

☀️ 21-Tage-Kurs: Innere Klarheit & Transformation

Dein Weg zu mehr Klarheit und Erfüllung



📖 Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- Willkommen zu deiner Transformation
- Wie dieser Kurs funktioniert
- Vorbereitung & Mindset
- Dein Progress-Tracker

Woche 1: Bewusstwerdung & Grundlagen

- Tag 1: Warum Veränderung?

- Tag 2: Blockaden erkennen
- Tag 3: Klarheit über deine Ziele
- Tag 4: Wunsch vs. Absicht
- Tag 5: Die Macht der inneren Haltung
- Tag 6: Der Moment der Entscheidung
- Tag 7: Entscheidung für deine Gesundheit
- Wochenrückblick 1

Woche 2: Transformation & Loslassen

- Tag 8: Beziehungen klären
- Tag 9: Bewusst die Richtung wählen
- Tag 10: Kleine Schritte - große Wirkung
- Tag 11: Alte Programme ändern
- Tag 12: Innere Quelle stärken
- Tag 13: Loslassen durch Schreiben
- Tag 14: Visualisierung: Raum der Möglichkeiten
- Wochenrückblick 2

Woche 3: Integration & Verankerung

- Tag 15: Atemübung für Vertrauen
- Tag 16: Meditation: Stimme der inneren Quelle
- Tag 17: Natur als Kraftquelle
- Tag 18: Abendliche Reflexion
- Tag 19: Affirmationen für Transformation
- Tag 20: Integration im Alltag
- Tag 21: Abschluss & Ausblick
- Wochenrückblick 3

Anhang

- Bonus-Übungen
 - Notfall-Kit für schwierige Tage
 - Ressourcen & Weiterführendes
-

Willkommen zu deiner Transformation!

Liebe Reisende, lieber Reisender,

was du hier in Händen hältst, ist mehr als nur ein Kurs - es ist dein **Begleiter für 21 Tage tiefgreifende Veränderung.**





****Das erwartet dich:**** * Tägliche, praxiserprobte Übungen * Schritt-für-Schritt-Anleitungen * Raum für deine persönlichen Erkenntnisse *
Nachhaltige Veränderung von innen heraus

Wichtig: Gehe diesen Weg in deinem eigenen Tempo. Manche Tage werden sich leicht anfühlen, andere fordernder sein. Das ist normal und Teil des Prozesses.



Wie dieser Kurs funktioniert

Deine tägliche Struktur:

Phase	Dauer	Fokus
 Morgensituation	2-5 Minuten	Intention für den Tag setzen, bewusst in den Tag starten
 Hauptübung	10-20 Minuten	Tiefgreifende Transformationsarbeit, praktische Anwendungen
 Tagesaufgabe	Im Alltag integrierbar	Konkrete Umsetzung im täglichen Leben
 Abendreflexion	5-10 Minuten	Erkenntnisse sichern, Tagebuchführung

Was du brauchst:

- Ein schönes Notizbuch
 - 20-30 Minuten tägliche Zeit
 - Einen ruhigen Ort
 - Neugier und Offenheit
-



Vorbereitung & Mindset

Schaffe dir deinen heiligen Raum:

1. **Physischer Raum:** Ein ruhiges Plätzchen zu Hause
2. **Zeitlicher Raum:** Feste Uhrzeit für deine Übungen
3. **Emotionaler Raum:** Erlaube dir, alles zu fühlen

Deine Haltung:

- Sei **geduldig** mit dir selbst
- **Feiere kleine Fortschritte**
- **Vertraue** dem Prozess
- **Bleibe neugierig** statt erwartungsvoll



Notfall-Plan für schwierige Tage:

- Atme tief durch
- **Erinnere dich an deine "Warum"**
- **Mache eine Mini-Version der Übung**
- **Hol dir Unterstützung, wenn nötig**



Dein Progress-Tracker

(Dieser Bereich dient als Vorlage und sollte im fertigen PDF zum Ausfüllen leer sein)

Woche 1 - Bewusstwerdung Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7

Woche 2 - Transformation Tag 8 Tag 9 Tag 10 Tag 11 Tag 12 Tag 13
Tag 14


Woche 3 - Integration Tag 15 Tag 16 Tag 17 Tag 18 Tag 19 Tag 20 Tag
21

Meine wichtigsten Erkenntnisse: 1. _____ 2. _____ 3. _____

WOCHE 1: BEWUSSTWERDUNG & GRUNDLAGEN


Tag 1: Warum Veränderung?


Ziel: Klarheit darüber gewinnen, was du wirklich verändern möchtest.

 **Morgensituation** (3 Minuten): Setze dich ruhig hin, atme tief ein und aus. Stelle dir die Frage: "Welcher Bereich meines Lebens ruft am lautesten nach Veränderung?"

 **Hauptübung: Lebensbereiche-Check** (15 Minuten) Bewerte deine Zufriedenheit in diesen Bereichen (1-10):

Lebensbereich	Aktuelle Zufriedenheit (1-10)	Was genau möchte ich ändern?
Beruf/Berufung		
Beziehungen		
Gesundheit		
Finanzen		
Persönliches Wachstum		
Lebenssinn		

 **Tagesaufgabe:** Beobachte heute bewusst, wann du dich "festgefahren" fühlst. Notiere diese Momente.

 **Abendreflexion:** * Welche Erkenntnisse hatte ich heute? * Welcher Bereich verlangt am dringendsten nach Veränderung? * Was hat mich überrascht?

Tag 2: Blockaden erkennen

Ziel: Limitierende Glaubenssätze identifizieren und transformieren


 **Morgensituation** (3 Minuten): Atme tief ein und frage dich: "Welcher Gedanke hält mich oft zurück?"


 **Hauptübung: Glaubenssatz-Transformation** (20 Minuten)

Schritt 1: Identifiziere 3 limitierende Glaubenssätze 1. _____ (z.B. "Ich schaffe das nicht") 2. _____ (z.B. "Ich bin nicht gut genug") 3. _____ (z.B. "Das funktioniert bei mir nicht")



Schritt 2: Transformiere sie in unterstützende Überzeugungen 1. _____ → "Ich gebe mein Bestes und lerne dabei" 2. _____ → "Ich bin wertvoll, genau wie ich bin" 3. _____ → "Ich probiere neue Wege aus"

 **Tagesaufgabe:** Wann immer du heute einen limitierenden Gedanken bemerkst, stoppe und formuliere ihn um.

 **Abendreflexion:** * Welche Glaubenssätze tauchten heute auf? * Wie hat sich die Umformulierung angefühlt? * Was könnte mir helfen, diese neuen Gedanken zu verankern?

Tag 3: Klarheit über deine Ziele


Ziel: Deine wichtigsten Lebensziele klar und positiv formulieren

 **Morgensituation** (5 Minuten): Visualisiere dein ideales Leben in 5 Jahren. Was siehst du? Wie fühlst du dich?

 **Hauptübung: Ziel-Visualisierung** (15 Minuten)

Meine 3 wichtigsten Lebensziele: 1. Bereich: __ Ziel: ___ *Warum ist das wichtig?* _____
2. Bereich: __ Ziel: ___ *Warum ist das wichtig?* _____ 3. Bereich: __ Ziel: ___
Warum ist das wichtig? _____


Formuliere jedes Ziel: * **Positiv:** Was WILL ich? (nicht was ich nicht will) * **Konkret:** Woran erkenne ich die Erfüllung? * **Emotional:** Wie fühlt es sich an, dieses Ziel erreicht zu haben?

 **Tagesaufgabe:** Erzähle einer vertrauten Person von einem deiner Ziele - oder schreibe es auf.

 **Abendreflexion:** * Fühlen sich meine Ziele stimmig an? * Welches Ziel begeistert mich am meisten? * Was wäre der erste kleine Schritt?

Tag 4: Wunsch vs. Absicht

Ziel: Den Unterschied zwischen vagen Wünschen und klaren Absichten verstehen

 **Morgensituation** (3 Minuten): Erinner dich an einen Wunsch, den du lange hast. Spüre in den Unterschied zwischen "Ich wünschte..." und "Ich entscheide mich für..."


 **Hauptübung: Vom Wunsch zur Absicht** (20 Minuten)

Schritt 1: Wähle einen deiner Wünsche von gestern **Mein Wunsch:** __ _____

Schritt 2: Transformiere ihn in eine klare Absicht * **Vage Version:** "Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit für mich" * **Klare Absicht:** "Ich entscheide mich dafür, täglich 30 Minuten bewusste Me-Time einzurichten" **Meine klare Absicht:** _____


Schritt 3: Definiere konkrete Schritte 1. _____ 2. _____ 3. _____

 **Tagesaufgabe:** Handle heute aus mindestens einer deiner Absichten heraus.

 **Abendreflexion:** * Wie hat sich die Entscheidung (vs. der Wunsch) angefühlt? * Was war anders im Vergleich zu sonst? * Wo könnte ich noch Wünsche in Absichten verwandeln?

Tag 5: Die Macht der inneren Haltung

Ziel: Erkennen, wie Gedanken und Haltung die Realität formen


 **Morgensituation** (5 Minuten): Frage dich: "Welcher Gedanke stärkt mich heute besonders?"


 **Hauptübung: Gedanken-Hygiene** (15 Minuten)

Beobachte deine Gedankenmuster: * Welche Gedanken tauchen morgens zuerst auf?
* Wie spreche ich innerlich mit mir selbst? * Welche Geschichten erzähle ich mir über mein Leben?

Transformations-Tool: Das Gedanken-Dreieck 1. **Gedanke bemerken:** "Ah, da ist wieder der Gedanke..." 2. **Fragen stellen:** "Ist das wirklich wahr? Dient mir dieser Gedanke?" 3. **Neu wählen:** "Welcher Gedanke würde mir jetzt guttun?"


Meine stärkenden Gedanken für heute: 1. _____ 2. _____ 3. _____

 **Tagesaufgabe:** Wann immer du heute einen schwächenden Gedanken bemerkst, ersetze ihn bewusst.

 **Abendreflexion:** * Wie hat die bewusste Gedankenwahl mein Taggefühl beeinflusst? * Welche Gedanken waren heute besonders hilfreich? * Was möchte ich morgen weiter üben?

Tag 6: Der Moment der Entscheidung

Ziel: Die transformative Kraft bewusster Entscheidungen erfahren

 **Morgensituation** (5 Minuten): Erinnerung dich an eine Entscheidung, die dein Leben positiv verändert hat. Spüre die Kraft dieses Moments.


 **Hauptübung: Entscheidungs-Rückblick** (20 Minuten)

Schritt 1: Positive Entscheidungen würdigen 3 Entscheidungen, die mein Leben verbessert haben: 1. _____ Auswirkung: __ 2. _____ Auswirkung: __ 3. _____
Auswirkung: __

Schritt 2: Ausstehende Entscheidungen identifizieren Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her? _____ Was hält mich zurück? _____ *Was wäre der nächste Schritt?* _____


Schritt 3: Heute eine Entscheidung treffen Ich entscheide mich heute für: _____

 **Tagesaufgabe:** Setze deine heutige Entscheidung mindestens in einem kleinen Schritt um.

 **Abendreflexion:** * Wie fühlt es sich an, diese Entscheidung getroffen zu haben? * Was war leicht, was war herausfordernd? * Welche weitere Entscheidung möchte ich als nächstes angehen?

Tag 7: Entscheidung für deine Gesundheit

Ziel: Den Wunsch nach Wohlbefinden in konkretes Handeln umwandeln

 **Morgensituation** (5 Minuten): Spüre in deinen Körper hinein: Was braucht er heute von mir?


 **Hauptübung: Gesundheits-Check-in** (15 Minuten)


Gesundheit	Level (1-10)
Körperlich	
Energielevel	_____/10
Schlafqualität	_____/10
Ernährung	_____/10
Bewegung	_____/10
Emotional	
Stresslevel	_____/10
Ausgeglichenheit	_____/10
Freude	_____/10

Was braucht mein Körper/Wohlbefinden am dringendsten? _____

Meine konkrete Gesundheits-Entscheidung: "Ich entscheide mich für __ *weil* ____"

Erster kleiner Schritt: _____

 **Tagesaufgabe:** Umsetze deine Gesundheits-Entscheidung heute mindestens einmal.

 **Abendreflexion:** * Wie hat sich die Umsetzung angefühlt? * Welche positive Wirkung konnte ich spüren? * Wie kann ich diese Entscheidung zur Gewohnheit machen?

Wochenrückblick 1

Herzlichen Glückwunsch! Du hast die erste Woche geschafft!

Meine größten Erkenntnisse dieser Woche: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Was hat mich überrascht? _____

Was möchte ich in Woche 2 vertiefen? _____

Energie-Check-in	Level (1-10)
Anfang Woche	_____/10
Ende Woche	_____/10

Meine Erfolge dieser Woche: * Tägliche Übungen durchgeführt * Erste Blockaden erkannt * Klare Ziele formuliert * Bewusste Entscheidungen getroffen * Mir selbst gegenüber geduldiger geworden

Was ich mir für Woche 2 wünsche: _____


Belohnung für meine erste Woche: _____ (etwas Schönes, das du dir gönnst)



WOCHE 2: TRANSFORMATION & LOSLASSEN

Tag 8: Beziehungen klären

Ziel: Klarheit in Beziehungen schaffen durch offene Kommunikation

 **Morgensituation** (5 Minuten): Denke an eine wichtige Beziehung in deinem Leben. Was wünschst du dir in dieser Verbindung?


 **Hauptübung: Beziehungs-Reflexion** (20 Minuten)

Schritt 1: Beziehungs-Inventur | Beziehungen, die mich nähren | Beziehungen, die Energie kosten | | :--- | :--- | | 1. ____ / **1.** ____ | | 2. ____ / **2.** ____ | | 3. ____ / **3.** ____ |

Schritt 2: Klärendes Gespräch vorbereiten * Mit wem möchte ich ein klärendes Gespräch führen? ____ * Was möchte ich sagen? ____ * *Was möchte ich hören?*


Schritt 3: Aktives Zuhören üben "Wenn ich wirklich zuhöre, höre ich vielleicht..."

 **Tagesaufgabe:** Führe heute ein bewusstes, wertschätzendes Gespräch.

 **Abendreflexion:** * Wie war die Qualität meiner Gespräche heute? * Was habe ich durch bewusstes Zuhören gelernt? * Welche Beziehung verdient mehr Aufmerksamkeit?

Tag 9: Bewusst die Richtung wählen

Ziel: Den ersten Schritt in Richtung eines Herzensprojekts setzen

 **Morgensituation** (5 Minuten): Stelle dir vor, du hättest keine Angst zu scheitern. Welcher erste Schritt würde sich leicht anfühlen?

 **Hauptübung: Projekt-Initialisierung** (20 Minuten)


Schritt 1: Wähle ein Herzensprojekt Mein Projekt: __ *Warum ist das wichtig für mich?* _____

Schritt 2: Ersten Schritt definieren * Was ist der allererste, kleinste Schritt? _____ * Wann mache ich ihn? _____ * *Was brauche ich dafür?* _____

Schritt 3: Mentale Vorbereitung * Was könnte mich aufhalten? _____ * Wie überwinde ich das? _____


Meine Absicht: "Ich beginne heute mit __ *weil* _____"

 **Tagesaufgabe:** Setze den ersten Schritt deines Projekts um - egal wie klein.

 **Abendreflexion:** * Wie hat sich der erste Schritt angefühlt? * Was habe ich durchs Anfangen gelernt? * Welcher Schritt kommt als nächstes?

Tag 10: Kleine Schritte - große Wirkung

Ziel: Die Kraft konsequenter kleiner Handlungen erfahren


 **Morgensituation** (3 Minuten): Erinnerung dich an eine kleine Gewohnheit, die eine große positive Wirkung hatte.

 **Hauptübung: Mini-Schritt-Planung** (15 Minuten)

Schritt 1: Bestehende positive Mini-Gewohnheiten Was tue ich bereits regelmäßig, das mir guttut? 1. _____ 2. _____ 3. _____


Schritt 2: Neue Mini-Schritte entwickeln 3 Mini-Schritte für meine Ziele: 1. Ziel: _____ *Mini-Schritt:* _____ 2. Ziel: _____ *Mini-Schritt:* _____ 3. Ziel: _____ *Mini-Schritt:* _____

 **Tagesaufgabe:** Setze heute mindestens einen deiner Mini-Schritte um.

 **Abendreflexion:** * Wie hat sich die Konsequenz angefühlt? * Welche kleine Handlung hat die größte Wirkung erzielt? * Wie kann ich diese Mini-Schritte zur Gewohnheit machen?

Tag 11: Alte Programme ändern

Ziel: Automatische Reaktionen erkennen und in bewusste Handlungen transformieren


 **Morgensituation** (5 Minuten): Beobachte deine automatischen Reaktionen heute morgen. Was sagt das über deine Programme?

 **Hauptübung: Programm-Erkennung** (20 Minuten)

Schritt 1: Alte Programme identifizieren | Situation | Automatisches Verhalten/Gedanke | | :--- | :--- | | In Stress-Situationen | ____ // **Bei Herausforderungen** / ____ | | Bei Komplimenten | ____ // **In Beziehungen** / ____ |

Schritt 2: Ursprung erforschen Woher könnte dieses Programm stammen? *
Familie: ____ * **Gesellschaft:** ____ * **Frühere Erfahrungen:** _____


Schritt 3: Neues Programm installieren * Altes Programm: "Ich muss perfekt sein" *
Neues Programm: "Ich darf Mensch sein" **Mein neues Programm:** _____

 **Tagesaufgabe:** Wann habe ich heute alte Programme bemerkt? Wo ist mir die Veränderung gelungen?

 **Abendreflexion:** * Was hilft mir, bewusst zu wählen?

Tag 12: Innere Quelle stärken


Ziel: Verbindung mit deiner inneren Weisheit und Kraft herstellen


 **Morgensituation** (5 Minuten): Stelle dir vor, in deinem Herzen ist ein sanftes, warmes Licht. Spüre seine Wärme.

 **Hauptübung: Inneres Licht-Ritual** (15 Minuten)

Anleitung: 1. **Ruhiger Ort:** Setze dich ungestört hin 2. **Atem:** 3 tiefe Atemzüge - einatmen Ruhe, ausatmen Spannung 3. **Visualisierung:** Stell dir ein goldenes Licht in deinem Herzen vor 4. **Ausdehnen:** Das Licht breitet sich im ganzen Körper aus 5. **Frage:** Stelle eine Frage an deine innere Quelle 6. **Empfangen:** Sei offen für Bilder, Gefühle, Worte 7. **Dankbarkeit:** Für die erhaltene Führung danken

Meine Erfahrung: * Was habe ich gespürt? _____ * Welche Botschaft kam? _____ *
Wie fühle ich mich jetzt? _____


 **Tagesaufgabe:** Nimm dir 3x heute 1 Minute, um dich mit deinem inneren Licht zu verbinden.

 **Abendreflexion:** * Wie hat die Verbindung mit meiner inneren Quelle meinen Tag beeinflusst? * Wann habe ich heute meine innere Weisheit gespürt? * Wie kann ich diese Praxis vertiefen?

Tag 13: Loslassen durch Schreiben


Ziel: Belastendes durch kreatives Schreiben freisetzen


 **Morgensituation** (3 Minuten): Was beschäftigt dich gerade am meisten? Erlaube diesem Gefühl, da zu sein.

 **Hauptübung: Der Loslass-Brief** (20 Minuten) Schreibe einen Brief an eine Situation, eine Person, ein Gefühl oder einen Glaubenssatz, den du loslassen möchtest. * Schreibe alles auf, was dich belastet. * Drücke alle Emotionen aus, ohne Zensur. * Am Ende des Briefes: Schreibe einen Satz der Vergebung oder des Loslassens. * **Ritual:** Verbrenne oder zerreiße den Brief anschließend symbolisch.

Mein Loslass-Thema: _____


Mein Satz des Loslassens: _____

 **Tagesaufgabe:** Nimm dir heute bewusst einen Moment des Friedens nach dem Loslass-Ritual.

 **Abendreflexion:** * Wie fühlt sich der neue Freiraum an? * Was ist leichter geworden? * Was könnte ich als nächstes loslassen?

Tag 14: Visualisierung: Raum der Möglichkeiten

Ziel: Durch Visualisierung deine gewünschte Realität erfahrbar machen


 **Morgensituation** (5 Minuten): Stell dir vor, heute könnte alles möglich sein. Was würdest du wählen?

 **Hauptübung: Tür-der-Möglichkeiten** (20 Minuten)

Geführte Visualisierung: 1. **Entspannung:** Bequem hinsetzen, tief atmen 2. **Vorstellung:** Vor dir steht eine wunderschöne Tür 3. **Öffnen:** Du öffnest sie und trittst ein 4. **Raum:** Du betrittst einen Raum voller Licht und Möglichkeiten 5. **Erleben:** Erlebe diesen Raum. Was siehst du? Was tust du? Wie fühlst du dich? 6. **Verankern:** Nimm ein Symbol aus diesem Raum mit zurück in den Alltag.

Mein Symbol/Gefühl aus dem Raum: _____

 **Tagesaufgabe:** Halte dein Symbol oder Gefühl heute präsent.

 **Abendreflexion:** * Wie hat die Visualisierung meine Stimmung verändert? * Welche Möglichkeiten habe ich heute gesehen? * Wie kann ich diesen Raum im Alltag betreten?

Wochenrückblick 2

Herzlichen Glückwunsch! Du hast die zweite Woche der Transformation abgeschlossen!

Meine größten Erkenntnisse dieser Woche: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Was ich losgelassen habe: * Alte Glaubenssätze * Belastende Gedanken * Unnötige Verpflichtungen * Limitierende Geschichten * Anderes: _____

Neue Programme, die ich installiere: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Energie-Check-in	Level (1-10)
Anfang Woche	_____/10
Ende Woche	_____/10

Was ich über mich gelernt habe: _____

Meine stärkste Erinnerung dieser Woche: _____

Was ich mir für Woche 3 wünsche: _____



WOCHE 3: INTEGRATION & VERANKERUNG

Tag 15: Atemübung für Vertrauen

Ziel: Durch bewusste Atmung sofortiges Vertrauen und Ruhe herstellen



Morgensituation (5 Minuten): Spüre in deinen Körper. Wo sitzt gerade Anspannung? Atme dorthin.



Hauptübung: 4-7-8-Atmung für Vertrauen (10 Minuten) 1. **Ausatmen:** Atme vollständig aus. 2. **Einatmen:** Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein. 3. **Halten:** Halte den Atem 7 Sekunden lang an. 4. **Ausatmen:** Atme 8 Sekunden lang geräuschvoll durch den Mund aus. * Wiederhole dies 4-8 Mal. * **Affirmation:** "Ich lasse los und erlaube dem Fluss" oder "Alles kommt zur richtigen Zeit"



Tagesaufgabe: Nimm dir 3x heute 1 Minute für eine bewusste Vertrauens-Atmung.




Abendreflexion: * Wie hat die Atemübung meinen Tag beeinflusst? * Wann habe ich heute Vertrauen gespürt? * Wo könnte ich noch mehr vertrauen?

Tag 16: Meditation: Stimme der inneren Quelle

Ziel: Die intuitive Weisheit durch Stille und Meditation stärken





Morgensituation (5 Minuten): Welche Frage beschäftigt mich heute? Formuliere sie als offene, neugierige Frage.

 **Hauptübung: Stille Meditation** (15 Minuten) 1. **Setze dich bequem hin.** Schließe die Augen. 2. **Fokus:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. 3. **Stille:** Lasse alle Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. 4. **Frage:** Stelle deine Frage an deine innere Quelle. 5. **Hören:** Bleibe in der Stille und lausche. Die Antwort kommt oft nicht als Wort, sondern als Gefühl oder Impuls.

Meine Frage an die innere Quelle: _____


Meine Antwort/Impuls: _____


 **Tagesaufgabe:** Höre heute bewusst auf deine **erste Intuition** bei kleinen Entscheidungen.

 **Abendreflexion:** * War meine Intuition heute richtig? * Wie fühlt sich die Verbindung zur inneren Quelle an? * Was kann ich tun, um diese Verbindung zu ehren?

Tag 17: Natur als Kraftquelle

Ziel: Die heilende und erdende Kraft der Natur in den Integrationsprozess einbeziehen


 **Morgensituation** (5 Minuten): Stell dir vor, du stehst unter einem großen, alten Baum. Spüre seine stabile, ruhige Energie.

 **Hauptübung: Baum-Meditation** (20 Minuten) **Draußen in der Natur:** 1. **Finde einen Baum** der dich anspricht 2. **Berühre den Stamm** - spüre seine Energie 3. **Visualisierung:** * Alte Energie fließt durch deine Füße in die Erde * Neue, frische Energie strömt vom Baum zu dir * Du verbindest dich mit dem natürlichen Fluss des Lebens 4. **Atme tief:** Nimm die frische Luft und Energie auf 5. **Dankbarkeit:** Danke dem Baum und der Natur

Alternativ (drinnen): Stelle eine Pflanze vor dich und verbinde dich mit ihrer stillen Kraft.


Meine Erfahrung/Erkenntnis in der Natur: _____


 **Tagesaufgabe:** Verbringe heute mindestens 15 Minuten bewusst in der Natur (Park, Garten, Wald).

 **Abendreflexion:** * Wie hat sich die Erdung angefühlt? * Welche Botschaft hatte die Natur heute für mich? * Wie kann ich mehr Natur in meinen Alltag integrieren?


Tag 18: Abendliche Reflexion


Ziel: Die täglichen Erkenntnisse schriftlich sichern und integrieren

 **Morgensituation** (3 Minuten): Nimm dir einen Moment, um den Tag bewusst zu beginnen.

 **Hauptübung: Das 6-Punkte-Journal** (15 Minuten) Führe heute Abend folgende Reflexion schriftlich durch: 1. **Was war mein größter Erfolg heute?** _____ 2. **Was habe ich heute Neues gelernt?** _____ 3. **Welche Herausforderung habe ich gemeistert?** _____ 4. **Welche Entscheidung habe ich bewusst getroffen?** _____ 5. **Wofür bin ich heute dankbar?** _____ 6. **Wie kann ich morgen bewusster handeln?** _____

Besondere Erkenntnisse heute: _____

 **Tagesaufgabe:** Führe heute Abend diese Reflexion schriftlich durch.

 **Abendreflexion:** * Wie hat die Reflexion meinen Tag abgerundet? * Welche Muster erkenne ich in meinen Antworten?

Tag 19: Affirmationen für Transformation

Ziel: Die neuen Überzeugungen durch kraftvolle Affirmationen im Unterbewusstsein verankern

 **Morgensituation** (5 Minuten): Wähle deine 3 stärksten Affirmationen für den Tag.

 **Hauptübung: Affirmations-Kreation** (15 Minuten)

Meine 3 wichtigsten Affirmationen: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Wichtig: Affirmationen müssen **positiv, gegenwärtig und emotional** formuliert sein.
* *Falsch:* "Ich werde nicht mehr unsicher sein." * *Richtig:* "Ich bin selbstbewusst und stark."

 **Tagesaufgabe:** Wiederhole deine Affirmationen mindestens 10x heute.

🌙 **Abendreflexion:** * Wie haben die Affirmationen gewirkt? * Welche Widerstände tauchten auf? * Welche Affirmation fühlt sich am wahrsten an?

Tag 20: Integration im Alltag

Ziel: Die gewonnenen Erkenntnisse mit konkreten Alltagsentscheidungen verknüpfen

🌅 **Morgensituation** (5 Minuten): Welche eine Sache kann ich heute anders machen, um meine Transformation zu leben?

🔄 **Hauptübung: Bewusste Alltagsentscheidungen** (15 Minuten) Wähle 3 Bereiche, in denen du heute bewusst anders handelst als sonst:

Bereich	Unbewusstes Verhalten (altes Programm)	Bewusstes Handeln (neues Programm)
Ernährung	_____	_____
Kommunikation	_____	_____
Zeitmanagement	_____	_____

Meine heutige Integrations-Absicht: _____

📝 **Tagesaufgabe:** Setze deine Integrations-Absicht heute konsequent um.

🌙 **Abendreflexion:** * Wie hat sich das bewusste Handeln angefühlt? * Wo ist mir die Integration am besten gelungen? * Welche neue Gewohnheit möchte ich beibehalten?

Tag 21: Abschluss & Ausblick

Ziel: Die 21-tägige Reise würdigen und nächste Schritte planen

🌅 **Morgensituation** (10 Minuten): Sitze in Stille und lasse die letzten 21 Tage Revue passieren. Spüre Dankbarkeit für deine Commitment.

🔄 **Hauptübung: Reise-Rückblick & Ausblick** (30 Minuten)

Schritt 1: Errungenschaften würdigen Was habe ich erreicht in 21 Tagen? * Woche 1 - Bewusstwerdung: Klarheit über Ziele und Blockaden * **Woche 2 - Transformation:** Altes losgelassen, neue Muster installiert, Innere Quelle gestärkt * **Woche 3 - Integration:** Werkzeuge verankert, Alltagsintegration geschaffen, Nachhaltige Veränderung etabliert

Schritt 2: Mein größter Durchbruch _____

Schritt 3: Nächste Schritte (3-Monats-Plan) 1. _____ 2. _____ 3. _____



Tagesaufgabe: Feiere deinen Abschluss! Belohne dich für deine 21 Tage.



Abendreflexion: * Wie fühlt sich das Ende dieser Reise an? * Welche neuen Abenteuer warten?



Wochenrückblick 3 & Gesamtfazit

Du hast es geschafft! 21 Tage Transformation!

Meine größten Erkenntnisse der gesamten Reise: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Energie-Check-in	Level (1-10)
Anfang Kurs	_____/10
Ende Kurs	_____/10

Mein Fazit: _____



ANHANG

Bonus-Übungen

- **Die 5-Minuten-Dankbarkeitsübung:** Schreibe jeden Morgen 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Das verschiebt deinen Fokus sofort auf das Positive.
- **Die 10-Minuten-Bewegung:** Egal was, bewege deinen Körper 10 Minuten lang. Tanzen, strecken, spazieren gehen. Das löst gestaute Energie.
- **Digital Detox:** Wähle eine Stunde am Tag, in der alle Bildschirme ausbleiben. Nutze die Zeit für dich.

Notfall-Kit für schwierige Tage

Wenn alte Muster zurückkommen:

Sofort-Hilfe: * Atme 5x tief durch * Erwinnere dich: "Dies ist nur ein Moment" * Trinke ein Glas Wasser * Suche professionelle Unterstützung * Erwinnere dich an deine Fortschritte

Wenn du dich überfordert fühlst:

- **Prioritäten setzen:** Was ist wirklich dringend?
- **Delegieren:** Kann jemand helfen?
- **Nein sagen:** Schütze deine Energie.

Ressourcen & Weiterführendes

- Bücher zum Thema Achtsamkeit
 - Podcasts zu persönlichem Wachstum
 - Websites & Blogs zu Purpose & Berufung
 - Meditationsgruppen in deiner Nähe
-

Vielen Dank für dein Vertrauen in diesen Transformationsprozess.

Copyright-Footer für www.evabarwig.com

© 2025 Eva Barwig. Alle Rechte vorbehalten.

Mentorin | Autorin | TransformationsAlchemie

Hinweise: Die angebotenen Inhalte ersetzen keine ärztliche oder
therapeutische Behandlung. Alle Downloads und Kurse dienen der
Selbstreflexion und Energiearbeit.