

**Eine FUNKELMINUTE  
täglich -  
und verliebe dich in  
dein Leben**

**Entdecke in nur einer Minute -  
7 Tage lang - wie dein Alltag  
wieder funkeln kann**

# Fühlst du dich oft leer und unzufrieden?

Du hast schon so viel erreicht, bist im Tun und Organisieren, bist erfolgreich und müsstest rundum glücklich sein und doch fühlst du dich oft verloren und leer?

Bist du es leid, noch höher, weiter, schneller zu denken, ein weiteres Kopf-Coaching zu absolvieren, noch ein Optimierungsseminar, noch eine Technik, die dich eher unter Druck setzt, als dich zu befreien?

Vielleicht bist du an dem Punkt angekommen, an dem viele Menschen stehen:

- Ich kann mich nicht mehr fühlen.
- Ich funktioniere nur noch.
- Mein Körper ist mir fremd.
- Ich fühle mich schwer und gleichzeitig leer.
- So will ich nicht weitermachen.

## **“Eine Funkelminute für dich” - ist eine Einladung:**

Werde still und spüre dich selbst - mit Haut, Herz und Seele. Nicht um dich zu verändern, sondern um dich zu erinnern, wer du bist.

Willst du , wie ich, jeden Tag als Geschenk empfinden und nicht auf den nächsten Urlaub warten, um das Leben zu genießen?

Dann Probier es aus.

Es kostet dich nur eine Minute und deine Erlaubnis, etwas zu verändern.



# SO NUTZT DU DIE FUNKELMINUTE

## Was erwartet dich konkret?

7 Tage - eine Minute

- eine kleine Übung + Zitat
- Ideen zum spüren und um bei dir anzukommen
- mal einen anderen Blickwinkel ausprobieren, besonders bei stressigen Situationen
- Minimeditationen für den Alltag
- kleine Pausen, um mal zur Ruhe zu kommen

Was brauchst du?

- eine Minute deiner Zeit
- deine Bereitschaft, diese Zeit nur mit dir zu verbringen

Meine Empfehlung:

- sei neugierig, ohne Erwartungen
- genieße diese kurzen Momente
- sei großzügig mit dir, wenn mal nicht gleich klappt
- wenn du magst, stell dir einen Timer
- vielleicht machst du dir Notizen (Wahrnehmung, Widerstände..)

# 1.TAG

# ANKOMMEN

## **Meditation: „Ankommen im Jetzt“**

- Setz dich hin. Leg eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch.
- Schließ die Augen.
- Spür deinen Atem – wie er kommt, wie er geht. Folge ihm mit deiner Aufmerksamkeit.
- Spüre deinen Körper (Füße, Bauch, Rücken).
- Vielleicht hast du eine unangenehme, schmerzende Stelle, dann atme ganz bewußt dorthin und begrüße diesen Teil von dir mit freundlichen Worten.
- Sag innerlich: Ich bin jetzt da.
- 1 Minute reicht.

*“Leben bedeutet, da zu sein. Wir können nicht lieben, wenn wir nicht jeden Moment vollkommen mit Atem erfüllen.*

*Mögen wir den Mut aufbringen, uns für jeden Moment mit Neugier zu öffnen.*

*Mögen wir das Verlangen haben für uns einzutreten, ganz gleich was passiert .*

*Mögen wir die Hände auf unser Herz legen und mit sanfter Stimme sagen:  
Liebes, ich bin für dich da. Liebes ich bin für dich da. Liebes ich bin für dich da mit all meiner Liebe.”*

*Ticht Nathan*

# 2. TAG

# SPIEGELBEGEGNUNG

## **Spiegelbegegnung: „Ich sehe dich“**

- Stell dich vor den Spiegel. Schau dir selbst in die Augen – ohne Urteil, ohne Eile.
- 1 Minute lang
- Sag dir leise: „Jetzt sehe ich dich“.
- Stimmt es? Was siehst du? Das Äußere? Kannst du dich wirklich sehen.
- Dich, mit allen leuchtenden und dunklen Seiten. Alles gehört zu dir.
- So bist du ganz.
- Sieh das verletzliche Wesen hinter der Fassade - menschlich und echt.

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

*Der kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupéry*

# 3. TAG

## FASZINATION DER ZEIT

### Minute der Langsamkeit: „Faszination der Zeit“

- Such dir heute einen Moment aus und egal was du tust – gehen, trinken, sitzen und lesen –
- tu es für eine Minute bewusst ganz langsam.
- Übertreib es ruhig und beobachte dich dabei.
- Vielleicht kommst du dir albern vor, dann genieße es.
- Fühl, wie sich der Moment verändert, wenn du ganz im Jetzt bist
- spüre die Ruhe in dir

*Zitat:*

*„Wer langsam geht, kommt auch an - und sieht mehr vom Weg.“*

*unbekannt*

# 4. TAG

## WAS WÄRE WENN...?

### Blickwinkelwechsel: „Was wäre, wenn...“?

- Schließ für einen Moment die Augen.
- Denk an etwas, das dich heute genervt oder erschöpft hat.
- Jetzt frag dich: Was wäre, wenn ich das als Einladung sehen könnte, es mit dem Herzen und mit den Augen der Liebe zu betrachten?
- Mir persönlich hat die Frage: “Was würde die Liebe dazu sagen?”, oft sehr geholfen.
- Nur diese Frage und ohne zu wissen, wie das genau geht. (stell es dir vor)
- Kein Urteil. Spür, ob und was sich verändert.

*„Wenn du mit den Augen der Liebe siehst, erkennst du das Licht selbst im Schatten.“*

*unbekannt*

# 5. TAG

## MOMENT DER BERÜHRUNG

### Körperliebe - „Ein Moment der Berührung“

- Berühre dich bewusst und langsam. Mit deiner Hand über deinen Arm, deine Wange, deinen Bauch.
- Sanft. Neugierig. Ohne Ziel. Spüre die Berührung der Hand und der Stelle, die berührt wird.
- Wann hast du dich das letzte mal ganz bewußt berührt?
- Lass dich von dir selbst “berühren” und fühle, wie sich diese Achtsamkeit anfühlt.
- Sag deinem Körper still: Danke, dass du da bist.

*„Dein Körper ist dein Zuhause. Handle ihn mit der Liebe, die er verdient.“*

*Unbekannt*

# 6. TAG

## DIESES GEFÜHL IN MIR

### Erinnerung: „Dieses Gefühl in mir“

- Schließ die Augen und erinnere dich an einen Moment, in dem du dich lebendig gefühlt hast.
- Nicht groß – nur echt.
- Vielleicht barfuß im Gras, als der Wind dein Haar zerzauste, oder du ins kalte Wasser gestiegen bist ... ganz egal, wie klein oder groß der Moment war.
- Fühle ihn, jetzt, hole ihn für dich zurück. Mach ihn lebendig in Dir!
- Genieße ihn. Er gehört nur dir.
- Hol dieses Gefühl in deinen Körper zurück – für eine Minute.
- Lass es einfach da sein - genieße es!
- Du bist der Gestalter deines Lebens. Es ist deine Entscheidung, welche Momente dein Leben bestimmen.

*„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

# 7. TAG

## ICH BIN LIEBE

### Herzensminute - „Ich bin Liebe“

- Setz dich still hin.
- Atme ein: Ich bin.
- Atme aus: Liebe.
- Frag dich:  
“Wenn ich mich wirklich lieben würde, was würde ich heute noch tun, erledigen, loslassen?”
- Vertraue darauf, dass die richtige Idee kommt. (Es ist immer richtig). Wenn nichts kommt, dann ist es vielleicht, das Nichtstun.
- Weniger denken. Mehr fühlen.
- Diese Frage hat schon viele Leben verändert.
- Probier es aus.

*„Selbstliebe ist kein Ziel, sondern eine tägliche Entscheidung.“*

*Brené Brown*

- Du hast die Funkelminuten für dich genutzt?
- Großartig. Du bist spitze!
- Jetzt liegt es an dir!
- Bleibt es bei dieser einen Woche, ODER machst du weiter? Wenn JA:
- Dann gehörst du zu den Menschen, die tatsächlich bereit sind, etwas zu ändern.
- Nur eine kurze Minute an einem supervollen Tag, kann das was bringen?
- Auf jeden Fall.
- Es geht darum, zu lernen, wie du selbst deinen Alltag so gestaltest, dass er sich funkenld und lebenswert anfühlt.
- Mit den Funkelminuten hast du ein erstes Werkzeug dafür.
- Wenn du deine Erfahrung teilen möchtest, schreib mir:
- [kathleen.pittler@gmail.com](mailto:kathleen.pittler@gmail.com)
- Du willst mehr Leuchten in dein Leben bringen? Dann stöbere auf unserer Seite und melde dich zu einem Seminar an. Wir freuen uns auf dich.
- [www.pure-freude.de](http://www.pure-freude.de) (Seminare die berühren und begleiten)
- [www.ppp-leipzig.de](http://www.ppp-leipzig.de) (Osteopathie, persönliche Begleitung)



- Ich bin Kathleen Pittler.
- Seit über 35 Jahren begleite ich Menschen dabei, sich selbst und ihr Leben zu spüren – mit Achtsamkeit, Berührung, Energie- und Körperarbeit.
- Als Osteopathin, Tantralehrerin und Weggefährtin lade ich ein, in ein Leben, das echt, lebendig und verbunden ist.

“Erst wenn wir springen,  
zeigt sich das Netz.”

*Kathleen Pittler*