

Herzklar- Reflexionsbogen

aus dem Buch Frauen Leben von Karin Pfisterer

Zurück zu dir.

“Du musst heute nichts leisten. Du musst nichts lösen.

Du DARFST einfach da sein.”

Bevor du beginnst, lege für einen Moment alles beiseite.

Atme tief ein und langsam wieder aus. Noch einmal. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Dann frage dich ganz leise:

Wie geht es mir wirklich?

Schreibe nicht das auf, was man von dir erwartet. Schreibe das auf, was wahr ist.



SCHRITT 1

Ankommen

Oft funktionieren wir den ganzen Tag. Heute darfst du einfach ankommen.

Was trage ich gerade mit mir herum?

Was fühlt sich schwer an?

Was darf heute einfach da sein ohne dass ich es verändern muss?

Herzimpuls: Alles, was auftaucht, darf da sein. Nichts muss bewertet werden.

SCHRITT 2

Sammeln

Jetzt bekommt alles einen Platz. Schreibe einfach auf.

Gedanken - Gefühle - Sorgen - Sehnsüchte - Ideen - Fragen - Alles darf nebeneinander stehen.

Erinnere dich: Unordnung ist oft der Beginn von Klarheit

SCHRITT 3

Erkennen

Lies dir nun langsam durch, was du geschrieben hast. Nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen.

Welche Worte ziehen deine Aufmerksamkeit immer wieder an?

Welche Sehnsucht erkennst du zwischen den Zeilen?

Wovor möchtest du dich vielleicht schon lange nicht mehr verstecken?

Herzfrage: Was möchte in mir endlich gesehen werden?

SCHRITT 4

Klar werden

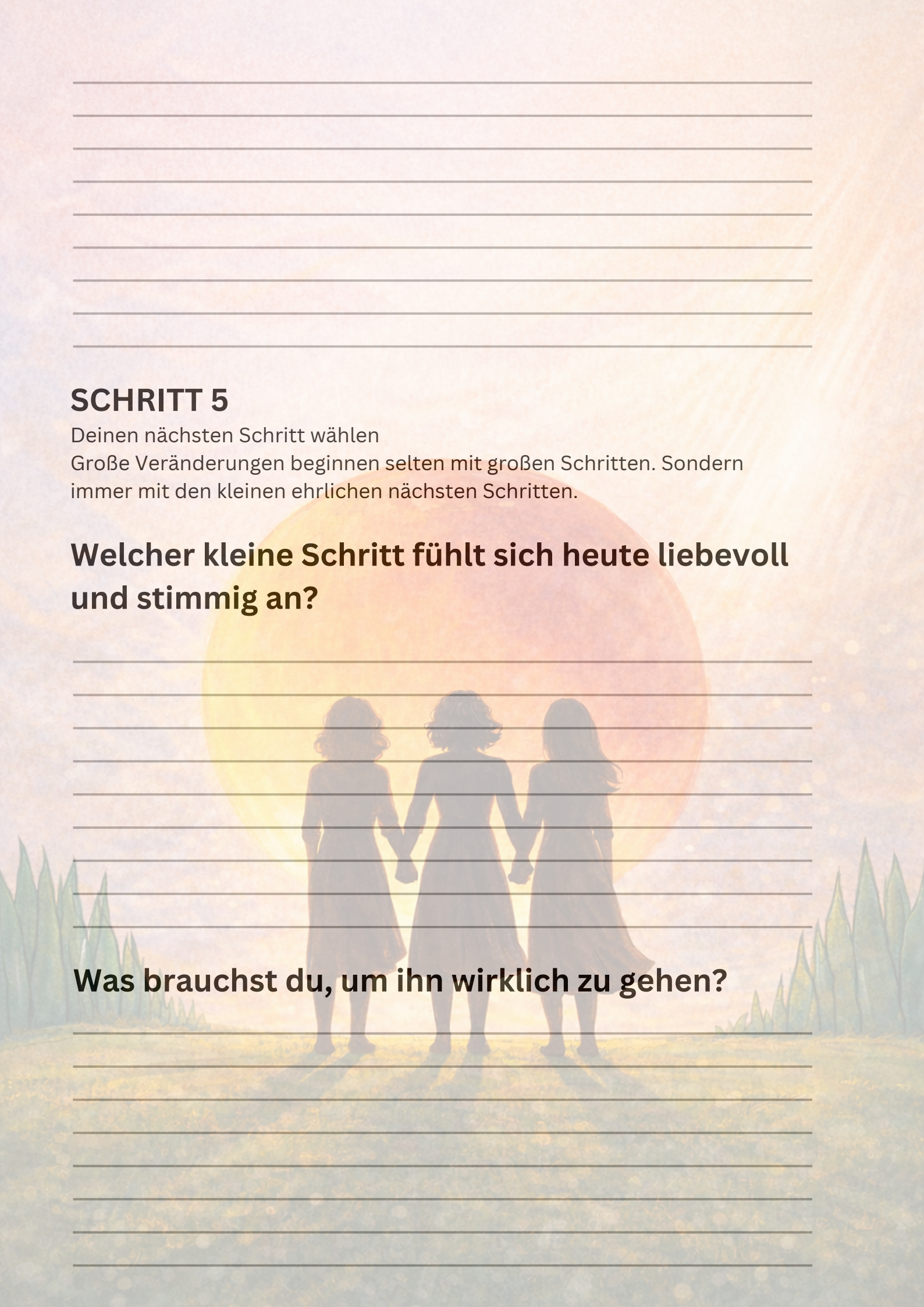
Du musst heute nicht dein ganzes Leben ordnen. Nur diesen Moment. Wenn heute nur eine Sache wichtig wäre...

Welche wäre das?

Warum genau diese?

An illustration of three women standing on a grassy hill, holding hands. They are wearing long, dark, flowing dresses. A large, bright sun is in the background, casting long shadows on the grass. The scene is peaceful and evocative.

Wie würde sich diese Entscheidung anfühlen?

The background of the entire page is a soft, painterly illustration. It depicts three women from behind, standing on a grassy hill and holding hands. They are looking out at a large, glowing sun that is partially obscured by a thin layer of clouds. The sky is a mix of warm orange, yellow, and light blue. The overall mood is peaceful and hopeful.

SCHRITT 5

Deinen nächsten Schritt wählen

Große Veränderungen beginnen selten mit großen Schritten. Sondern immer mit den kleinen ehrlichen nächsten Schritten.

Welcher kleine Schritt fühlt sich heute liebevoll und stimmig an?

Was brauchst du, um ihn wirklich zu gehen?

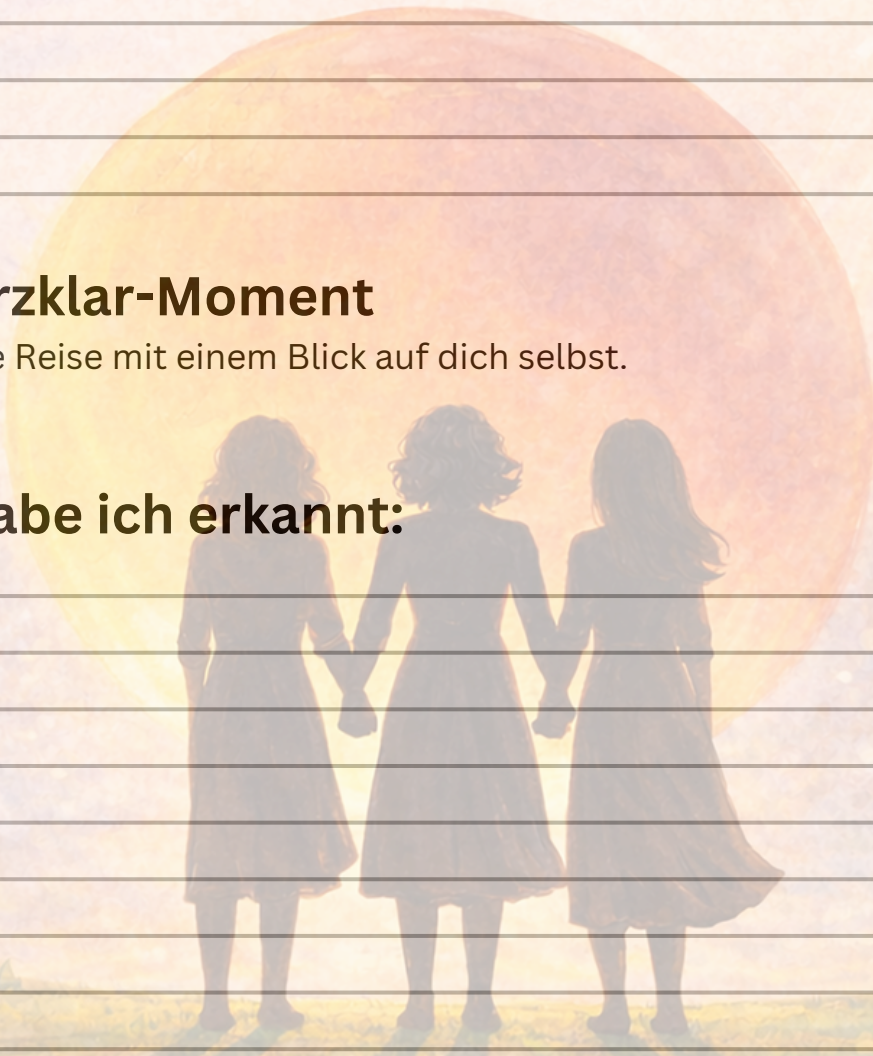


Wann möchtest du beginnen?

Dein Herzklar-Moment

Beende diese Reise mit einem Blick auf dich selbst.

Heute habe ich erkannt:

An illustration of three people, seen from behind, holding hands and standing on a grassy hill. They are looking out at a large, glowing sun that fills the sky. The sun is a mix of orange and yellow, with rays of light extending from it. The people are wearing long, flowing dresses. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. There are some green plants and trees in the distance.

Ich möchte mir künftig erlauben:

Darauf bin ich stolz:

Mein Herz möchte, dass ich mir merke:

Abschluss

Lege jetzt eine Hand auf dein Herz.

Schließe für einen Moment die Augen.

**Atme ruhig und sprich ,
wenn es sich gut anfühlt,
folgenden Satz:**

**Ich muss nicht perfekt sein.
Ich darf mir selbst vertrauen.
Ich gehe meinen Weg in meinem Tempo.
Jeder kleine Schritt bringt mich näher zu mir.**

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Herzklar bedeutet nicht, dass plötzlich alle Antworten da sind.

Herzklar bedeutet, dass du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen.

**Mit jedem ehrlichen Blick nach innen wächst das Vertrauen in deine eigene
Wahrheit und genau dort beginnt dein Weg zurück zu dir.
Du kannst diesen Reflexionsbogen so oft wie du es möchtest ausfüllen und
immer wieder erkennen was sich alles verändert hat.**

Name:

Datum: