

20 stärkende Tools

A stylized graphic of fireworks exploding in a night sky. The background is a gradient of light blue and purple. Numerous red and green streaks radiate from the center, representing firework trails. Small red and green dots are scattered around, representing sparks. Two horizontal orange brushstrokes are at the top. A yellow rectangular box is centered over the lower part of the fireworks.

für mehr Klarheit,
Leichtigkeit, Energie und
Lebensfreude

Komm erst mal an und atme

Vielleicht bist Du hier, weil sich etwas in Deinem Leben gerade anders anfühlt.

Vielleicht suchst Du nach mehr Leichtigkeit, innerer Klarheit oder einfach nach einem Moment zum Innehalten. Was auch immer Dich zu diesem Workbook geführt hat:

Herzlich Willkommen!

Diese 20 Tools laden Dich ein, auf Deine Weise neue Impulse zu entdecken. Ohne Druck, ohne „richtig oder falsch“. Du kannst blättern, ausprobieren, Notizen machen oder einfach nur lesen und wirken lassen. Ganz so, wie es für Dich heute passt.

Hier geht's nicht um Selbstoptimierung. Sondern um kleine Schritte zurück zu Dir. Um die Erinnerung daran, wie viel Kraft, Freude und Gestaltungsspielraum schon in Dir liegt.

Nimm Dir Raum für Dich, so wie Du bist, mit allem was gerade da ist.



1. Dankbarkeitstagebuch

Beschreibung:

Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs hilft, den Fokus auf positive Dinge im Leben zu richten und eine optimistische Grundhaltung zu entwickeln.

Vorteile:

Stärkt das Gefühl von Zufriedenheit
Hilft, Negatives in Perspektive zu setzen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Nimm Dir jeden Morgen oder Abend 5 Minuten Zeit.

Schreibe 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist.

Formuliere eine positive Absicht für den Tag oder den nächsten Morgen.

Platz für Deine Notizen



2. Bewusste Atempausen

Beschreibung:

Atempausen helfen, Stress abzubauen und den Geist zu klären.

Vorteile:

Schnell anwendbar im Alltag
Fördert innere Ruhe und Achtsamkeit

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Halte im Laufe des Tages bewusst inne.

Schließe die Augen und atme tief ein.

Atme langsam aus und konzentriere dich auf das Gefühl der Entspannung.

Platz für Deine Notizen



3. Gedankenhygiene

Beschreibung:

Gedankenhygiene bedeutet, negative Gedanken bewusst zu erkennen und durch positive zu ersetzen.

Vorteile:

Bringt mentale Klarheit

Hilft, festgefahrene Denkmuster zu lösen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Erkenne belastende Gedanken bewusst an.

Frage dich: „Hilft mir dieser Gedanke gerade?“

Ersetze ihn durch eine konstruktive Alternative.

Platz für Deine Notizen

4. Meditation mit A, U und M

Beschreibung:

Diese Meditation nutzt Töne zur Energiefreisetzung und Lösung innerer Blockaden.

Vorteile:

Lässt Energie fließen
Bringt innere Ruhe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
Atme tief ein und beim Ausatmen singe nacheinander
die Töne „A“, „U“ und „M“.
Wiederhole dies mehrmals und spüre die
Schwingungen.

Platz für Deine Notizen



5. Kraftsätze finden

Beschreibung:



Kraftsätze sind positive Aussagen, die dir helfen, dein Selbstvertrauen zu stärken.

Vorteile:

Fördert Selbstbewusstsein
Gibt mentale Stärke

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Überlege dir 3 positive Sätze, die dich stärken.
Schreibe sie auf und platziere sie an sichtbaren Orten.
Wiederhole die Sätze mehrmals täglich laut oder im Geist.

Platz für Deine positiven Sätze

6. Pomodoro-Technik

Beschreibung:

Diese Technik steigert die Produktivität durch fokussierte Arbeitsphasen und regelmäßige Pausen.

Vorteile:

Fördert Konzentration
Verhindert Erschöpfung

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Stelle einen Timer auf 25 Minuten.

Arbeite konzentriert, ohne Ablenkung.

Mache nach Ablauf der Zeit eine 5-minütige Pause.

Wiederhole den Zyklus 4-mal und mache dann eine längere Pause von 20-30 Minuten.

Platz für Deine Notizen



7. Energiequellen identifizieren

Beschreibung:

Energiequellen sind Aktivitäten oder Orte, die dir Kraft geben.

Vorteile:

Mehr Energie im Alltag
Schnell abrufbare Stärke

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Erstelle eine Liste mit Dingen, die dir Energie geben.
Plane bewusst Zeit ein, um diese Aktivitäten auszuführen.
Nutze sie gezielt in stressigen Zeiten.

Platz für Deine Notizen



8. Senkrecht Atmen

Beschreibung:

Diese Atemtechnik hilft, dich innerlich auszurichten und zu zentrieren.

Vorteile:

Fördert Konzentration und innere Balance

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Setze dich aufrecht hin.

Atme tief ein und stelle dir vor, wie dein Atem senkrecht durch deinen Körper fließt.

Wiederhole dies einige Male, bis du dich zentriert fühlst.

Platz für Deine Notizen



9. Vision Board

Beschreibung:

Ein Vision Board hilft, deine Ziele visuell darzustellen und sie in deinen Alltag zu integrieren.

Vorteile:

Hält Ziele lebendig
Fördert Motivation

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Samme Bilder, Zitate und Symbole, die deine Ziele repräsentieren.

Klebe sie auf ein großes Poster.

Hänge das Vision Board an einen Ort, den du täglich siehst.

Platz für Deine Notizen



10. 90-Sekunden-Regel

Beschreibung:

Diese Methode hilft, emotionale Reaktionen bewusst wahrzunehmen und zu regulieren.

Vorteile:

Verhindert impulsives Verhalten
Fördert emotionale Kontrolle

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Nimm die Emotion bewusst wahr.

Lasse sie 90 Sekunden lang zu, ohne zu handeln.

Nach 90 Sekunden entscheide bewusst, wie du reagieren willst.

Platz für Deine Notizen



11. Thymusdrüsen-Klopfen

Beschreibung:

Durch das Klopfen auf die Thymusdrüse wird das Nervensystem beruhigt und gestärkt.

Vorteile:

Stärkt das Immunsystem
Bringt innere Ruhe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Klopfe sanft mit den Fingerspitzen auf die Mitte deines Brustbeins.

Wiederhole dabei einen positiven Satz wie „Ich bin stark und ruhig“.

Führe diese Übung 1-2 Minuten lang durch.

Platz für Deine Notizen



12. Machmagnet

Beschreibung:

Der Machmagnet hilft dir, aus negativen Situationen positive Alternativen zu entwickeln.

Vorteile:

Fördert kreatives Denken
Hilft, handlungsfähig zu bleiben

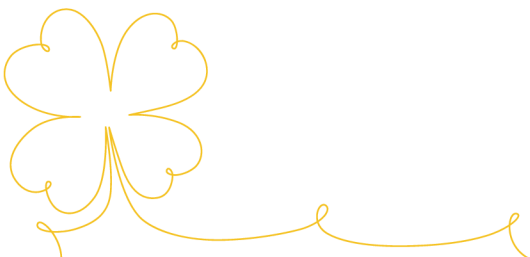
Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Erkenne die negative Situation an.

Frage dich: „Welche positive Alternative gibt es?“

Notiere konkrete Schritte, um die Alternative umzusetzen.

Platz für Deine Notizen



13. Annehmen der Realität

Beschreibung:

Das bewusste Annehmen der Realität hilft, innere Widerstände aufzulösen.

Vorteile:

Schafft mentale Klarheit
Fördert Akzeptanz und Gelassenheit

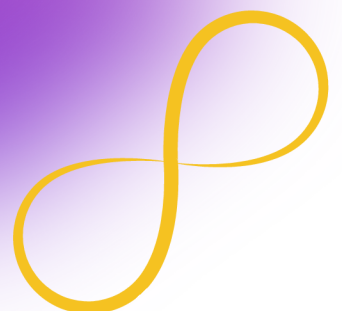
Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Erkenne die aktuelle Situation an, ohne sie zu bewerten.

Sage dir: „Es ist, wie es ist, und ich nehme es an.“

Spüre, wie sich dadurch dein innerer Widerstand löst.

Platz für Deine Notizen



14. Kommunikation mit sich selbst

Beschreibung:

Eine bewusste innere Kommunikation hilft, destruktive Selbstgespräche zu vermeiden.

Vorteile:

Stärkt das Selbstvertrauen
Fördert positive Denkweise

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Höre bewusst auf deine innere Stimme.

Ersetze destruktive Aussagen durch liebevolle und unterstützende Worte.

Visualisiere deine innere Stimme als eine wohlwollende Figur.

Platz für Deine Notizen



15. Logbuch führen

Beschreibung:

Ein Logbuch hilft dir, Erfolge zu dokumentieren und daraus zu lernen.

Vorteile:

Fördert Selbstreflexion
Hält positive Erlebnisse fest

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Schreibe täglich drei Dinge auf, die gut gelaufen sind.
Reflektiere, warum diese Dinge erfolgreich waren.
Nutze die Erkenntnisse für künftige Herausforderungen.

Platz für Deine Notizen



16. Waldspaziergänge

Beschreibung:

Der Aufenthalt im Wald beruhigt den Geist und stärkt die Sinne.

Vorteile:

Reduziert Stress
Fördert Achtsamkeit

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Plane regelmäßige Spaziergänge in der Natur.

Nimm dir bewusst Zeit, um die Umgebung wahrzunehmen.
Atme tief ein und lasse die Stille des Waldes auf dich wirken.

Platz für Deine Notizen



17. Spiegelübung

Beschreibung:

Die Spiegelübung hilft, dein Selbstbild zu stärken und mehr Selbstliebe zu entwickeln.

Vorteile:

Fördert Selbstakzeptanz
Stärkt das Selbstvertrauen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Stelle dich morgens vor einen Spiegel.

Sage dir laut 7 positive Sätze, wie z.B. „Ich bin stark und liebevoll“.

Wiederhole diese Übung täglich.

Platz für Deine Notizen



18. Liebevoller Haltung

Beschreibung:

Eine liebevolle Haltung hilft dir, bewusste und achtsame Entscheidungen zu treffen.

Vorteile:

Fördert inneren Frieden
Stärkt Beziehungen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Frage dich in schwierigen Situationen: „Was würde die Liebe jetzt tun?“

Handle entsprechend dieser Antwort.

Reflektiere abends, welche Entscheidungen dir gutgetan haben.

Platz für Deine Notizen



19. Freies kreatives Arbeiten

Beschreibung:

Kreatives Arbeiten kann helfen, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.

Vorteile:

Stärkt die emotionale Gesundheit
Fördert Selbstentfaltung

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Suche dir eine kreative Tätigkeit wie Malen, Schreiben oder Basteln.

Lass deinen Gefühlen freien Lauf, ohne dich selbst zu bewerten.

Betrachte dein Werk und frage dich: „Was drückt es aus?“

Platz für Deine Notizen



20. Askfirmationen

Beschreibung:

Askfirmationen sind positive Fragen, die dein Denken in neue Bahnen lenken.

Vorteile:

Fördert positives Denken
Bringt neue Lösungsansätze

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Formuliere eine positive Frage, z.B. „Warum fühle ich mich so stark?“

Wiederhole die Frage mehrmals täglich.

Achte darauf, welche Antworten dein Geist liefert.

Platz für Deine Notizen



Ein Abschluss und eine Einladung

Vielleicht fühlst Du Dich jetzt klarer, ruhiger oder einfach ein bisschen mehr bei Dir. Vielleicht auch nicht – und das ist genauso in Ordnung. Was zählt ist: Du hast Dich Dir selbst zugewandt. Du hast hingeschaut, ausprobiert, innegehalten.

Manches wirkt sofort. Manches setzt sich erst mit der Zeit. Und manches darf einfach nur ein Impuls gewesen sein, der irgendwann wieder auftaucht.

Wenn Du spürst, dass da etwas in Dir zum Klingen gekommen ist, ein Gedanke, ein Gefühl, eine Frage und Du Lust hast, ein wenig tiefer zu schauen, dann melde Dich gern bei mir. Ich biete Dir ein kostenfreies Orientierungsgespräch an, in dem wir gemeinsam schauen, wo Du stehst und was Dir guttun könnte, melde Dich gerne hier:

<https://lebenswendepunkt.de/terminkalender/>

Du bist Gestalter:in Deines Lebens, jeden Tag, auf Deine Weise.

Liebe Grüße Gudrun

<https://lebenswendepunkt.de/>

