag bewusst auf diese Bereiche.

Glaube an mich und meine Fähigkeiten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ich brauche noch Klarheit

ich weiß, was ich tue

Fähigkeit, mein Leben und Ereignisse positiv zu sehen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ich brauche noch Klarheit

ich weiß, was ich tue

Flexibilität in meinen Gedanken und Einstellungen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ich brauche noch Klarheit

ich weiß, was ich tue

Entscheidungsfindung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ich brauche noch Klarheit

ich weiß, was ich tue

Fähigkeit, meine Ziele zu verfolgen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ich brauche noch Klarheit

ich weiß, was ich tue

NEUE WEGE

PROBIERE DICH AUS

Wenn wir immer die gleichen Dinge tun, dann kann Veränderung nicht stattfinden. Probiere in den nächsten Tagen bewusst aus, wie es sich anfühlt, neue Wege zu gehen

Lese ein Buch

Koche frisch

Steh früh auf

Geh früh ins Bett

Verbringe Zeit allein

Nimm einen anderen
Weg in die Arbeit

Bewege dich

Ruf jemanden an, den du
schon lange nicht
gesprachen hast

Schaue dir eine
Dokumentation an

Höre einen neuen
Podcast

Bestelle Essen

Schlafe lang

Bleibe lang wach

Verbringe Zeit mit
deinen Liebsten

Lerne etwas neues

Miste einen Raum aus

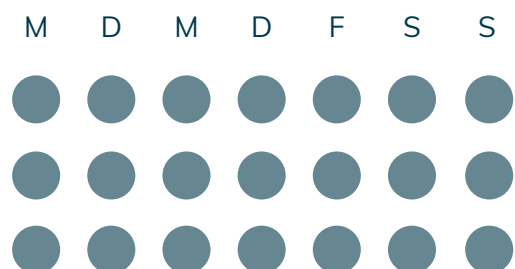
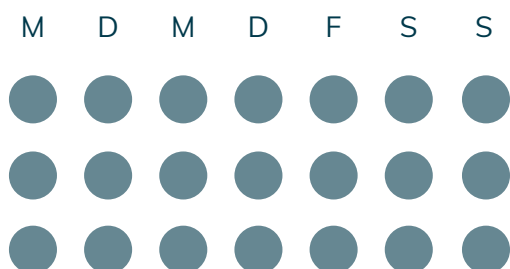
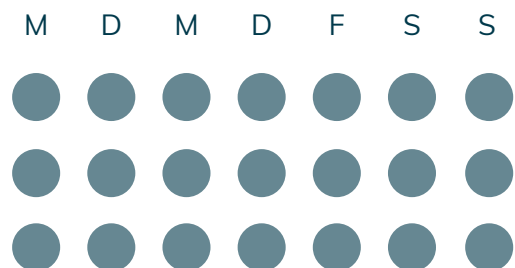
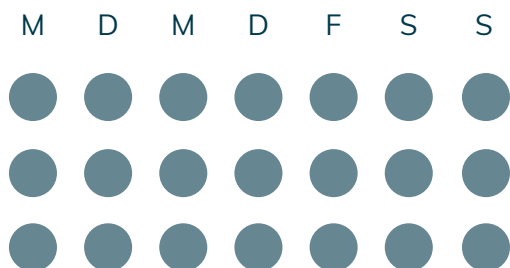
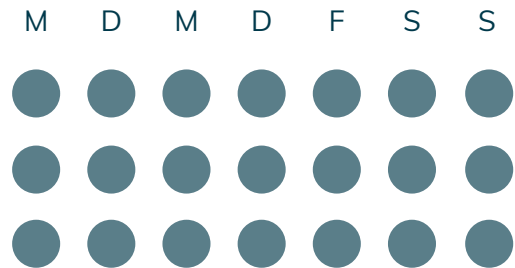
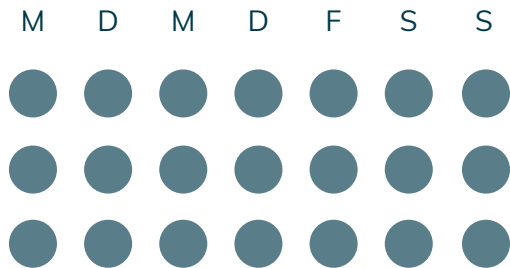
Helfe bei einer
Hilfsorganisation mit

Mache einen
Spaziergang

GEWOHNHEITS TRACKER

Schreibe hier die Dinge auf, die du gerne zu deinen Gewohnheiten machen möchtest.

Das kann zum Beispiel sein: genug Wasser trinken, Spazieren gehen,
Meditieren, Tagebuchschreiben



BEWUSSTSEINS

EINSCHÄTZUNG

Lese die Angaben und trage das Erste, was dir in den Sinn kommt
in die Zeile daneben ein.

Ich bin ein Mensch, der...

... liebt	
... tun möchte	
von ... angetrieben ist	
von ... inspiriert ist	
... zur Gewohnheit hat	
am glücklichsten ist, wenn ...	
an ... glaubt	
... geben würde	
eines Tages ... machen wird	
... zum Ziel hat	
vor ... Angst hat	
sich wünscht, dass ...	

KAPITEL

07

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Ohne Integration, keine Veränderung

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

01

Beginne deinen Tag mit einer kurzen Meditation.

Du brauchst dazu eigentlich nichts und kannst sie noch vor dem Aufstehen im Bett liegend machen.

02

Höre auf deine Intuition.

Achte bei deiner Meditation auf deine Intuition, dein Bauchgefühl. Das können Gedanken sein, ein Gefühl, ein Wissen.

Dein weises Ich spricht auf diese Art zu dir und leitet dich an.

03

Schreibe nach deiner Meditation alle Gedanken in dein Notizbuch oder dein Tagebuch auf. Lasse die Gedanken fließen und beurteile sie nicht.

Bekomme so mehr Bewusstsein darüber, was in deinem Kopf vor sich geht und wo deine Blockaden liegen.

04

Halte in deinem Tag immer wieder bewusst inne und reflektiere wo du gerade stehst und ob du dich und deine Umwelt wirklich bewusst wahrnimmst.

Lege besonderen Fokus auf dein Handeln. Handelst du bewusst oder reagierst du nur?

05

Achte auf deine Gedanken.

Deine Gedanken sind dein innerer Dialog. Wie sprichst du mit dir selbst?

Würdest du so auch mit deinen Kindern, deinem Partner oder deinen Freunden sprechen?

06

Sei gütig mit dir.

Zu verurteilen verhindert jede Veränderung und jedes Wachstum.

Statt zu verurteilen, frage dich neugierig: warum denke ich so? Was steckt dahinter? Sind es alte Muster, die mir nicht mehr dienen?

ACHT MAL ACHTSAMKEIT

- 
Achtsam sprechen:
 Nimm dir Zeit, um bewusst zu sprechen und achte auf deine Worte. Versuche, freundlich und respektvoll zu sein und vermeide negative Ausdrucksweisen.
- 
Lausche der Natur:
 Begebe dich in die Natur und nimm bewusst die Geräusche wahr. Hörst du den Wind durch die Blätter rauschen und die Vögel zwitschern?
- 
Achtsam zuhören:
 Wenn du mit anderen sprichst, sei präsent und höre aufmerksam zu. Versuche, nicht zu unterbrechen und zeige Interesse an dem, was die Person sagt.
- 
Dankbarkeit:
 Nimm dir einen Moment Zeit und denke darüber nach, wofür du dankbar bist. Was hast du in deinem Leben, was dir besonders Freude bereitet.
- 
Sinneswahrnehmung:
 Nimm bewusst die Umgebung wahr. Konzentriere dich auf die Geräusche, die Farben und Formen von Objekten in deinem Sichtfeld.
- 
Ziele:
 Schreibe alle Ziele auf, die du in deinem Leben erreichen willst - schreibe auch jene Ziele auf, die du bereits erreicht hast.
- 
Ätherische Öle:
 Nimm einen Tropfen ätherisches Öl (achte auf ausgezeichnete Qualität!!) in deine Handflächen und verweibe ihn. Atme dann den Geruch tief ein und spüre, was in deinem Körper geschieht.
- 
Zur Ruhe kommen:
 Schreibe am Abend alle Dinge auf, die dir an dem Tag besonders gut gelungen sind und auf die du stolz bist. Verweile in der positiven Energie und verankere sie in deinem Unterbewusstsein

7 TAGES CHALLENGE

ERSTER TAG - DER ATEM

Nimm dir am Morgen und am Abend jeweils fünf Minuten Zeit, um eine Atemübung zu machen. Setze dich bequem hin und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus und spüre in dich hinein.

ZWEITER TAG - DIE MEDITATION

Mache heute eine 10-minütige Meditationsübung.
Dies kann gerne auch eine geführte Meditation sein.
Lasse dich bewusst auf diese 10 Minuten ein.

DRITTER TAG - DIE DANKBARKEIT

Nimm dir heute morgens und abends ein paar Minuten Zeit,
um dich auf das zu konzentrieren, wofür du dankbar bist.
Überlege dir drei Dinge, die du heute besonders schätzt und schreibe sie auf.

VIERTER TAG - DAS ESSEN

Mache heute jede Mahlzeit zu einer achtsamen Erfahrung.
Konzentriere dich darauf, jeden Bissen gut zu kauen und zu schmecken.
Vermeide jede Ablenkung beim Essen.

FÜNFTER TAG - DIE NATUR

Verbringe heute mindestens 30 Minuten in der Natur und nimm deine Umgebung und alle Sinneseindrücke bewusst wahr. Spüre die Sonne, den Wind oder Regen auf deiner Haut und atme die frische Luft ein.

SECHSTER TAG - DIE BEWEGUNG

Mache heute eine Übung wie Yoga oder Stretching, die dir hilft,
dich auf deinen Körper oder die Bewegung zu konzentrieren.
Führe die Bewegung bewusst aus. Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt.

SIEBENTER TAG - DER ALLTAG

Versuche heute, den ganzen Tag über achtsam zu sein.
Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt, egal was du tust.
Achte auf deine Sinneswahrnehmungen, deinen Atem
und bleibe in der Gegenwart.

TAG 1

DER ATEM

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Zähle dabei langsam bis vier beim Einatmen und bis sechs beim Ausatmen. Lass alle Gedanken los und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, lass sie einfach vorbeiziehen und kehre wieder zurück zu deinem Atem. Mache das für fünf Minuten und beende die Meditation, indem du tief einatmest und ausatmest und dann langsam die Augen öffnest



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 2

DIE MEDITATION

Mache gerne eine geführte Meditation oder setze dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief ein und aus und spüre, wie sich dein Körper entspannt. Konzentriere dich auf deinen Atem und stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug neue Energie und Klarheit in dich aufnimmst. Lass alle Gedanken los und erlaube dir, einfach nur zu sein. Denke daran, dass jeder neue Tag eine Chance für dich ist, etwas Neues zu entdecken und zu lernen. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und starte deinen Tag mit einem klaren und frischen Geist.



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 3

DIE DANKBARKEIT

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich auf das zu konzentrieren, wofür du dankbar bist.

Es können materielle oder immaterielle, große oder kleine Dinge sein.

Nimm dir einen Moment, um zu spüren, wie sich diese Dankbarkeit in dir ausbreitet.

Atme tief ein und aus und lasse diese Gefühle der Dankbarkeit und des Wohlbefindens durch deinen Körper fließen.



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 4

DAS ESSEN

Genieße heute jede Mahlzeit und nimm sie bewusst ein. Nimm dir Zeit und Ruhe und kaue gut und genussvoll.

Schmecke jeden einzelnen Bissen und fühle, wie sich die Textur der Speise in deinem Mund anfühlt.

Sei präsent und vermeide alle Ablenkung wie Handyscrollen oder in einem Magazin zu blättern.

Schätze das Essen, dass du heute zu dir nimmst.

Achte auf deinen Körper und nimm wahr, wann du wirklich satt bist.



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 5

DIE NATUR

Zeit in der Natur zu verbringen, kann dein Nervensystem beruhigen und zu mehr Wohlbefinden führen.

Genieße heute mindestens 30 Minuten in der Natur und fühle die Sinneseindrücke. Spürst du die Sonne auf der Haut, den Wind im Haar? Was hörst du?

Nehme auch die kleinsten Dinge bewusst wahr. Siehst du die kleine Blüte zwischen der Wiese oder den Käfer auf dem Weg? Atme tief ein und aus und spüre die tiefe Dankbarkeit für diesen Moment in dir aufsteigen.



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 6

DIE BEWEGUNG

Nimm dir die Zeit für eine Yoga Übung. Gerne kannst du hier auf eine geführte Praxis aus dem Internet zurückgreifen. Es gibt viele verschiedene Arten, Yoga zu praktizieren. Du kannst es dazu nutzen, dich zu entspannen oder auch deine Muskeln zu stärken und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Yoga wirkt positiv auf deinen Kreislauf und deine Konzentration und beruhigt dein Nervensystem. Durch die Kombination von Atmung, Bewegung und Meditation findest du zu dir selbst.



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

TAG 7

DER ALLTAG

Gehe heute besonders bewusst durch den Tag.

Halte immer wieder inne und bringe deinen Fokus bewusst ins Hier und Jetzt. Atme tief ein und aus und verspüre Dankbarkeit für die Dinge, die du erleben darfst - die angenehmen und unangenehmen - jede Erfahrung bringt dich in deinem Leben weiter.

Lächle immer wieder bewusst. Und sage dir selbst, dass du ein wunderbarer Mensch bist und alles Glück dieser Erde verdienst!



NOTIZEN:

So ist es mir gegangen

KAPITEL

08

REFLEXION

Wo stehst du jetzt, wo geht es hin?

PERSÖNLICHE REFLEXION

WIE FÜHLE ICH MICH JETZT GERADE IN MEINEM KÖRPER? GIBT ES SPANNUNGEN, SCHMERZEN?

WELCHE EMOTIONEN EMPFINDE ICH GERADE? BIN ICH GLÜCKLICH, TRAUIG, ÄNGSTLICH,...?

WIE DENKE ICH ÜBER MICH SELBST? WELCHE ÜBERZEUGUNGEN HABE ICH ÜBER MICH SELBST?

WIE REAGIERE ICH AUF HERAUSFORDERUNGEN?

WIE REAGIERE ICH AUF STRESS?

WELCHE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE HABE ICH IN
MEINEM LEBEN? WAS IST MIR WICHTIG?

WIE KOMMUNIZIERE ICH MIT ANDEREN MENSCHEN?
WIE GEHE ICH AUF SIE ZU?

WIE VERHALTE ICH MICH IN BEZIEHUNGEN ZU
ANDEREN? WIE ZEIGE ICH WERTSCHÄTZUNG?

WIE REAGIERE ICH IN KONFLIKTEN?



**NICHTS IST JEMALS IN DER
VERGANGENHEIT PASSIERT, WAS
DICH DARAN HINDERN KANN,
JETZT PRÄSENT ZU SEIN.**

**UND WENN DIE VERGANGENHEIT
DICH NICHT DARAN HINDERN
KANN, JETZT PRÄSENT ZU SEIN,
WELCHE MACHT HAT SIE DANN?**

- ECKART TOLLE

NOTIZEN

Datum / /

NOTIZEN

Datum / /

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Datum / /

NOTIZEN

Datum / /

Grid of dots for note-taking.

DU BIST BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Wie geht es dir, nachdem du dieses Workbook durchgearbeitet hast?
Bist du bereit für mehr? Noch tiefer einzutauchen, noch intensiver an dir zu arbeiten
und noch mehr Klarheit zu bekommen?



Bei einem 20-minütigem Erstgespräch lernen wir uns persönlich kennen und beleuchten die Bereiche in deinem Leben, in denen du dir Veränderung wünschst.

Alle meine Angebote finden online statt.
Information, Aktion, Integration
So gelingt Veränderung - in deinem Tempo!

**BUCHE JETZT DEIN
ERSTGESPRÄCH**

EMPFEHLUNGEN

Alle diese Empfehlungen sind Dinge,
die ich selbst benutze oder mache.
Ich bekomme keine Provision oder Gehalt von den Anbietern.

- 01 -

INSIDE TIMER:

Diese Meditations App bietet viele geführte Meditationen,
Meditationsmusik und Workshops zum Thema
Achtsamkeit und Bewusstsein

[Hier entlang](#)

- 02 -

MADY MORRISON:

Mady Morrison ist eine bekannte Yoga-Lehrerin, die auf YouTube
angeleitete Yoga Übungen und Flows sowie Stretching und
Entspannungspraktiken anbietet

[Hier entlang](#)

- 03 -

REMARKABLE:

Wenn du es leid bist, in deinem Notizbuch nichts mehr zu finden und
alle deine Mitschriften oder Texte durcheinander geraten, empfehle ich
dir einen reMarkable - dieses digitale Notizbuch ist ein Traum!

[Hier entlang](#)

Dieses Workbook ist ein Copyright von Uschi Wagner.
Bitte teile, verteile oder reproduziere
es nicht ohne Erlaubnis.

Für weitere Informationen besuche mich auf:
www.uschiwagner.com
