OMNITOLOGIE

Einmal um dich selbst

dein Mentoringjournal

Eine 90-tägige Reise durch dein eigenes Leben

15 omnitologische Themenfelder. 90 Tage. Ein Mensch, um den es diesmal wirklich geht: du.

ARBEITSFASSUNG FÜR DIE UMSETZUNG IN MANUS

Willkommen

Dieser Test begleitet dich 90 Tage lang dabei, dich selbst genauer wahrzunehmen. Du betrachtest nicht nur einen einzelnen Lebensbereich. Du beobachtest, wie Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Beziehungen, Geld, Beruf und körperliche Reaktionen miteinander verbunden sein könnten.

Jedes der 15 Themenfelder umfasst sechs Tage. Du beginnst mit dem, was heute sichtbar ist. Danach schaust du auf Herkunft und Muster, Liebe, Geld, Beruf sowie auf deinen Körper und die mögliche Verbindung zwischen diesen Ebenen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Schreibe nicht, was vernünftig oder schön klingt. Schreibe, was du bei dir tatsächlich bemerkst. Eine Antwort darf widersprüchlich sein und sich im Laufe der 90 Tage verändern.

Wichtig

Der Test dient der Selbstreflexion. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder andere fachliche Beratung. Wenn eine Frage dich stark belastet, pausiere und hole dir Unterstützung, die zu deiner Situation passt.

So nutzt du die 90 Tage

- Plane täglich etwa 10 bis 15 Minuten ein.
- Lies zuerst nur die Tagesfrage und notiere deine spontane Reaktion.
- Beziehe das Thema auf die Lebensbereiche, in denen es sich heute zeigt.
- Nimm Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr, ohne sofort eine Ursache festzulegen.
- Formuliere am Ende einen kleinen, realistischen nächsten Schritt.
- Wenn du einen Tag auslässt, setzt du am nächsten möglichen Tag fort.

Dein Ausgangspunkt

Beantworte diese Fragen vor Tag 1. Am Ende von Tag 90 kehrst du zu ihnen zurück.

Was bedeutet „zurück zu mir“ für mich?

Was beschäftigt mich in der Liebe oder in meinen Beziehungen?

Wie erlebe ich Geld derzeit: als Sicherheit, Druck, Freiheit, Mangel oder etwas anderes?

Wie stimmig fühlt sich mein beruflicher Weg an?

Was versucht mein Körper mir im Alltag früh zu zeigen?

Welches Muster möchte ich in den nächsten 90 Tagen besser verstehen?

Woran würde ich merken, dass ich mir selbst nähergekommen bin?

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

Die 15 Themenfelder

1. **Neuropsychologische Zusammenhänge –** Gehirn, Nervensystem, Denken, Fühlen und der Einfluss früherer Erfahrungen.
2. **Die neun Testphasen –** Verschiedene Ebenen wiederkehrender Belastungen, Erinnerungen und Körperspuren.
3. **Unbewusste Botschaften –** Körperreaktionen, frühe Prägungen, Familienrollen und übernommene Botschaften.
4. **Mentales Optimum –** Geistige Ressourcen, Wahlmöglichkeiten, Angst, innere Sprache und Selbstbild.
5. **Emotionale Befreiung –** Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und ihre körperlichen Spuren verstehen.
6. **Körperliche Regeneration –** Wiederkehrende Spannungen, Erschöpfung, Regulation und körperliche Bedürfnisse.
7. **Ernährung und Gesundheit –** Versorgung, Verträglichkeit, Essmuster und alltagstaugliche Fürsorge.
8. **Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze –** Angst, automatische Gewohnheiten und Überzeugungen, die Entscheidungen lenken.
9. **Professionelle Anwendung –** Erkenntnisse prüfen und in konkrete Handlungen übersetzen.
10. **Selbst sein –** Lebensweg, Rollen, Erwartungen, tieferes Selbst und persönliche Werte.
11. **Integration –** Wiederholungen zwischen Herkunft, Beziehungen, Geld, Beruf und Körper erkennen.
12. **Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen –** Automatische Verhaltensabläufe, Abhängigkeit, Kontrolle, Vermeidung und Grenzen.
13. **Primäre Abwehrmechanismen –** Schutzreaktionen unter Stress und neue erwachsene Wahlmöglichkeiten.
14. **Körperliche Konstitution –** Individuelle körperliche Voraussetzungen, Bedürfnisse und verantwortliche Abklärung.
15. **Das omnitologische Gesamtbild –** Ressourcen, Spannungsfelder und nächste Schritte zu einer persönlichen Landkarte verbinden.

TAG 01 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Situation bringt dein inneres System im Moment am schnellsten in Alarmbereitschaft?

Was denkst du dann? Was fühlst du? Was tust du unmittelbar danach?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Mache ich innerlich schnell dicht? _____

_____

_____

Was würde mein inneres Kind heute brauchen?

_____

_____

Wann fühlt sich mein Körper in Alarmbereitschaft?

_____

_____

Was bringt mein Herz zum Aufatmen?

_____

_____

Was würde ich meinem älteren Ich gerne schenken?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 02 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche heutige Reaktion kennst du bereits aus deiner Kindheit oder Jugend?

Wann war diese Reaktion früher sinnvoll? Passt sie noch zu deinem heutigen Leben?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann habe ich mich von meiner Mutter gesehen gefühlt?

_____

_____

_____

Welche Ängste meiner Eltern trage ich vielleicht weiter?

_____

_____

Welche Sätze meiner Mutter höre ich bis heute in mir?

_____

_____

Welche Grenze brauche ich heute? _____

_____

Welche Zukunft wünsche ich mir heimlich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 03 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie reagierst du, wenn dir ein Mensch sehr nahekommt oder sich plötzlich zurückzieht?

Suchst du Kontakt, Kontrolle oder Abstand? Was würde dir in diesem Moment Sicherheit geben?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wie reagiere ich, wenn mir jemand sehr nahekommt?

_____

_____

_____

Kann ich meine Eltern als Menschen sehen und nicht nur als Eltern?

_____

_____

Wann fühlte sich Liebe meiner Mutter spürbar an?

_____

_____

Wie reagiere ich, wenn sich jemand zurückzieht?

_____

_____

Was habe ich über Liebe gelernt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 04 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Geldsituation löst in dir sofort Druck, Mangel oder Kontrollbedürfnis aus?

Welche Gedanken werden dabei zu vermeintlichen Tatsachen? Was weißt du tatsächlich?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Gefühle löst Geld in mir aus?

_____

_____

_____

Welche Konflikte meiner Eltern haben mich geprägt?

_____

_____

Welche Menschen triggern meinen Bindungsstil sofort?

_____

_____

Wofür gebe ich gerne Geld aus? _____

_____

Vertraue ich entweder sofort oder gar nicht?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 05 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was geschieht in dir, wenn du im Beruf bewertet, kritisiert oder übersehen wirst?

Welche alte Erfahrung könnte deine heutige Reaktion verstärken?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was passiert, wenn ich loslasse? _____

_____

_____

Welche Geschichte meiner Eltern verstehe ich heute anders?

_____

_____

Wo wollte ich endlich gesehen werden?

_____

_____

Was würde passieren, wenn ich wirklich vertraue?

_____

_____

Was würde passieren, wenn ich wirklich erfolgreich wäre?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 06 · THEMA 01

Neuropsychologische Zusammenhänge

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Woran erkennst du körperlich, dass dein Nervensystem Schutz sucht?

Wo spürst du Enge, Spannung, Unruhe oder Rückzug? Was hilft dir, wieder im Heute anzukommen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann werde ich innerlich hektisch? _____

_____

_____

Wo suche ich noch immer Anerkennung meiner Eltern?

_____

_____

Wo speichert mein Körper Stress? _____

_____

Welche Menschen beruhigen mein Nervensystem?

_____

_____

Wann fühle ich, dass ich wirklich lebe?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 07 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Belastung wiederholt sich in deinem Leben, obwohl die Situationen äußerlich verschieden sind?

Beschreibe Auslöser, Verlauf und wiederkehrenden Ausgang.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wirke ich stark, obwohl ich mich innerlich unsicher fühle?

_____

_____

_____

Was möchte ich noch erleben? _____

_____

Welche Situationen machen meinen Körper sofort angespannt?

_____

_____

Was bedeutet Leben für mich? _____

_____

Was möchte ich nie wieder auf später verschieben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 08 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wann erinnerst du dich zum ersten Mal an ein ähnliches Gefühl?

Welche Bilder, Sätze, Personen oder Körperempfindungen gehören zu dieser Erinnerung?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wie möchte ich mich am Ende meines Lebens erinnern?

_____

_____

_____

Welche Gefühle habe ich versteckt? _____

_____

Wie möchte ich erinnert werden? _____

_____

Wann vergesse ich die Zeit? _____

_____

Welche Erinnerungen halten mich fest?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 09 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche frühere Verletzung mischt sich heute in deine Beziehungen ein?

Was gehört zur aktuellen Situation und was könnte eine alte Spur sein?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was verletzt mich tiefer, als ich zugebe?

_____

_____

_____

Welche Verletzung kann ich bis heute nicht vergessen?

_____

_____

Welche Verletzungen wirken bis heute nach?

_____

_____

Ziehe ich mich zurück, bevor ich verletzt werde?

_____

_____

Welche Liebe möchte ich noch erleben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 10 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Erfahrung mit Verlust, Abhängigkeit oder Unsicherheit prägt deinen Umgang mit Geld?

Welche Entscheidung triffst du heute noch aus dieser alten Erfahrung heraus?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Angst, abhängig zu wirken?

_____

_____

_____

Welche Lebensphase hat mich am meisten geprägt?

_____

_____

Wovor schützt mich Geld? _____

_____

Welche Form von Liebe macht mich abhängig?

_____

_____

Welche Verluste haben mich verändert?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 11 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche berufliche Situation löst immer wieder dasselbe innere Drehbuch aus?

An welcher Stelle könntest du den bekannten Ablauf erstmals unterbrechen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Angst, verlassen zu werden?

_____

_____

_____

Welche Situationen katapultieren mich sofort zurück in die Kindheit?

_____

_____

Was macht ein erfülltes Leben für mich aus?

_____

_____

Welche Grenze habe ich nie ausgesprochen?

_____

_____

Welche Menschen leben innerlich noch immer in mir weiter?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 12 · THEMA 02

Die neun Testphasen

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo zeigt dein Körper eine wiederkehrende Spannung, wenn dieses Thema auftaucht?

Wenn diese Körperstelle eine Botschaft hätte: Wovor schützt sie dich, und was braucht sie heute?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo war meine Wut berechtigt? _____

_____

_____

Welche Grenze hätte ich früher gebraucht?

_____

_____

Wann halte ich unbewusst die Luft an?

_____

_____

Wo habe ich meine Wut gegen mich selbst gerichtet?

_____

_____

Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass meine Zeit begrenzt ist?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 13 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Reaktion deines Körpers oder Verhaltens verstehst du bisher selbst nicht ganz?

Wann tritt sie auf, und was passiert kurz davor?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich eher nicht wichtig genug?

_____

_____

_____

Welche Seiten verstehe ich heute anders als früher?

_____

_____

Welche Eigenschaften meines Vaters trage ich in mir?

_____

_____

Wo habe ich mich selbst verlassen? _____

_____

Welche Seite von mir durfte bisher zu wenig leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 14 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Rolle hattest du als Kind in deiner Familie?

Was musstest du früh verstehen, tragen oder verbergen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Eigenschaften meiner Mutter trage ich in mir?

_____

_____

_____

Welche Rolle hatte ich als Kind in meiner Familie?

_____

_____

Welche Rolle hatte meine Mutter in meinem Leben wirklich?

_____

_____

Welche Rolle hatte ich im Familiensystem?

_____

_____

Welche Rolle hatte mein Vater in meinem Leben wirklich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 15 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche unausgesprochene Familienregel über Nähe, Treue oder Streit wirkt in deinen Beziehungen weiter?

Wie wurde Liebe bei euch gezeigt - und was fehlte?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wurde über Gefühle gesprochen? _____

_____

_____

Was wurde nie ausgesprochen, obwohl es zwischen uns steht?

_____

_____

Was habe ich über Streit gelernt? _____

_____

Worüber müsste ich eigentlich weinen?

_____

_____

Welche Verletzungen zwischen uns wurden nie ausgesprochen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 16 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Sätze über Geld, Reichtum, Sicherheit oder Mangel hast du übernommen?

Welcher Satz lebt noch in deinen Entscheidungen, obwohl du ihn nicht bewusst gewählt hast?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühle ich mich im Mangel? _____

_____

_____

Welche Beziehungsmuster habe ich übernommen?

_____

_____

Was davon habe ich übernommen? _____

_____

Wo überfordere ich mich selbst? _____

_____

Warum habe ich Angst sichtbar zu werden?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 17 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche familiäre Erwartung beeinflusst deinen beruflichen Weg?

Wem möchtest du noch etwas beweisen oder wen möchtest du nicht enttäuschen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Erwarte ich, dass der andere merkt, wie es mir geht?

_____

_____

_____

Welche Erwartungen wurden an meine Geschwister gestellt?

_____

_____

Welche Erwartungen wurden an mich gestellt?

_____

_____

Teste ich Menschen manchmal unbewusst?

_____

_____

Welche Botschaft begleitet mein Leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 18 · THEMA 03

Unbewusste Botschaften

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches Thema scheint dein Körper stellvertretend auszusprechen?

Formuliere die mögliche Botschaft als Ich-Satz, ohne sie als medizinische Erklärung zu behandeln.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Spreche ich Probleme offen an oder schlucke ich sie runter?

_____

_____

_____

Wer musste Frieden machen? _____

_____

Was würde mein Körper sagen, wenn er sprechen könnte?

_____

_____

Fällt es mir schwer, Bedürfnisse klar auszusprechen?

_____

_____

Musste ich stark sein?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 19 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche deiner geistigen Fähigkeiten steht dir unter Druck kaum noch zur Verfügung?

Ist es Überblick, Sprache, Entscheidung, Erinnerung, Kreativität oder etwas anderes?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was habe ich noch nicht verarbeitet?

_____

_____

_____

Welche Wut trage ich noch in mir? _____

_____

Brauche ich viel Rückversicherung? _____

_____

Welche Enttäuschung trage ich noch in mir?

_____

_____

Wer müsste meine Wahrheit noch hören?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 20 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Gedanken über dich wurden so oft wiederholt, dass sie wie deine eigene Wahrheit klingen?

Von wem kennst du diese Sätze? Was wäre deine heutige Antwort?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich oft zu viel? _____

_____

_____

Welche Konflikte wurden totgeschwiegen?

_____

_____

Was wäre mein eigener Weg ohne Vergleich?

_____

_____

Welche Gedanken drehen sich immer wieder?

_____

_____

Was möchte ich wirklich in die Welt bringen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 21 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche innere Geschichte erzählst du dir, wenn du dich nicht gesehen oder nicht gewählt fühlst?

Welche andere, ebenso mögliche Sichtweise lässt mehr Würde und Realität zu?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich schnell nicht genug? _____

_____

_____

Welche alte Geschichte über mich lebt in meiner Familie weiter?

_____

_____

Wann fühle ich mich begehrenswert?

_____

_____

Wann fühle ich mich wirklich gesehen?

_____

_____

Welche Verantwortung hätte Erfolg für mich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 22 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche mentale Grenze setzt du deinem Einkommen, deinen Möglichkeiten oder deinem Wert?

Was glaubst du, würde passieren, wenn du mehr empfangen oder verlangen würdest?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Angst vor echter Verbindlichkeit?

_____

_____

_____

Was ist wirklich meins? _____

_____

Was zeigt mir mein Neid über meine Sehnsucht?

_____

_____

Wann fühle ich mich überfordert? _____

_____

Was wird möglich, wenn ich mich entscheide?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 23 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Fähigkeit unterschätzt du, obwohl sie dir in schwierigen Situationen verlässlich hilft?

Wo könntest du sie in den nächsten sieben Tagen bewusst einsetzen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann gönne ich anderen etwas nicht ganz frei?

_____

_____

_____

Welche Erfolge anderer triggern mich?

_____

_____

Mit wem vergleiche ich mich ständig?

_____

_____

Wo darf ich mir mehr erlauben? _____

_____

Welche Fähigkeit unterschätze ich an mir?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 24 · THEMA 04

Mentales Optimum

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie verändert sich dein Körper, wenn du einen belastenden Satz durch einen wahrhaftigeren ersetzt?

Vergleiche Atmung, Haltung, Kiefer, Bauch und innere Weite.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was passiert in mir, wenn etwas unvorhersehbar wird?

_____

_____

_____

Wann habe ich mich ersetzt oder vergessen gefühlt?

_____

_____

Was würde ich anders leben, wenn ich die Zeit ernster nehmen würde?

_____

_____

Was würde passieren, wenn ich mehr vertraue?

_____

_____

Was möchte durch mich in die Welt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 25 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches Gefühl ist heute wirklich da, bevor du es erklärst oder bewertest?

Wo spürst du es, und welche Bewegung möchte es machen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was ist wirklich wichtig? _____

_____

_____

Welche Fehler darf ich mir bis heute nicht verzeihen?

_____

_____

Welche Schmerzen könnten eine Geschichte erzählen?

_____

_____

Was fehlt mir gerade wirklich? _____

_____

Was ist wirklich wichtig, wenn alles Äußere wegfällt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 26 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Gefühle durftest du früher zeigen - und welche musstest du verstecken?

Wie gehst du heute mit genau diesen Gefühlen um?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Wahrheit habe ich aus Scham verschwiegen?

_____

_____

_____

Welche Gefühle durfte ich zeigen? _____

_____

Wer durfte Gefühle zeigen? _____

_____

Musste ich früh emotional stark sein?

_____

_____

Welche Gefühle durfte ich gegenüber meinen Eltern zeigen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 27 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches Gefühl sprichst du in Beziehungen zu spät oder gar nicht aus?

Was befürchtest du, wenn du es klar und ohne Vorwurf benennst?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

War Liebe bei uns eher praktisch als emotional?

_____

_____

_____

Welche Rolle habe ich übernommen, die gar nicht meine war?

_____

_____

Was darf sich in meiner Sexualität verändern?

_____

_____

Was brauche ich, um mich emotional sicher zu fühlen?

_____

_____

Wann sage ich zu spät Nein?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 28 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Gefühle löst Geld in dir aus: Freude, Scham, Schuld, Angst, Macht, Freiheit oder etwas anderes?

Welches Gefühl lenkt deine Entscheidungen am stärksten?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich schnell emotional überfordert?

_____

_____

_____

Wem wollte ich früher etwas beweisen?

_____

_____

Wie fühlt sich emotionale Sicherheit in meinem Körper an?

_____

_____

Was bedeutet Freiheit für mich? _____

_____

Was heißt Freude für mich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 29 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Emotion verbirgst du hinter Leistung, Stärke oder Funktionieren?

Was würde sich ändern, wenn du sie zuerst dir selbst gegenüber anerkennst?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Scham hält mich klein? _____

_____

_____

Wer musste funktionieren? _____

_____

Wo verwechsle ich Begehren mit Bestätigung?

_____

_____

Welche Grenze wurde zu oft überschritten?

_____

_____

Welche Wirkung möchte ich hinterlassen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 30 · THEMA 05

Emotionale Befreiung

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie zeigt dein Gesicht oder deine Haltung, was du innerlich zurückhältst?

Welche Form von Ausdruck fühlt sich heute sicher und passend an?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo bestrafe ich mich innerlich? _____

_____

_____

Wann fühle ich mich meinen Eltern emotional noch ausgeliefert?

_____

_____

Was versucht mein Körper mir zu zeigen?

_____

_____

Wann ziehe ich mich zurück? _____

_____

Welche Rituale halten mich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 31 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche körperliche Spannung oder Erschöpfung kehrt bei dir regelmäßig wieder?

Wann wird sie stärker, wann schwächer?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühle ich mich innerlich sicher?

_____

_____

_____

Wo bin ich innerlich noch Kind? _____

_____

Welche Menschen entspannen meinen Körper?

_____

_____

Wann werde ich innerlich misstrauisch?

_____

_____

Welche Erinnerungen möchte ich später haben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 32 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was hat dein Körper über lange Zeit für dich getragen?

Welche Lebensphase, Verantwortung oder Anpassung fällt dir dazu ein?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Kann ich Vertrauen langsam wachsen lassen?

_____

_____

_____

Was habe ich über meine Mutter gelernt?

_____

_____

Was hat mein Körper für mich getragen?

_____

_____

Was bedeutet Nähe für mich? _____

_____

Welche Last haben sie getragen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 33 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Bei welchen Menschen wird dein Körper weich - und bei welchen wird er eng?

Was weiß dein Körper über Nähe, bevor dein Verstand es erklärt?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Menschen tun mir gut? _____

_____

_____

Welche Eigenschaften meiner Geschwister triggern mich?

_____

_____

Welche Berührung macht mich innerlich eng?

_____

_____

Wird mir zu viel Nähe schnell zu viel?

_____

_____

Welche Menschen sollen an meinem Lebensende bei mir sein?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 34 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie reagiert dein Körper, wenn du Rechnungen, Preise, Schulden oder finanzielle Entscheidungen ansiehst?

Welche körperliche Reaktion möchtest du künftig früher bemerken?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wie reagiere ich auf Distanz? _____

_____

_____

Wann habe ich Schuldgefühle gegenüber meinen Geschwistern?

_____

_____

Wie reagiere ich auf intensive Liebe?

_____

_____

Wie reagiere ich auf Kritik in Beziehungen?

_____

_____

Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 35 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Arbeitssituation erschöpft deinen Körper stärker, als du dir eingestehst?

Welche Grenze, Pause oder Veränderung wäre ein ehrlicher erster Schritt?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo zweifle ich innerlich? _____

_____

_____

Was hätte ich mir von meinen Geschwistern gewünscht?

_____

_____

Wie sehe ich meinen Körper wirklich?

_____

_____

Was hat mich als Kind glücklich gemacht?

_____

_____

Wo unterschätze ich meine Wirkung?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 36 · THEMA 06

Körperliche Regeneration

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Körperstelle braucht heute am meisten Aufmerksamkeit?

Was wäre eine freundliche, realistische Form von Unterstützung - Ruhe, Bewegung, Nahrung, Abklärung oder Hilfe?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Musste ich mir Aufmerksamkeit verdienen?

_____

_____

_____

Wer bekam Aufmerksamkeit und warum?

_____

_____

Welche Körperstelle braucht am meisten Aufmerksamkeit?

_____

_____

Was brauche ich, um vertrauen zu können?

_____

_____

Wo brauche ich mehr Leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 37 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Nach welchen Mahlzeiten fühlst du dich genährt, klar und stabil - und wann eher schwer oder unruhig?

Beobachte, ohne Lebensmittel vorschnell als Ursache festzulegen.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühle ich mich genug? _____

_____

_____

Werde ich unruhig, wenn jemand nicht sofort antwortet?

_____

_____

Wann fühlt sich mein Körper sicher an?

_____

_____

Langweilen mich stabile Beziehungen manchmal?

_____

_____

Was möchte ich meinen Kindern oder Nachkommen weitergeben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 38 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Regeln über Essen, Körper oder Disziplin hast du übernommen?

Welche davon tun dir gut, welche erzeugen Druck oder Schuld?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wurden meine Gefühle ernst genommen?

_____

_____

_____

Welche Stärke habe ich von meiner Familie übernommen?

_____

_____

Welche Körperstelle lehne ich ab? _____

_____

Kann ich Nähe genießen, ohne Angst zu bekommen?

_____

_____

Welche Tagesstruktur tut mir gut?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 39 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie verändern Beziehungen, Einsamkeit oder Konflikte dein Essverhalten?

Wonach suchst du in diesen Momenten wirklich?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Angst vor Konflikten? _____

_____

_____

Welche Konflikte sind bis heute ungeklärt?

_____

_____

Suche ich Konflikte, um Sicherheit zu spüren?

_____

_____

Wie würde ich mich in einer gesunden Beziehung verhalten?

_____

_____

Wann fühle ich mich einsam?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 40 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie beeinflussen Preis, Mangelgefühl oder Belohnung deine Auswahl von Nahrung?

Was bedeutet gute Versorgung für dich - jenseits von Perfektion?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Hatte ich Angst vor Ablehnung? _____

_____

_____

Wo wünsche ich mir Versöhnung? _____

_____

Welche Nahrung ist Liebe zu meinem Körper?

_____

_____

Brauche ich Harmonie um jeden Preis?

_____

_____

Wo suche ich Orientierung?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 41 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie wirkt dein Arbeitsalltag auf Hunger, Pausen, Energie und Rhythmus?

Welche kleine Veränderung wäre unter realen Bedingungen möglich?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wie reagiere ich auf Zurückweisung?

_____

_____

_____

Wann fühle ich mich wie früher, obwohl ich längst erwachsen bin?

_____

_____

Was bedeutet Frau-Sein für mich? _____

_____

Muss ich stark wirken, um geliebt zu werden?

_____

_____

Wo bin ich Werkzeug für etwas Größeres?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 42 · THEMA 07

Ernährung und Gesundheit

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Form von Nahrung und Bewegung fühlt sich heute wie Fürsorge für deinen Körper an?

Welche Beobachtung möchtest du sachlich weiterführen oder fachlich abklären lassen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühlt sich Kontrolle wie Schutz an?

_____

_____

_____

Was bedeutet Familie heute für mich?

_____

_____

Welche Bewegung fühlt sich nach Leben an?

_____

_____

Welche Form von Liebe fühlt sich ruhig an?

_____

_____

Welche Unordnung macht mich nervös?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 43 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Angst bestimmt dein Verhalten momentan stärker, als du möchtest?

Was vermeidest, kontrollierst oder überdenkst du deshalb?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Angst bestimmt mein Verhalten am meisten?

_____

_____

_____

Warum halte ich manchmal an Menschen fest?

_____

_____

Woran glaube ich wirklich? _____

_____

Welche Momente machen mein Leben schön?

_____

_____

Welche Momente waren heiliger als Worte?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 44 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Gewohnheit war einmal ein sinnvoller Schutz?

Wovor hat sie dich bewahrt, und welchen Preis zahlst du heute dafür?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Warum erlaube ich mir Freude manchmal nicht?

_____

_____

_____

Welche Sätze meiner Eltern leben noch in mir weiter?

_____

_____

Welche Version von Mutter oder Vater möchte ich selbst einmal sein?

_____

_____

Was bedeutet Sinn für mich? _____

_____

Was kostet mich mein Zögern?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 45 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo verrätst du dich aus Angst vor Verlust - oder stößt Menschen aus Angst vor Nähe weg?

Was wäre ein kleiner Schritt in Richtung sicherer Verbindung?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo verrate ich mich aus Angst vor Verlust?

_____

_____

_____

Wann hatte ich Angst vor meinen Eltern?

_____

_____

Wovor laufe ich weg? _____

_____

Wo stoße ich Menschen weg aus Angst vor Nähe?

_____

_____

Wo mache ich Entscheidungen aus Angst statt aus Vertrauen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 46 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Überzeugung über Geld hält dich klein?

Welche konkrete Erfahrung spricht dafür, welche dagegen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was glaube ich über reiche Menschen?

_____

_____

_____

Was glaube ich über meine Geschwister?

_____

_____

Wo denke ich klein über mich? _____

_____

Wo halte ich mich selbst klein? _____

_____

Was weiß ich längst?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 47 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was würdest du beruflich tun, wenn die Angst vor Bewertung für einen Moment leiser wäre?

Was ist der kleinstmögliche überprüfbare Schritt?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was würde ich tun, wenn ich keine Angst vor Bewertung hätte?

_____

_____

_____

Welche Wahrheit würde ich meinen Geschwistern gerne sagen?

_____

_____

Was glaube ich, dass andere haben und ich nicht?

_____

_____

Was würde ich tun, wenn ich mutiger wäre?

_____

_____

Was schiebe ich vor mir her?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 48 · THEMA 08

Ängste, Gewohnheiten und Glaubenssätze

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie kündigt sich Angst in deinem Körper an?

Welche der folgenden Möglichkeiten reguliert dich eher: Atmen, Bewegen, Orientieren, Schreiben, Kontakt oder Pause?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo brauche ich ständig Sicherheit? _____

_____

_____

Was glauben meine Geschwister über mich?

_____

_____

Wovor habe ich Angst, wenn ich an Vergänglichkeit denke?

_____

_____

Was macht Stille mit mir? _____

_____

Wann entscheide ich aus Angst?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 49 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Erkenntnis über dich bleibt bisher im Denken, ohne deinen Alltag zu verändern?

Woran würdest du merken, dass sie praktisch geworden ist?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Kann ich Liebe annehmen, ohne misstrauisch zu werden?

_____

_____

_____

Welche Rolle hatte ich unter meinen Geschwistern?

_____

_____

Wann verliere ich mich im Alltag? _____

_____

Was möchte ich endlich verändern? _____

_____

Glaube ich, dass etwas nach dem Tod bleibt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 50 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wann glaubst du, erst vollkommen vorbereitet sein zu müssen, bevor du handelst?

Woher kennst du diesen Anspruch?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich das Gefühl, um Liebe kämpfen zu müssen?

_____

_____

_____

Was hätte ich als Kind öfter hören müssen?

_____

_____

Welche kleinen Handlungen geben mir Würde?

_____

_____

Wann fühle ich mich wertvoll? _____

_____

Wofür bin ich bereit sichtbar zu werden?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 51 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Beziehungserkenntnis möchtest du in einem echten Gespräch anwenden?

Was willst du konkret sagen, fragen oder nicht mehr übernehmen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich oft missverstanden? _____

_____

_____

Durfte über Eifersucht gesprochen werden?

_____

_____

Wann verliere ich den Zugang zu meinem Körper?

_____

_____

Was macht für mich eine echte Beziehung aus?

_____

_____

Welche Wirkung möchte ich auf Menschen haben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 52 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche finanzielle Entscheidung braucht weniger Grübeln und mehr klare Fakten?

Welche Information fehlt wirklich, und bis wann holst du sie ein?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was brauche ich, um innerlich ruhiger zu werden?

_____

_____

_____

Wann habe ich mich weniger wichtig gefühlt?

_____

_____

Wo brauche ich weniger Reiz? _____

_____

Brauche ich viel Freiraum? _____

_____

Wem gebe ich zu viel Macht über meine Entscheidungen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 53 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Fähigkeit möchtest du in einer realen beruflichen Situation erproben?

Formuliere Situation, Handlung und das Zeichen, an dem du Lernen erkennst.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was heißt Traurigkeit für mich? _____

_____

_____

Welche Werte möchte ich weitergeben?

_____

_____

Wann fühle ich mich beruflich lebendig?

_____

_____

Helfe ich anderen, um mich selbst nicht fühlen zu müssen?

_____

_____

Was sollen Menschen nach einer Begegnung mit mir spüren?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 54 · THEMA 09

Professionelle Anwendung

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie prüfst du, ob eine Erkenntnis für dich stimmig und tragfähig ist?

Was sagen Fakten, Gefühl, Körper, Folgen und deine Werte jeweils dazu?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was bedeutet Angst für mich? _____

_____

_____

Wofür wünsche ich mir Anerkennung?

_____

_____

Welche Ordnung brauche ich, um ruhig zu werden?

_____

_____

Durfte ich traurig oder wütend sein?

_____

_____

Wie endet ein guter Tag für mich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 55 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wer bist du, wenn Leistung, Rollen und Erwartungen für einen Moment wegfallen?

Antworte in einem Satz, der sich nicht wie Werbung für dich anhört.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wer bin ich, wenn alles Äußere wegfällt?

_____

_____

_____

Welche Erfahrungen kann ich rational nicht erklären?

_____

_____

Welche Begegnung hat sich geführt angefühlt?

_____

_____

Wer bist du in einem Satz? _____

_____

Welche Menschen würde ich öfter sehen wollen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 56 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Rolle spielst du noch, obwohl sie nicht mehr zu dir passt?

Wem gegenüber hältst du sie aufrecht, und was befürchtest du ohne sie?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was mache ich, um Gefühle nicht zu spüren?

_____

_____

_____

Was musste ich früh verstehen, obwohl ich zu jung dafür war?

_____

_____

Welche Berührung nährt mich? _____

_____

Welche Rollen spiele ich noch? _____

_____

Welche Werte sollen bleiben, wenn ich einmal nicht mehr da bin?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 57 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo bist du in Beziehungen nicht ganz ehrlich mit dir selbst?

Was brauchst du wirklich, und was wagst du noch nicht auszusprechen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wovor habe ich Angst, wenn ich ehrlich werde?

_____

_____

_____

Was wünsche ich meinen Geschwistern ehrlich von Herzen?

_____

_____

Wo trenne ich Liebe und Begehren? _____

_____

Wo bin ich unehrlich mit mir selbst? _____

_____

Welche Angst hält mich davon ab, mein Leben ganz zu leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 58 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Art von Leben wünschst du dir wirklich - unabhängig von Status und Vergleich?

Welche Rolle soll Geld darin erfüllen, und welche nicht?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Art von Leben wünsche ich mir wirklich?

_____

_____

_____

Was erfüllt mich wirklich? _____

_____

Welche Bindung wünsche ich mir wirklich?

_____

_____

Vergleiche ich mich oft mit anderen?

_____

_____

Welche Art von Leben würde sich im Alter richtig anfühlen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 59 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Arbeit fühlt sich nach dir an, auch wenn niemand dafür klatscht?

Welche Gabe oder Botschaft hältst du noch zurück?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Schuldgefühle, wenn ich Abstand brauche?

_____

_____

_____

Was möchte ich niemals weitergeben?

_____

_____

Was bedeutet Sexualität für mich? _____

_____

Ziehe ich mich zurück, um zu sehen, ob jemand mich vermisst?

_____

_____

Was würde ich auch tun, wenn niemand klatscht?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 60 · THEMA 10

Selbst sein

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wann fühlst du dich lebendig, frei, friedlich oder in dir stimmig?

Welche dieser Qualitäten möchtest du in der kommenden Woche bewusst nähren?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wo fühle ich mich frei? _____

_____

_____

Wie würde sich Frieden mit meinen Eltern anfühlen?

_____

_____

Welche Frau in mir will endlich Raum?

_____

_____

Wann war ich das letzte Mal wirklich lebendig?

_____

_____

Was würde meinem zukünftigen Ich Frieden geben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 61 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches Muster zeigt sich in mehreren Lebensbereichen gleichzeitig?

Wo erkennst du es in Liebe, Geld, Beruf und Körper?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Verliere ich mich leicht im anderen Menschen?

_____

_____

_____

Welche Vergleiche haben mich geprägt?

_____

_____

Werde ich schnell eifersüchtig? _____

_____

Was macht mich leicht? _____

_____

Welche Zeit meines Lebens fehlt mir?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 62 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche familiäre Bindung oder Loyalität beeinflusst Entscheidungen, die eigentlich deine sein sollten?

Was möchtest du achten, ohne es weitertragen zu müssen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was habe ich über Loyalität gelernt?

_____

_____

_____

Welche Art von Mutter oder Vater möchte ich sein?

_____

_____

Worum haben wir eigentlich wirklich gekämpft?

_____

_____

Welche Nähe wünsche ich mir eigentlich?

_____

_____

Was soll in meinem Leben noch entstehen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 63 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Beziehungsdynamik wiederholt sich mit unterschiedlichen Menschen?

Was ist dein eigener Anteil, und was gehört nicht in deine Verantwortung?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Dynamiken kenne ich aus meiner Kindheit?

_____

_____

_____

Welche Dynamiken wiederholen sich bis heute?

_____

_____

Welche Dynamiken wiederholen sich heute noch?

_____

_____

Was wünsche ich mir heimlich von anderen Menschen?

_____

_____

Welche Unterschiede zwischen uns wurden betont?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 64 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo wiederholt sich bei Geld dasselbe Muster wie in deinen Beziehungen?

Geht es um Vertrauen, Kontrolle, Geben, Empfangen, Grenzen oder Anerkennung?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was würde sich verändern, wenn Geld keine Angst mehr auslösen würde?

_____

_____

_____

Wofür habe ich mich mit meinen Geschwistern verglichen?

_____

_____

Wann fühle ich mich in Beziehungen sicher?

_____

_____

Wann verliere ich mich in Beziehungen?

_____

_____

Wo war ich wirklich glücklich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 65 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche alte Rolle übernimmst du automatisch in Teams oder gegenüber Autoritäten?

Was würde passieren, wenn du aus dieser Rolle einen Schritt heraustrittst?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Überdenke ich Nachrichten oder Antworten stundenlang?

_____

_____

_____

Welche Rolle spiele ich bis heute automatisch?

_____

_____

Welche Rolle nehme ich heute noch automatisch ein?

_____

_____

Habe ich Angst, egoistisch zu wirken?

_____

_____

Welche Gabe halte ich noch zurück?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 66 · THEMA 11

Integration

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche drei Beobachtungen der letzten Tage gehören für dich zusammen?

Formuliere daraus eine vorläufige persönliche Landkarte, keine endgültige Erklärung.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann habe ich mich Gott das letzte Mal nahe gefühlt?

_____

_____

_____

Welche Schuld gehört wirklich zu mir und welche nicht?

_____

_____

Was bedeutet Alter für mich? _____

_____

Was bedeutet Erfolg für mich? _____

_____

Welche Zukunft macht mir Angst?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 67 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches Verhalten wiederholst du, obwohl du weißt, dass es dir nicht guttut?

Was geschieht unmittelbar davor, und welche kurzfristige Erleichterung bringt es?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühle ich mich schlecht, obwohl ich nur ehrlich bin?

_____

_____

_____

Wo war ich loyal, obwohl es mir geschadet hat?

_____

_____

Welche Schuld trage ich, obwohl sie vielleicht gar nicht zu mir gehört?

_____

_____

Halte ich emotional Abstand, obwohl ich Nähe wünsche?

_____

_____

Welche Konflikte möchte ich nicht mit ins Alter nehmen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 68 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche fremde Erwartung oder Botschaft steuert dich, als wäre sie ein innerer Befehl?

Wessen Stimme könnte das sein? Was ist deine eigene Position dazu?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was wäre ein klares Ja zu mir? _____

_____

_____

Wo handle ich heute erwachsener, als ich mich fühle?

_____

_____

Welche Eigenschaften beneide ich vielleicht heimlich?

_____

_____

Warum glaube ich, alles tragen zu müssen?

_____

_____

Welche Erfahrungen fehlen mir noch?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 69 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Testest, rettest, kontrollierst oder vermeidest du Menschen, um dich sicher zu fühlen?

Was möchtest du stattdessen direkt aussprechen oder entscheiden?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Brauche ich viel Kontakt, um mich sicher zu fühlen?

_____

Kann ich ihre Sicht sehen, ohne mich selbst zu verlieren?

_____

Was brauche ich, um mich körperlich sicher zu fühlen?

_____

Brauche ich Kontrolle, um mich sicher zu fühlen?

_____

Was kontrolliere ich ständig?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 70 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welches automatische Verhalten zeigt sich bei Kaufen, Sparen, Geben oder Vermeiden?

Welches Gefühl soll dadurch schnell verschwinden?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich Angst, eingeengt zu werden?

_____

_____

_____

Welche Angst steckt hinter meinem Verhalten gegenüber meinen Geschwistern?

_____

_____

Wofür lohnt es sich zu kämpfen? _____

_____

Wurde Nähe bei uns offen gelebt? _____

_____

Welche Entscheidung vermeide ich gerade?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 71 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo funktionierst du zwanghaft weiter, obwohl eine Grenze erreicht ist?

Was befürchtest du, wenn du stoppst, delegierst oder Nein sagst?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Fühle ich mich wohler mit emotional unerreichbaren Menschen?

_____

_____

_____

Wo verliere ich mich im Helfen? _____

_____

Rette ich Menschen, die sich selbst nicht retten wollen?

_____

_____

Wo überschreite ich meine eigenen Grenzen für andere?

_____

_____

Wo halte ich mich klein, obwohl ich mehr könnte?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 72 · THEMA 12

Eingeflößte zwanghafte Verhaltensweisen

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie früh zeigt dein Körper, dass der automatische Ablauf beginnt?

Lege eine konkrete Unterbrechung fest; bei starkem Leidensdruck suche passende fachliche Unterstützung.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Warum fällt mir Loslassen schwer? _____

_____

_____

Wann wollte ich beweisen, dass ich genauso viel wert bin?

_____

_____

Welchen Abschied habe ich nie ganz betrauert?

_____

_____

Kann ich Ruhe überhaupt aushalten?

_____

_____

Wie beginnt ein guter Morgen für mich?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 73 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie schützt du dich unter Stress: Angriff, Rückzug, Erstarren, Anpassen, Erklären oder Funktionieren?

Welche Form tritt zuerst auf?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was würde ich tun, wenn ich mich nicht mehr schämen würde?

_____

_____

_____

Musste ich funktionieren? _____

_____

Wovor schützt mich meine Wut? _____

_____

Was müsste ich mir selbst vergeben?

_____

_____

Welche Menschen möchte ich noch wirklich fühlen statt nur funktionieren?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 74 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wann hat dir dieser Schutz früher geholfen?

Was wäre damals ohne ihn schwer oder gefährlich gewesen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann werde ich wütend? _____

_____

_____

Was habe ich über meinen Vater gelernt?

_____

_____

Was würde passieren, wenn ich aus dieser Rolle aussteige?

_____

_____

Wann entschuldige ich mich für meine Grenze?

_____

_____

Welche Wahrheit möchte ich irgendwann vollkommen leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 75 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welchen Schutz setzt du ein, sobald Nähe unsicher wird?

Was sieht der andere dann - und was bleibt in dir verborgen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Ziehe ich mich zurück, sobald Gefühle intensiver werden?

_____

_____

_____

Was brauche ich, damit Frieden möglich wird?

_____

_____

Was habe ich über meinen weiblichen Körper gelernt?

_____

_____

Wird Liebe für mich intensiver, wenn sie unsicher ist?

_____

_____

Wo verwechsle ich Schuld mit Verantwortung?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 76 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welcher Schutzmechanismus bestimmt finanzielle Entscheidungen?

Vermeidest du Zahlen, kontrollierst du alles oder passt du dich fremden Erwartungen an?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich gelernt, Gefühle eher alleine zu regulieren?

_____

_____

_____

Welche Erwartungen meiner Eltern bestimmen mein Leben noch heute?

_____

_____

Fühle ich mich schnell abgelehnt? _____

_____

Suche ich ständig Bestätigung in Beziehungen?

_____

_____

Wie treffe ich Entscheidungen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 77 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie reagierst du auf Kritik, Konkurrenz oder Machtgefälle?

Welche erwachsene Antwort wäre heute möglich, ohne deinen Schutz abzuwerten?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wofür schäme ich mich noch? _____

_____

_____

Gab es das Gefühl von Konkurrenz zwischen uns?

_____

_____

Wann fühle ich mich nur wertvoll, wenn ich gebraucht werde?

_____

_____

Wann kümmere ich mich zuletzt um mich selbst?

_____

_____

Warum fällt es mir schwer, Menschen leiden zu sehen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 78 · THEMA 13

Primäre Abwehrmechanismen

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie verändert sich dein Körper in deinem typischen Schutzmodus?

Woran erkennst du, dass du wieder Wahlmöglichkeiten hast?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Situationen lösen Chaos in mir aus?

_____

_____

_____

Gab es Neid in unserer Familie? _____

_____

Wann bin ich hart zu meinem Körper?

_____

_____

Warum brauche ich Kontrolle? _____

_____

Was würde passieren, wenn ich meinem Leben wirklich vertraue?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 79 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche körperlichen Eigenheiten und Bedürfnisse begleiten dich schon lange?

Was ist stabil, was verändert sich mit Lebensphasen und Belastung?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was macht mich innerlich müde? _____

_____

_____

Welche Seiten meiner Eltern lehne ich ab?

_____

_____

Welche Menschen machen meinen Körper eng?

_____

_____

Wie merke ich körperlich, dass jemand zu weit geht?

_____

_____

Welche Angst vor dem Tod ist vielleicht eigentlich Angst vor ungelebtem Leben?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 80 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche körperlichen Merkmale oder Gesundheitsthemen kennst du aus deiner Familie?

Was ist eine Beobachtung, was eine Vermutung, und was wurde fachlich geklärt?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Wahrheit wurde in unserer Familie verdrängt?

_____

_____

_____

Welche Muster meiner Familie leben in mir weiter?

_____

_____

Gab es Themen, über die nie gesprochen wurde?

_____

_____

Welche Nähe gab es zwischen uns? _____

_____

Wann habe ich mich in meiner Familie wirklich zugehörig gefühlt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 81 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie beeinflusst dein Verhältnis zu deinem Körper Nähe, Berührung und Begehren?

Was brauchst du, um dich körperlich sicher und respektiert zu fühlen?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann habe ich mich von meinem Vater gesehen gefühlt?

_____

_____

_____

Wann wollte ich meine Eltern beschützen?

_____

_____

Wie wurde Liebe bei uns gezeigt? _____

_____

Wie beeinflusst die Beziehung zu meinem Vater heute meine Beziehungen?

_____

_____

Wie beeinflusst die Beziehung zu meiner Mutter heute meine Beziehungen?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 82 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie entscheidest du über Ausgaben für Gesundheit, Ernährung und Unterstützung?

Wo handelst du aus Fürsorge, wo aus Angst oder äußerem Druck?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was bedeutet Wahrheit für mich? _____

_____

_____

Wo haben meine Eltern selbst gelitten?

_____

_____

Wie gehe ich mit Endlichkeit um? _____

_____

Fühle ich mich oft verantwortlich für die Beziehung?

_____

_____

Wann entscheide ich aus Wahrheit?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 83 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Arbeitsbedingungen passen zu deiner körperlichen Verfassung - und welche nicht?

Welche Anpassung wäre realistisch und würdevoll?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was würde passieren, wenn ich mich innerlich wirklich löse?

_____

_____

_____

Was hätte ich als Mutter gebraucht?

_____

_____

Welche Menschen fehlen mir noch immer?

_____

_____

Was passiert, wenn ich einmal nichts rette?

_____

_____

Welche Arbeit fühlt sich nach mir an?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 84 · THEMA 14

Körperliche Konstitution

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Signale deines Körpers möchtest du regelmäßig beobachten, ohne dich selbst zu diagnostizieren?

Was kannst du selbst beeinflussen, und wann ist professionelle Abklärung sinnvoll?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was macht mein Leben heute kostbar?

_____

_____

_____

Welche Wunden möchte ich beenden?

_____

_____

Wann fühle ich mich schön, ohne mich zu vergleichen?

_____

_____

Was möchte ich erlebt haben, bevor ich sterbe?

_____

_____

Was hat Verlust mich gelehrt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 85 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Wahrnehmen

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche drei Themen haben dich in den vergangenen Wochen am stärksten berührt?

Was hat dich überrascht, bestätigt oder irritiert?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Wann fühle ich mich geführt? _____

_____

_____

Lebe ich mehr in der Vergangenheit oder Zukunft?

_____

_____

Welche Zeichen habe ich in meinem Leben übersehen?

_____

_____

Welche Beziehung hat meinen Bindungsstil am stärksten geprägt?

_____

_____

Wann habe ich das Leben am stärksten gespürt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 86 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Herkunft und Muster

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche alte Geschichte über dich möchtest du nicht länger automatisch wiederholen?

Welche Stärke aus deiner Herkunft möchtest du dagegen bewusst behalten?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Welche Muster möchte ich nicht mehr wiederholen?

_____

_____

_____

Welche alte Geschichte erzähle ich mir immer wieder über mich?

_____

_____

Welche Muster möchte ich nicht weitertragen?

_____

_____

Was möchte ich hinterlassen? _____

_____

Wie möchte ich alt werden?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 87 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Liebe

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was weißt du heute klarer darüber, wie du liebst und was du für sichere Verbindung brauchst?

Welche Grenze und welche Öffnung gehören zu deinem nächsten Schritt?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was heißt Liebe für mich? _____

_____

_____

Welche Verbindung wünsche ich mir im Erwachsenenalter?

_____

_____

Was bedeutet Sicherheit für mich? _____

_____

Wie sieht sichere Bindung für mich aus?

_____

_____

Was würde ich bereuen, wenn mein Leben heute enden würde?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 88 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Geld

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Beziehung zu Geld möchtest du künftig leben?

Formuliere einen Grundsatz, der Sicherheit, Verantwortung und Freiheit verbindet.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Habe ich das Gefühl, mehr zu lieben als der andere?

_____

_____

_____

Was gibt mir Halt im Leben? _____

_____

Hatte ich das Gefühl, sicher gebunden zu sein?

_____

_____

Was bedeutet Geld für mich? _____

_____

Was wäre der ehrliche nächste Schritt?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 89 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Beruf

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Welche Arbeit, Wirkung oder Entscheidung fühlt sich nach dir an?

Welcher konkrete Schritt ist in den nächsten 30 Tagen möglich?

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Warum arbeite ich wirklich? _____

_____

_____

Wann habe ich mich mit meinen Geschwistern verbunden gefühlt?

_____

_____

Was fühlt sich für mich heilig an? _____

_____

Bitte ich um Hilfe oder ziehe ich mich zurück?

_____

_____

Welche Arbeit fühlt sich sinnvoll an?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

TAG 90 · THEMA 15

Das omnitologische Gesamtbild

Tagesfokus: Körper und Integration

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was ist dein persönliches Gesamtbild nach 90 Tagen?

Benenne Ressourcen, Spannungsfelder, wiederkehrende Zusammenhänge und drei nächste Schritte.

Heute zeigt sich das Thema besonders in: ☐ Liebe ☐ Geld ☐ Beruf ☐ Körper ☐ Familie ☐ Selbstbild

Was ist mir wichtiger als Status? _____

_____

_____

Was konnte ich meinen Eltern nie sagen?

_____

_____

Was soll von mir bleiben? _____

_____

Was ist Gott für mich? _____

_____

Was möchte ich eines Tages in Ruhe loslassen können?

_____

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

Tag 90 abgeschlossen

Kehre zu deinem Ausgangspunkt zurück. Vergleiche nicht, ob du „besser“ geworden bist. Prüfe, was du heute klarer, ehrlicher oder differenzierter wahrnimmst.

Was bedeutet „zurück zu mir“ heute für mich?

_____

_____

Welche Veränderung sehe ich in meinen Beziehungen oder in meinem Umgang mit Nähe?

_____

_____

Was hat sich in meiner Beziehung zu Geld verändert?

_____

_____

Welche berufliche Wahrheit kann ich nicht mehr übersehen?

_____

_____

Welche Signale meines Körpers erkenne ich früher?

_____

_____

Welches Muster habe ich verstanden, auch wenn es noch nicht vollständig verändert ist?

_____

_____

Welche drei Ressourcen tragen mich?

_____

_____

Welche drei Spannungsfelder brauchen weitere Aufmerksamkeit?

_____

_____

Welche drei Schritte gehe ich in den nächsten 30 Tagen?

_____

_____

Mein Satz nach 90 Tagen

Ich bin mir nähergekommen, weil …

Innere Ruhe	Klarheit	Verbundenheit	Energie	Handlungsraum
0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

Hinweise für die Umsetzung in Manus

Titel und Untertitel

Einmal um dich selbst – dein Mentoringjournal

Eine 90-tägige Reise durch dein eigenes Leben

15 omnitologische Themenfelder. 90 Tage. Ein Mensch, um den es diesmal wirklich geht: du.

Text für den Downloadbereich

Dieser kostenfreie Begleiter führt dich 90 Tage lang durch 15 omnitologische Themenfelder. Du betrachtest deine Beziehungen, deinen Umgang mit Geld, deinen Beruf, deinen Körper und die Erfahrungen, die dich geprägt haben. Jeden Tag wartet eine Frage auf dich, die du ehrlich und in deinem eigenen Tempo beantworten kannst.

Du kannst den gesamten Begleiter kostenfrei herunterladen, ausdrucken und selbstständig zu Hause bearbeiten. Nicht, um dich zu optimieren. Sondern um genauer zu erkennen, was in deinem Leben miteinander verbunden ist – und wo du dich selbst vielleicht schon länger überhörst.

90 Tage. 15 Themenfelder. Jeden Tag ein Stück näher zu dir.

Button

Kostenfrei herunterladen & beginnen

Verbindliche Umsetzung

- Den Inhalt als kostenlos herunterladbares und ausdruckbares PDF auf der Omnitologie-Homepage anbieten.
- Die 90 Tagesseiten in der vorgegebenen Reihenfolge übernehmen. Pro Tag eine eigene Seite vorsehen.
- Die bestehende Farbwelt und Typografie der Omnitologie-Plattform aufnehmen, ohne die Grafik der 30-Tage-Vorlage zu kopieren.
- Auf der Downloadseite den Titel „Einmal um dich selbst – dein Mentoringjournal“, den Untertitel und den freigegebenen Downloadtext wortgetreu übernehmen.
- Die vier Lebensbereiche Liebe, Geld, Beruf und Körper sichtbar nennen. Nicht behaupten, dass der Test diagnostiziert, behandelt oder heilt.
- Keine typischen KI-Floskeln, pathetischen Coaching-Sätze, künstliche Dringlichkeit oder Heilversprechen ergänzen. Eng am gelieferten Text bleiben.
- Schreibflächen großzügig halten; Checkboxen und Skalen müssen im Ausdruck gut erkennbar sein.
- Vor Veröffentlichung Desktop, Mobilansicht und Testdruck prüfen. Seitenumbrüche dürfen keine Tagesseite teilen.