

THE HEALING NIGHTS



WORKBOOK

Bewusstsein · Selbstwirksamkeit · Sinn

GLÜCKSTANKSTELLE



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung
2. Wie du das Workbook nutzt
3. Teil 1 – Bewusstsein
4. Teil 2 – Selbstwirksamkeit
5. Teil 3 – Sinn
6. Werte zur Inspiration
7. Brief an dein Zukunfts-Ich
8. Abschluss & Integration



GLÜCKSTANKSTELLE



EINLEITUNG

Willkommen in den Healing Nights 🌙

Diese drei Abende führen dich durch die drei Schlüssel deiner inneren Heilung:

Bewusstsein, Selbstwirksamkeit und Sinn.

Jede Meditation öffnet einen neuen Raum in dir,
vom Erkennen deines wahren Selbst,
über die Erinnerung an deine Schöpferkraft,
bis hin zur Integration deiner Werte und deines Vertrauens ins
Leben.

Die Healing Nights sind ein Halloween-Special der
Glückstankstelle, eine Einladung, in dieser besonderen Jahreszeit
der Wandlung
innezuhalten, Altes loszulassen und das Licht in dir neu zu
entfachen.

Dieses Workbook begleitet dich, damit das Erlebte nachwirken
darf.

Lies die Fragen erst nach den Meditationen,
und schreibe intuitiv, ohne zu analysieren.
Deine Antworten dürfen fließen, so wie du selbst.

💡 Es geht nicht darum, etwas zu verstehen – sondern dich selbst
zu spüren.



GLÜCKSTANKSTELLE



WIE DU DAS WORKBOOK NUTZT

Wie schon beschrieben, begleiten dich die Healing Nights über drei Abende, eine Reise durch Bewusstsein, Selbstwirksamkeit und Sinn.

Gestalte dir diese Abende wie ein kleines Ritual:
mit Kerzenlicht, einer Tasse Tee, leiser Musik oder einfach in Stille.

Wichtig ist nur, dass du dir Zeit für dich selbst nimmst, ganz ohne Ablenkung, ganz bei dir.

Nach jeder Meditation kannst du mit diesem Workbook nachspüren,

was in dir in Bewegung gekommen ist.

Vielleicht tauchen Bilder auf, Gefühle oder neue Gedanken. Lass sie einfach da sein und halte fest, was dich berührt hat.

Dieses Workbook ist kein Fragebogen,
sondern ein Raum, in dem du dir selbst begegnest.
Du kannst deine Antworten direkt hier aufschreiben
oder sie in dein eigenes Journal übernehmen.

Die Meditationen kannst du jederzeit wiederholen,
wenn du spürst, dass du dich erneut verbinden möchtest.
Oft zeigen sich beim zweiten oder dritten Mal neue Facetten,
weil du selbst dich weiter geöffnet hast.

✨ Mach aus jeder Healing Night einen Moment der
Rückverbindung
zu dir, zu deiner inneren Stille, zu deinem Licht.



GLÜCKSTANKSTELLE

TEIL I: BEWUSSTSEIN

Diese Meditation erinnert dich daran, wer du jenseits deiner Gedanken bist.

Manchmal verlieren wir im Alltag die Verbindung zu uns selbst, in Rollen, Erwartungen oder in der Geschwindigkeit des Lebens.

Doch hinter all dem liegt ein stiller Raum,
der dich nie verlassen hat, dein reines Bewusstsein.
Ein Raum aus Weite, Frieden und Präsenz.

Hier darfst du beobachten, ohne zu bewerten.
Einfach wahrnehmen, wie Gedanken kommen und gehen,
wie Empfindungen auftauchen und wieder verschwinden.
In dieser Stille begegnest du dir selbst und zwar nicht als Rolle
oder Geschichte,
sondern als das Bewusstsein, das all das hält.
Du erkennst: Du bist nicht deine Gedanken.
Du bist das, was sie wahrnimmt.

🌟 Hier beginnt Heilung, in der Erinnerung an das, was du immer schon warst:
Bewusstsein, das sich selbst erkennt.



GLÜCKSTANKSTELLE



Raum für Reflexion:



„Ich bin Bewusstsein, das sich selbst erinnert –
still, weit und frei.“



Notizen aus der Meditation:



Gefühle oder Bilder, die aufgetaucht sind:



Neue Erkenntnisse über mein wahres Selbst:



3 Dinge die mir helfen im Bewusstsein zu bleiben:

JOURNALING-FRAGEN

Wann spüre ich, dass ich den Kontakt zu mir verliere – und was bringt mich wieder zurück zu mir?

Welche Gefühlszustände möchte ich in meinem Leben kultivieren, und zwar bewusst und regelmäßig?

JOURNALING FRAGEN



Wenn ich wählen könnte: In welchem Bewusstseinszustand möchte ich leben – Frieden, Vertrauen, Freude, Klarheit ...?

Welche alten Gedanken oder Glaubenssätze halten mich noch in Trennung oder blockieren mich und was könnte ich stattdessen glauben?

TEIL 2: SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit bedeutet, dich wieder als Schöpfer deines Lebens zu erleben.

Nicht durch Kontrolle, sondern durch Bewusstsein, Entscheidung und Herzverbindung.

Wenn du erkennst, dass du nicht Opfer deiner Umstände bist, sondern Gestalter deiner inneren Haltung, beginnt sich etwas in dir zu verändern.

In dieser Meditation öffnest du dein Herz,
für das, was du wirklich willst,
und für die Kraft, die bereits in dir darauf wartet, gelebt zu werden.

Dein Herz ist mehr als ein Organ.

Es ist ein Kompass.

Hier entsteht Klarheit, Richtung und Energie.
Spüre, wie du dich von innen her auf das ausrichtest,
was du nähren möchtest.

Vielleicht ist es Liebe, Vertrauen, Mut oder Ruhe.
Was auch immer du wählst,
es wird dort wachsen, wo du deine Aufmerksamkeit hingibst.

🌟 Selbstwirksamkeit heißt nicht, alles unter Kontrolle zu haben – sondern dich daran zu erinnern, dass du jederzeit wählen kannst, wie du in Beziehung mit dir und dem Leben trittst.



GLÜCKSTANKSTELLE



Raum für Reflexion:



„Ich bin verbunden mit meiner Schöpferkraft und lenke meine Energie bewusst.“



Notizen aus der Meditation:



Eingebungen oder Bilder aus der Herzaktivierung



Affirmationen, die dich stärken



Kleine Schritte, mit denen du deine neue Ausrichtung leben kannst

JOURNALING-FRAGEN

Was möchte ich nicht länger in meinem Leben halten oder nähren?

Was möchte ich stattdessen bewusst einladen?

JOURNALING FRAGEN



Welche Entscheidung ruft mich gerade – und was hält mich vielleicht noch zurück?

Wann fühle ich mich am kraftvollsten, am verbundensten mit mir selbst?

TEIL 3: SINN

Diese Meditation lädt dich ein, deinen inneren Kompass
wiederzufinden,
deine Werte, dein Vertrauen, deinen Frieden.
Sinn entsteht nicht, wenn du suchst.
Er offenbart sich, wenn du innehältst
und erkennst, dass alles Teil deiner Entfaltung war.

Manchmal verstehen wir erst im Rückblick,
wozu eine Erfahrung gut war,
wie sie uns gestärkt, geweitet oder weicher gemacht hat.
In dieser Stille darfst du dich mit dem größeren Ganzen
verbinden.

Mit dem Wissen, dass das Leben dich trägt,
auch wenn du den Weg nicht immer siehst.
Hier entsteht Vertrauen,
nicht als Gedanke, sondern als Gefühl,
das sich leise in deinem Inneren ausbreitet.

🌟 Sinn ist kein Ziel, das du erreichen musst –
sondern ein Zustand von Einverständnis mit dem, was ist.



GLÜCKSTANKSTELLE

WERTE ZUR INSPIRATION

Lies diese Liste in Ruhe durch und spüre, welche Worte in dir etwas bewegen.

Die Werte, die du in der Meditation wahrgenommen hast, kannst du hier einfach wiederfinden oder ergänzen – ganz intuitiv.

- Liebe
- Vertrauen
- Freiheit
- Ehrlichkeit
- Mut
- Frieden
- Verbundenheit
- Klarheit
- Achtsamkeit
- Mitgefühl
- Dankbarkeit
- Balance
- Freude
- Wahrheit
- Präsenz
- Wachstum
- Ruhe
- Humor
- Gemeinschaft
- Naturverbundenheit
- Leichtigkeit
- Tiefe
- Sanftheit
- Hingabe
- Verantwortung
- Authentizität
- Vergebung
- Gelassenheit
- Hoffnung
- Bewusstsein
- Spiritualität
- Neugier
- Offenheit
- Kreativität
- Beständigkeit
- Selbstfürsorge
- Intuition
- Wahrheitssuche
- Selbstverwirklichung
- Wachheit
- Selbstliebe
- Loyalität
- Freundschaft
- Respekt
- Empathie
- Zuversicht
- Inspiration
- Abenteuer
- Vertrauen ins Leben
- Weisheit
- Großzügigkeit
- Demut
- Ehrfurcht
- Sinnhaftigkeit
- Ganzheit
- Fülle
- Erfüllung
- Heilung
- Einfachheit
- Klarsein



GLÜCKSTANKSTELLE



Raum für Reflexion:



„Ich vertraue dem Fluss des Lebens und erkenne den Sinn in meiner Geschichte.“



Notizen aus der Meditation:



Erkenntnisse über deine Werte und Prioritäten



Dankbarkeit für deinen bisherigen Weg



Intentionen, die du in dein nächstes Kapitel mitnehmen möchtest

JOURNALING-FRAGEN

Welche Werte sind für mich im Moment die wichtigsten – und warum?

Was ist mein „Sinn“ des Lebens – jenseits von Leistung oder Zielerreichung?

JOURNALING FRAGEN



Wo darf ich mehr Vertrauen in den Fluss des Lebens entwickeln?

Welche Erfahrung aus meiner Vergangenheit möchte ich heute in Dankbarkeit annehmen und integrieren?



Was wünschst du dir bis dahin für dich?



ABSCHLUSS & INTEGRATION

Diese drei Nächte waren eine Reise zu dir selbst,
durch Bewusstsein, Selbstwirksamkeit und Sinn.
Vielleicht spürst du, dass sich etwas in dir verändert hat,
nicht laut, sondern leise.

Manchmal zeigt sich Heilung erst in den Tagen danach,
in kleinen Momenten von Klarheit, Ruhe oder Vertrauen.

Nimm dir Zeit, das Neue in dein Leben einfließen zu lassen.
Du kannst die Meditationen jederzeit wieder anhören
und deine Notizen oder Antworten später noch einmal lesen.
Oft erkennst du dann, wie viel sich bereits bewegt hat.

Zum Abschluss darfst du dir drei Dinge notieren,
die du in deinem Alltag leben oder umsetzen möchtest

–

Impulse, Entscheidungen oder kleine Schritte,
die dich an das erinnern, was du in dir gefunden hast.

① _____
② _____
③ _____

🌟 Heilung ist kein Moment – sie ist ein Weg.
Und mit jedem bewussten Schritt gehst du ein Stück weiter nach
Hause – zu dir.



GLÜCKSTANKSTELLE



Danke, dass du Teil der Healing Nights warst.

Diese Reise sollte dich daran erinnern,
dass Heilung kein Ziel ist, sondern ein Weg,
ein Weg zurück zu dir selbst.

Mit **Bewusstsein, Selbstwirksamkeit** und **Sinn**
hast du drei Schlüssel in der Hand,
die dich auf deinem Weg begleiten dürfen.



Nimm das, was du erkannt hast, mit in dein Leben,
als kleine Erinnerung daran,
dass alles, was du suchst, bereits in dir ist.



GLÜCKSTANKSTELLE