

ICH. GANZ. SEIN.

Im Licht der Schatten –
Selbstliebe in Zeiten starker Energien





Heute gehst Du einen Schritt tiefer. Dieses Kapitel lädt Dich ein, die Wurzel eines Deiner Trigger zu erforschen und Deine Emotion bewusst zu spüren – ohne sie zu bewerten.

Die Schattenwurzel

Nimm Dir einen der Trigger aus Deinem Triggertagebuch und frage Dich:

Wann habe ich mich das erste Mal so gefühlt?

.....

.....

.....

Gibt es eine Kindheitserinnerung dazu?

.....

.....

.....

Wie hat mein Umfeld damals auf meine Emotion reagiert?

.....

.....

.....

Atme bewusst in Deinen Körper, heiße Dein Gefühl willkommen und schreibe in zwei bis drei Sätzen auf, was Du erkennst.

Ziel ist kein Urteil, sondern die Trigger zu Verstehen.





Mit Kapitel 4 übst Du, Deine Gedanken aus der Vogelperspektive zu betrachten. Diese Meta-Ebene hilft Dir, innere Trigger zu erkennen, anzunehmen und Deine Energie bewusst zu lenken.

Das Kirchenschiff

Schließe die Augen und stelle Dir ein großes Kirchenschiff vor. Jede Bank ist mit Deinen Gedanken und Gefühlen besetzt – schöne, unangenehme, kleine Alltagsmomente. Gehe innerlich durch die Reihen. Begrüße jeden Gedanken und jeden Trigger mit: „Ich sehe Dich. Ich nehme Dich an.“ Wähle dann bewusst, zu welchem Gedanken Du Deinen Blick und Deine Energie lenken möchtest.

Welche Gedanken hast Du wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....



Wohin hast Du Deinen Blick gelenkt?

.....

.....

.....

.....



Grenzen setzen und aushalten

Wähle einen Moment, in dem Du spürst, dass eine Grenze wichtig ist – sei es ein klares Nein, ein inneres Stop oder ein Bedürfnis, das Du benennen möchtest.

Notiere, was diese Grenze schützt und was sie Dir ermöglicht.

Erlaube Dir auch, die Gefühle zu benennen, die auftauchen, wenn Du die Konsequenzen dieser Grenze annimmst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aroma-Anker

Begleite Deine Übung mit Ölen, die Dich stärken und stabilisieren können: Gathering zum Hineinspüren, Wacholder, Teebaum oder Oregano für klare Grenzen und – wenn das Aushalten der Konsequenzen herausfordert – Idaho Grand Fir, Schwarzfichte, Zypresse, Vetiver oder Valor als Anker.

Atme das gewählte Öl bewusst ein, während Du Deine Notizen schreibst, und wiederhole innerlich:

„Ich bleibe klar.“





Dein Ja zu Dir

Heute geht es darum, ein bewusstes Ja zu Dir selbst zu entdecken. Ein klares Ja nach innen schafft die Grundlage für ein natürliches, kraftvolles Nein nach außen. Bevor Du Grenzen setzt, darfst Du erkennen, wo Deine Zeit und Energie im Alltag leise verloren gehen.



Zeiträuber entdecken

Nimm Dir in den kommenden Tagen immer wieder ein paar Minuten, um Deine Zeit bewusst zu beobachten.

Halte fest, was Dich im Außen von Dir wegzieht – Termine, Verpflichtungen, Menschen oder Aufgaben, die Dich mehr kosten, als sie Dir geben. Schreibe alles auf, ohne zu bewerten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notiere anschließend auch die inneren, oft unsichtbaren Zeiträuber: Wann lenkst Du Dich selbst ab, obwohl Du Zeit für Dich hättest? Wann greifst Du automatisch zum Handy, obwohl Du eigentlich Ruhe, Natur oder Bewegung brauchst? Wann erlaubst Du Dir keine Freude, weil im Außen „zu viel“ los ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was fällt Dir auf, wenn Du die beiden Listen betrachtest?
Gibt es Muster, die sich wiederholen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche kleinen Schritte könntest Du gehen,
um Dir selbst öfter ein bewusstes Ja zu schenken?

.....

.....

.....

.....



Bedürfnisse halten & das Ja üben

Heute geht es darum, die Zeiträuber aus Deiner Liste noch einmal ganz konkret zu betrachten und ein Bedürfnis dahinter sichtbar werden zu lassen. Indem Du einen einzigen Zeiträuber für ein paar Tage bewusst reduzierst oder ganz pausierst, schaffst Du Raum, damit sich das zeigt, was sonst im Verborgenen bleibt.



Einen Zeiträuber bewusst reduzieren

Wähle einen Zeiträuber aus und reduziere ihn für die nächsten Tage deutlich oder lasse ihn, wenn möglich, ganz weg. Halte fest, wie es Dir damit geht. Spüre, welche Gefühle auftauchen, wenn der gewohnte Ausgleich fehlt. Notiere alles, was Du entdeckst, auch wenn es zunächst nur ein leises Ahnen ist.

Bedürfnis begrüßen

Wenn Du ein Bedürfnis spürst, das sich ohne den Zeiträuber zeigt, lege eine Hand sanft auf Deine Brust. Sage innerlich: „Ich sehe Dich.“ Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl, ohne es zu bewerten oder sofort zu erfüllen. Das einfache Anerkennen stärkt Dein Ja zu Dir selbst und schenkt Dir die Autorität, im Außen klar zu bleiben.



Duft-Anker

Begleite diese Übung mit einem Öl oder dem selbstgemachten Roll-on, der Dich beim Spüren und Halten unterstützt. Wacholder stärkt Klarheit und Selbstschutz. Goldrute öffnet für den eigenen Wert. Elemi bringt inneren Frieden. Deutsche Kamille beruhigt und hilft, Gefühle zu halten. Trage den Duft bewusst auf, wenn der Impuls nach Ablenkung auftaucht, und atme tief ein.

Ja-Übung

Schreibe Dir ein kleines Ja auf die Hand. Begrüße jede Situation, die Dir begegnet, zuerst mit diesem Ja – ob angenehm oder herausfordernd. Es ist kein blindes Einverständnis, sondern ein stiller Raum, in dem Du klar fühlen und bewusst handeln kannst.

Mein gewählter Zeiträuber

.....

.....

.....

.....

.....





Gefühle, die sich zeigen

.....

.....

.....

.....

.....

Erkannte Bedürfnisse

.....

.....

.....

.....

.....



Erfahrungen mit dem Ja

.....

.....

.....

.....

.....

Dieses Kapitel ist ein wichtiger Zwischenschritt: Das bewusste Reduzieren eines Zeiträubers schenkt Dir das klare Ja zu Dir selbst – und daraus wächst ein natürliches Nein zu allem, was nicht zu Dir gehört.



Bedürfnisse nähren & Gewohnheiten wachsen lassen

Heute darfst Du Deine Bedürfnisse nicht nur sehen, sondern auch praktisch nähren. Kleine, liebevolle Handlungen – immer wieder wiederholt – werden mit der Zeit zu neuen, stärkenden Gewohnheiten.

Schreibe hier ein Bedürfnis auf, das Du in den letzten Tagen erkannt hast. Wähle eine kleine tägliche Handlung, mit der Du diesem Bedürfnis Raum schenkst. Es darf winzig sein – fünf Minuten reichen.

.....

.....

.....

.....

.....



Meine nährende Gewohnheit

Notiere eine Handlung, die Du in den kommenden sieben Tagen wiederholen möchtest. Beobachte, wie Dein Körper reagiert, wenn Du ihm regelmäßig diese Zuwendung schenkst.

.....

.....

.....


.....

.....



Deine Essenz

Heute darfst Du alles, was Du in den letzten Wochen bewegt hast, in wenigen Worten verdichten. Deine Essenz ist wie ein Extrakt. Nicht für immer festgeschrieben, lebendig und wandelbar.



Sie erinnert Dich daran, wer Du bist, und schenkt Dir Orientierung in Momenten, in denen Du Dich selbst vielleicht aus den Augen verlierst.

Inspiration für Deine Essenz

Deine Essenz ist einzigartig. Damit es Dir leichter fällt, eigene Worte zu finden, lies Dir diese Beispiele in Ruhe durch und spüre, ob sie Dich inspirieren:

„Ich erlaube mir, in meinem eigenen Rhythmus zu leben und vertraue meiner inneren Stimme.“

„Ich bin verbunden mit meinen Bedürfnissen, meinen Werten und meiner Kraft – und ich stehe dafür ein.“

„Ich sage Ja zu mir selbst und finde in diesem Ja ein klares, liebevolles Nein nach außen.“

„Ich bin wertvoll, so wie ich bin, und mein Sein macht einen Unterschied.“

„Ich trage Licht und Stärke in mir und vertraue, dass mein Weg genau richtig ist.“



Und zu guter Letzt...

Sei stolz auf
DICH!



Du bist für Dich losgegangen und hast nicht nur hingeschaut, sondern auch hingefühlt. Sei milde mit Dir und komm auch gerne immer wieder hierhin zurück. Entweder im Ganzen ab Kapitel 1 oder immer mal wieder für einzelne Übungen.

