



Meisterschaft

Meister deiner Gedanken

Du reagierst nicht mehr - du gestaltest. Bewusstsein wird dein Zuhause.

Deine Übungen

1. Die tägliche Rückkehr

5 Minuten, morgens & abends

1. Beginne den Tag mit einem bewussten Moment der Stille - noch vor dem ersten Griff zum Handy.
2. Erwähne dich: "Ich bin der Raum, in dem der Tag geschieht."
3. Am Abend: Blicke ohne Wertung zurück. Wo warst du präsent? Wo hat der Autopilot übernommen?
4. Kein Urteil, nur Bemerkungen. Die Rückkehr selbst ist die Meisterschaft.

Meine Notizen:

2. Der bewusste Umgang mit dem Sturm

im Moment der Herausforderung

1. Wenn dich etwas triggert, halte für einen Atemzug inne, bevor du reagierst.
2. Benenne innerlich: "Da ist Wut / Angst / Kränkung." Du bist nicht das Gefühl - du bemerkst es.
3. Frage: "Wer will ich in diesem Moment sein?"
4. Handle aus dieser Antwort heraus - bewusst gewählt, nicht automatisch ausgelöst.

Meine Notizen:

Zum Innehalten

Woran würdest du merken, dass du beginnst, aus Bewusstsein statt aus Automatismus zu leben?

Wer wärest du, wenn deine alten Muster dich nicht mehr steuern würden?

Was möchtest du mit der Freiheit anfangen, die auf diesem Weg in dir entsteht?

Dein Leitsatz

"Ich reagiere nicht mehr - ich gestalte. Bewusstsein ist mein Zuhause."