



In Kohärenz kommen

Kopf, Herz und Handeln

Wenn Kopf, Herz und Handeln an einem Strang ziehen, entsteht echte Kraft.

Deine Übungen

1. Der Kohärenz-Check

10 Minuten

1. Denk an eine anstehende Entscheidung oder eine wiederkehrende Situation.
2. Frage nacheinander: Was denkt mein Kopf? Was fühlt mein Herz? Was tue ich tatsächlich?
3. Spür, wo diese drei auseinandergehen - dort liegt die Spannung.
4. Wähle einen kleinen konkreten Schritt, der die drei wieder in Einklang bringt.

Meine Notizen:

2. Herz-Atmung

5 Minuten

1. Leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und etwas langsamer als gewohnt.
2. Stell dir vor, du atmest direkt durch die Herzgegend ein und aus.
3. Ruf ein Gefühl von Dankbarkeit oder Wärme hervor - und sei es für eine Kleinigkeit.
4. Bleib ein paar Atemzüge in diesem Zustand. Aus ihm heraus fällt Klarheit leichter.

Meine Notizen:

Zum Innehalten

In welchem Lebensbereich denkst, fühlst und handelst du gerade nicht stimmig?

Wann hast du dich zuletzt richtig mit dir im Einklang gefühlt - und was war da anders?

Welcher kleine Schritt würde dein Handeln wieder näher an deine Werte bringen?

Dein Leitsatz

"Kopf, Herz und Handeln ziehen an einem Strang. Ich bin stimmig."