

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

48 Fragen für ein Jahr

Manchmal reicht eine einzige Frage, und ein ganzer Tag sieht anders aus. Diese Karten sind kleine Lichter für deinen Alltag. Keine Aufgaben, sondern Einladungen.

So nutzt du sie: Druck die Seiten aus, am besten auf festem Papier, und schneide die Karten entlang der gestrichelten Linien aus. Zieh jeden Montag eine Karte und stell sie dorthin, wo du sie oft siehst: an den Spiegel, auf den Schreibtisch, neben die Kaffeemaschine. Eine pro Woche genügt für ein Jahr.

Du kannst die Fragen auch zu zweit stellen, beim Abendessen oder auf einem Spaziergang. Oft beginnen dort die schönsten Gespräche.



Innehalten

ankommen, wahrnehmen, atmen



Herr Wichtig

Kopf, Leistung, Kontrolle



Frau Weise

Herz, Gefühl, Vertrauen



Momente & Menschen

Nähe, Dank, Erinnerung

Tipp für beidseitigen Druck: Die letzte Seite enthält passende Kartenrückseiten. Druck sie auf die Rückseite jedes Kartenbogens.

Innehalten Licht 1 von 48	Herr Wichtig Licht 2 von 48
Was nimmst du gerade wahr, wenn du für einen Atemzug nichts tust? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Was will dein Herr Wichtig diese Woche unbedingt beweisen? Und wem? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 3 von 48	Momente & Menschen Licht 4 von 48
Was flüstert dir deine innere Stimme schon länger zu? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welcher Moment dieser Woche gehört in deine Sammlung? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 5 von 48	Herr Wichtig Licht 6 von 48
Wo in deinem Körper spürst du den heutigen Tag? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wovor schützt dich dein innerer Antreiber eigentlich? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 7 von 48	Momente & Menschen Licht 8 von 48
Wann hast du zuletzt deinem Gefühl vertraut, und es war richtig? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wer hat dich gesehen, als du dich selbst kaum gesehen hast? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Innehalten Licht 9 von 48	Herr Wichtig Licht 10 von 48
Welcher Moment heute hätte mehr Aufmerksamkeit verdient? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welche Aufgabe erledigst du nur, um nicht schlecht dazustehen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 11 von 48	Momente & Menschen Licht 12 von 48
Was tut dir wirklich gut, auch wenn es niemand sieht? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wem möchtest du heute wirklich zuhören? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 13 von 48	Herr Wichtig Licht 14 von 48
Was würde passieren, wenn du heute eine Sache weglässt? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wann hat dir dein Kopf zuletzt wirklich gut geholfen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 15 von 48	Momente & Menschen Licht 16 von 48
Welche Entscheidung fühlt sich im Herzen leichter an als im Kopf? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welche Erinnerung wärmt dich, wenn es draußen kalt ist? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Innehalten Licht 17 von 48	Herr Wichtig Licht 18 von 48
Wann warst du zuletzt einfach nur da, ohne Ziel? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welche Regel in deinem Leben stammt aus einer Zeit, die vorbei ist? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 19 von 48	Momente & Menschen Licht 20 von 48
Wie würdest du heute mit dir sprechen, wenn du dein bester Freund wärst? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Mit wem warst du zuletzt ganz da, ohne Handy und ohne Plan? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 21 von 48	Herr Wichtig Licht 22 von 48
Welches Geräusch hörst du gerade, das du sonst überhörst? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wofür möchtest du deinem Herrn Wichtig heute danken? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 23 von 48	Momente & Menschen Licht 24 von 48
Was darfst du annehmen, statt es zu verändern? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welches Wort eines anderen Menschen hat dich verändert? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Innehalten Licht 25 von 48	Herr Wichtig Licht 26 von 48
Wovon brauchst du heute weniger? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wo hältst du an Kontrolle fest, obwohl Vertrauen leichter wäre? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 27 von 48	Momente & Menschen Licht 28 von 48
Wo bist du weicher geworden und dabei stärker? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wem schuldest du ein Danke, das noch nicht gesagt ist? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 29 von 48	Herr Wichtig Licht 30 von 48
Wie fühlt sich Ruhe an, die du dir nicht verdienen musst? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welches „Ich muss“ könnte ein „Ich will“ werden? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 31 von 48	Momente & Menschen Licht 32 von 48
Wie heißt deine innere weise Stimme? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welche Kritik war in Wahrheit ein gut gemeinter Rat? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Innehalten Licht 33 von 48	Herr Wichtig Licht 34 von 48
Was darf heute langsamer gehen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Woran misst du gerade deinen Wert? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 35 von 48	Momente & Menschen Licht 36 von 48
Was möchtest du nicht länger aushalten müssen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Was möchtest du einem lieben Menschen sagen, solange es geht? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 37 von 48	Herr Wichtig Licht 38 von 48
Woran merkst du, dass du bei dir angekommen bist? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Was wäre heute „gut genug“ statt perfekt? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 39 von 48	Momente & Menschen Licht 40 von 48
Welche kleine Freude hast du heute bemerkt? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welcher Mensch tut dir gut, und weiß er es? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Innehalten Licht 41 von 48	Herr Wichtig Licht 42 von 48
Welcher Ort lässt dich sofort durchatmen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welchen Termin würdest du absagen, wenn niemand enttäuscht wäre? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 43 von 48	Momente & Menschen Licht 44 von 48
Wem könntest du heute eine Sorge anvertrauen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Welchen Moment möchtest du in zehn Jahren noch spüren? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Innehalten Licht 45 von 48	Herr Wichtig Licht 46 von 48
Was wäre heute ein guter Grund, früher Feierabend zu machen? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Was würde dein Herr Wichtig tun, wenn er sich sicher fühlen dürfte? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut
Frau Weise Licht 47 von 48	Momente & Menschen Licht 48 von 48
Was wüsstest du längst, wenn du still würdest? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut	Wen liebst du in die Zukunft, so wie jemand dich? Die kleinen Lichter · Was uns wirklich guttut

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN

Die kleinen Lichter

Was uns wirklich guttut

THOMAS KOLKMANN