Journaling-Workbook: „Mut zur Stille“

Impulse zum Loslassen, Vertrauen und Sein

ALP A ÒRA

1. Was fällt dir schwer am Nichtstun?
Beschreibe Situationen, in denen du dich schuldig fühlst, wenn du nichts tust. Woher kommt dieses Gefühl?

2. Was kontrollierst du (noch), das du eigentlich loslassen möchtest?
Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du mehr Vertrauen wagen möchtest?

3. Wie fühlt sich Stille für dich an?
Angenehm oder unangenehm? Woran liegt das? Welche Gedanken tauchen auf, wenn es still wird?

4. Wenn du deinem inneren Kompass folgen würdest – was würdest du heute tun (oder lassen)?
Höre nach innen. Vielleicht ist die Antwort viel einfacher, als du denkst.

5. Vollständig machen:
- Ich bin bereit loszulassen, weil …
- Ich vertraue, dass …
- Ich bin genug, auch wenn ich …

6. Affirmationen für deinen Weg
Wähle 1–2 aus oder ergänze eigene:
- Ich darf einfach *sein*.
- Mein Wert hängt nicht von meiner Produktivität ab.
- In der Stille finde ich mich selbst.
- Ich bin getragen – auch wenn ich nicht alles kontrolliere.
- Loslassen ist ein Akt der Liebe zu mir selbst.

Tägliche Mini-Übung (für 7 Tage)
Setz dich jeden Tag für 5 Minuten in die Stille. Kein Handy. Kein Podcast. Nur du.
Was taucht auf? Halte es fest – ohne Bewertung.