

Leseprobe



Übergangs Toolkit

21 praktische Übungen

für mehr Klarheit

in deinen Lebenswenden

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Übergänge bewusst gestalten	4
Phase 1: Abschied und Loslassen – Das Alte würdigen und verabschieden	5
Übung 1: Der Dankbarkeitsbrief	5
Übung 2: Die Erfolgs- und Lernkarte.....	6
Übung 3: Das Loslassritual	7
Übung 4: Die Schatzkiste der Erinnerungen	8
Übung 5: Der Abschiedsspaziergang.....	9
Übung 6: Das Kompetenz-Inventar.....	10
Übung 7: Der Lebensrückblick mit Zukunftsblick	11
Phase 2: Die Schwellenzeit – Im "Dazwischen" verweilen und neue Möglichkeiten entdecken	12
Übung 8: Der Raum der Stille.....	12
Übung 9: Die Möglichkeiten-Collage	13
Übung 10: Das Experiment des Monats	14
Übung 11: Die Werte-Expedition.....	15
Übung 12: Der Dialog mit dem zukünftigen Selbst.....	16
Übung 13: Die Ressourcen-Karte	17
Übung 14: Die Perspektiven-Rotation	18
Phase 3: Der Neuanfang – Die ersten Schritte in die neue Phase gehen	19
Übung 15: Die Visions-Reise	19
Übung 16: Der erste Schritt	20
Übung 17: Das Unterstützungsnetzwerk	21
Übung 18: Die Identitäts-Evolution	22
Übung 19: Die Ritual-Kreation	23
Übung 20: Der Sinn-Kompass	24
Übung 21: Der Zukunftsbrief	25
Abschluss: Deine persönliche Übergangs-Praxis	26

Übergangs-Toolkit

21 praktische Übungen für mehr Klarheit in Lebenswenden

Einführung: Übergänge bewusst gestalten

Lebenswenden sind besondere Zeiten – Momente, in denen ein Kapitel endet und ein neues beginnt. Ob durch den Auszug der Kinder, eine berufliche Veränderung, das Ende einer Beziehung oder den Eintritt in den Ruhestand – Übergänge können uns gleichermaßen verunsichern wie beflügeln.

Dieses Toolkit bietet dir 21 bewährte Übungen, die dir helfen, deinen aktuellen Übergang bewusst zu gestalten und neue Sinnquellen zu erschließen. Die Übungen sind in drei Phasen gegliedert, die jeden bedeutsamen Übergang kennzeichnen:

- **Abschied und Loslassen** – Das Alte würdigen und verabschieden
- **Die Schwellenzeit** – Im "Dazwischen" verweilen und neue Möglichkeiten entdecken
- **Der Neuanfang** – Die ersten Schritte in die neue Phase gehen

Jede Übung ist so konzipiert, dass sie in 15-30 Minuten durchgeführt werden kann und dir sofort mehr Klarheit und Orientierung gibt. Du kannst die Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge durcharbeiten oder intuitiv jene auswählen, die dich besonders ansprechen.

Denke daran: Ein Übergang ist keine Krise, die überwunden werden muss, sondern eine wertvolle Zeit der Transformation. Mit den richtigen Werkzeugen kann diese Zeit zu einer der bereicherndsten Phasen deines Lebens werden.

Phase 1: Abschied und Loslassen – Das Alte würdigen und verabschieden

Übung 1: Der Dankbarkeitsbrief

Zweck: Diese Übung hilft dir, die abgeschlossene Lebensphase bewusst zu würdigen und mit Dankbarkeit abzuschließen.

Du brauchst: Papier und Stift, 20-30 Minuten ungestörte Zeit, einen ruhigen Ort

So geht's:

- Setze dich an einen ruhigen Ort und nimm dir einen Moment Zeit, um anzukommen und einige tiefe Atemzüge zu nehmen.
- Schreibe einen Brief an die Lebensphase, von der du dich verabschiedest (z.B. an deinen Beruf, an das Familienleben mit Kindern zu Hause, an deine Rolle als Partner).
- Beginne mit einer Anrede, als würdest du an eine Person schreiben: "Liebe Zeit als...", "Lieber Beruf als...", etc.
- Drücke in dem Brief aus:
 - Wofür du besonders dankbar bist
 - Was du aus dieser Phase mitnimmst
 - Was du an dieser Phase vermissen wirst
 - Warum es jetzt Zeit ist, weiterzugehen
- Schließe den Brief mit einem bewussten Abschied und einem Dank.
- Lies den Brief laut vor – entweder für dich allein oder vor einer vertrauten Person.

Reflexionsfragen:

- Welche Emotionen kamen während des Schreibens auf?
- Gibt es etwas, das du noch nicht vollständig losgelassen hast?
- Welche Erkenntnisse oder Fähigkeiten aus dieser Phase möchtest du in die neue Phase mitnehmen?

Variante: Du kannst den Brief auch an eine konkrete Person oder einen Ort richten, der für diese Lebensphase steht. Wenn es sich richtig anfühlt, kannst du ein kleines Ritual durchführen, z.B. den Brief verbrennen oder an einem bedeutsamen Ort vergraben.

Phase 2: Die Schwellenzeit – Im "Dazwischen" verweilen und neue Möglichkeiten entdecken

Übung 8: Der Raum der Stille

Zweck: Diese Übung hilft dir, die Schwellenzeit als wertvolle Phase der Ruhe und des Innehaltens zu nutzen, statt sie als unangenehmes "Dazwischen" zu empfinden.

Du brauchst: Einen ruhigen, ungestörten Ort, bequeme Kleidung, eventuell eine Decke oder ein Kissen, 20-30 Minuten Zeit

So geht's:

- Schaffe einen physischen "Raum der Stille" – einen Ort, an dem du ungestört sein kannst und der dir ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt.
- Gestalte diesen Raum bewusst mit Elementen, die dir guttun – z.B. mit einem bequemen Sitzkissen, einer schönen Decke, einer Kerze, Blumen oder einem bedeutungsvollen Objekt.
- Setze oder lege dich bequem hin und nimm dir Zeit, einfach nur da zu sein – ohne etwas tun oder erreichen zu müssen.
- Beobachte deinen Atem und deinen Körper. Spüre, wie du getragen wirst.
- Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nimm sie wahr, ohne sie zu bewerten oder ihnen zu folgen. Kehre immer wieder zur Wahrnehmung deines Atems zurück.
- Stelle dir vor, dass dieser Moment des Nichtstuns ein fruchtbarer Boden ist, in dem neue Möglichkeiten keimen können.

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt es sich an, einfach nur zu sein, ohne etwas tun zu müssen?
- Welche Widerstände oder Unruhe nimmst du in dir wahr?
- Was könnte in diesem Raum der Stille entstehen oder wachsen?

Variante: Du kannst diese Übung als regelmäßige Meditation oder Achtsamkeitspraxis etablieren. Beginne mit 5-10 Minuten täglich und steigere die Dauer allmählich. Du kannst auch eine geführte Meditation nutzen, die speziell auf Übergangsphasen ausgerichtet ist.

Phase 3: Der Neuanfang – Die ersten Schritte in die neue Phase gehen

Übung 15: Die Visions-Reise

Zweck: Diese Übung hilft dir, eine klare und inspirierende Vision für deine neue Lebensphase zu entwickeln.

Du brauchst: Papier und Stift, einen ruhigen Ort, 30-45 Minuten Zeit

So geht's:

- Schaffe eine ruhige, entspannte Atmosphäre – vielleicht mit gedämpftem Licht, angenehmer Musik oder einem Duft, der dich beruhigt.
- Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen.
- Atme einige Male tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen.
- Stelle dir vor, dass du eine Reise in die Zukunft machst – etwa 3-5 Jahre von heute.
- Visualisiere einen Tag in deinem zukünftigen Leben so detailliert wie möglich:
 - Wo wachst du auf? Wie sieht dein Zuhause aus?
 - Mit wem verbringst du deinen Tag?
 - Welchen Aktivitäten gehst du nach?
 - Wie fühlst du dich? Was gibt dir Energie und Freude?
 - Welchen Beitrag leistest du? Was ist dein Sinn?
- Verweile in dieser Vision und nimm alle Details mit allen Sinnen wahr.
- Öffne langsam die Augen und notiere sofort alles, was du gesehen, gefühlt und erfahren hast.
- Destilliere aus deinen Notizen die Kernelemente deiner Vision – die Aspekte, die dir besonders wichtig sind und die dich am meisten inspirieren.

Reflexionsfragen:

- Welche Elemente deiner Vision überraschen dich?
- Welche Werte und Bedürfnisse spiegeln sich in deiner Vision wider?
- Welche ersten Schritte könntest du heute gehen, um dieser Vision näher zu kommen?

Variante: Nimm deine Visions-Reise als geführte Meditation auf, damit du sie regelmäßig wiederholen kannst. Oder gestalte ein Vision Board mit Bildern, Worten und Symbolen, die deine Vision repräsentieren.

Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

👉 Hol dir jetzt das ganze [Toolkit](#)

21 praktische Übungen für mehr Klarheit in deinen Lebenswenden

Dein eBook als PDF mit über 25 Seiten – kompakt, praxisnah und sofort nutzbar.
Mit 21 bewährten Übungen, gegliedert in drei Phasen: Abschied, Schwelle und Neuanfang.

Was du bekommst:

- **21 Übungen für bewusste Übergänge** Jede Übung dauert 15–30 Minuten und bringt dir sofort mehr Klarheit und Orientierung.
- **Psychologisch fundiert & lebensphasengerecht** Du arbeitest mit Ritualen, Reflexionen und kreativen Methoden – abgestimmt auf deine aktuelle Lebenssituation.
- **Drei Phasen für ganzheitliche Transformation** Du würdigst das Alte, erkundest das Neue und gehst konkrete Schritte in deine nächste Lebensphase.
- **Flexibel nutzbar – strukturiert oder intuitiv** Du kannst die Übungen in Reihenfolge durchgehen oder gezielt jene wählen, die dich gerade ansprechen.

💎 **30-Tage Geld-zurück-Garantie** Kein Risiko: Wenn dir das Toolkit nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

🎯 Das große Ganze:

Dieses Programm ist kein Ratgeber – es ist ein Werkzeugkasten für deine Übergangszeit. Ein 21-Übungen-Weg, der dir hilft, Lebenswenden bewusst zu gestalten – statt sie nur zu überstehen.

- 👉 Du willst innere Orientierung – statt diffusem Übergangschaos.
- 👉 Du willst Werkzeuge, die dich stärken – statt Konzepte, die dich überfordern.
- 👉 Du willst Klarheit, die sich im Alltag zeigt – nicht nur in Gedanken.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 **Sichere dir jetzt das ganze [Toolkit](#)**
statt für 47€ nur 27€