

THOMAS KOLKMANN

Keine Eile.

21 Tage, ein Atemzug nach dem anderen

Ein Begleitheft für die Zeit nach dem Lesen. Jeden Tag
eine kleine Einladung und Platz für das, was sie in dir
auslöst.

Das Prinzip

HERR WICHTIG UND FRAU WEISE

Warum keine Eile?

Herr Wichtig hätte dieses Heft gern in drei Tagen durchgearbeitet. Mit Tabelle, Fortschrittsbalken und Abschlussbericht. Frau Weise lächelt nur und sagt: Ein Tag nach dem anderen.

Du brauchst für jeden Tag nur wenige Minuten. Lies den kurzen Impuls, nimm die Einladung an und schreib auf, was sie in dir auslöst. Ein Wort genügt. Ein Satz auch.

Und wenn du einen Tag verpasst? Dann machst du einfach am nächsten weiter. Keine Eile. Genau darum geht es.

Woche 1 Ankommen: Herrn Wichtig kennenlernen

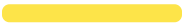
Woche 2 Hinhören: Frau Weise eine Stimme geben

Woche 3 Zusammen am Tisch: Kopf und Herz versöhnen

Woche 1

Ankommen

Herrn Wichtig kennenlernen



Wo stehst du?

Bevor du losgehst, schau, wo du stehst. Nicht, um dich zu bewerten.
Nur, um ehrlich anzukommen.

Deine Einladung

Schreib drei Worte auf, die deinen Alltag gerade beschreiben.
Wenn du magst, mach die Standortbestimmung.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Ein Name für den Antreiber

Bei mir heißt er Herr Wichtig. Er ist laut, übereifrig, voller guter Absichten und schlechter Nerven. Wie heißt deiner?

Deine Einladung

Gib deinem inneren Antreiber heute einen Namen. Und lächle, wenn er sich meldet.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Das erste Stottern

Oft spricht zuerst der Körper. Ein Druck im Nacken, ein flacher Atem, ein Kopf, der nicht abschalten will.

Deine Einladung

Achte heute auf ein Zeichen deines Körpers, das sagt: Es ist gerade zu viel.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Die Liste hinter der Liste

Auf jeder To-do-Liste steht eine unsichtbare zweite: was Herr Wichtig mit all dem beweisen will.

Deine Einladung

Nimm eine Aufgabe von heute und frage: Wofür eigentlich? Und für wen?

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Danke, Herr Wichtig

Er ist nicht dein Feind. Er wollte dich schützen, oft schon sehr lange.
Aus Schutz wurde Führung, aus Führung manchmal Enge.

Deine Einladung

Schreib ihm drei Sätze Dank, für das, was er dir ermöglicht hat.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Ein Atemzug Abstand

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Atemzug. Er verändert mehr, als man glaubt.

Deine Einladung

Nimm heute dreimal bewusst einen Atemzug, bevor du mit der nächsten Aufgabe beginnst.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Rückblick

Eine Woche hast du hingeschaut. Das ist mehr, als viele sich je erlauben.

Deine Einladung

Was hat dich überrascht? Ein Satz genügt.

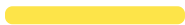
Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Woche 2

Hinhören

Frau Weise eine Stimme geben



Die leise Stimme

Frau Weise ruft nicht. Sie flüstert. Und man hört sie nur, wenn es leiser wird.

Deine Einladung

Setz dich fünf Minuten ohne Handy hin. Was flüstert dir zu?

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Was dir guttut

Nicht das, was du leisten musst. Das, was dich nährt. Oft sind es die kleinsten Dinge.

Deine Einladung

Schreib fünf kleine Dinge auf, die dir guttun. Und tu heute eins davon.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Ganz da sein

Präsenz ist das schönste Geschenk, das du einem Menschen machen kannst. Auch dir selbst.

Deine Einladung

Führe heute ein Gespräch, in dem du wirklich zuhörst. Ohne Handy, ohne halben Kopf woanders.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Momente sammeln

Das Kostbarste steht nicht im Schrank. Es bleibt im Herzen.

Deine Einladung

Halte einen Moment von heute fest: was du gesehen, gehört, gefühlt hast.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Der Fels

Du musst nicht hart werden, um stark zu sein. Ein Fels steht ruhig, weil er weiß, wo er steht.

Deine Einladung

Such dir einen Ort oder einen Gegenstand, der dir Halt gibt.
Besuch ihn heute.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Beobachten statt bewerten

Hinsehen, ohne gleich zu urteilen: das stille Doppelgeschenk aus Akzeptanz und Beobachtung.

Deine Einladung

Beobachte zehn Minuten lang eine Situation, ohne sie zu bewerten. Was siehst du?

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Rückblick

Vielleicht hast du sie diese Woche öfter gehört. Vielleicht nur einmal. Beides zählt.

Deine Einladung

Wie klingt deine innere weise Stimme? Und wie würdest du sie nennen?

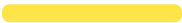
Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Woche 3

Zusammen am Tisch

Kopf und Herz versöhnen



Der Tischplan

In dir sitzen mehrere am Tisch. Die Frage ist nicht, wer verschwinden soll, sondern wer wo sitzt.

Deine Einladung

Zeichne deinen inneren Tisch. Wer sitzt heute an der Stirnseite?

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Vom Müssen zum Wollen

„Ich muss“ macht eng. „Ich will“ oder „Ich entscheide mich“ macht weit, selbst bei derselben Aufgabe.

Deine Einladung

Schreib ein „Ich muss“ von heute um. Wie fühlt es sich danach an?

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Ist das heute noch wahr?

Alte Muster melden sich gern. Innehalten, fragen, ausatmen und weitergehen.

Deine Einladung

Wende die drei Schritte heute einmal bewusst auf ein altes Muster an.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Kopf und Herz befragen

Beide haben etwas zu sagen. Gute Entscheidungen entstehen, wenn beide gehört werden.

Deine Einladung

Nimm eine offene Entscheidung. Notiere, was dein Kopf sagt und was dein Herz sagt.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide



Menschen, die dich sehen

Es gibt Menschen, die lieben uns in die Zukunft, lange bevor wir dort ankommen.

Deine Einladung

Denk an einen solchen Menschen. Schick ihm heute eine Nachricht.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Bist du da?

Ein Hund stellt nur eine Frage: Bist du da? Er interessiert sich für keine Strategie.

Deine Einladung

Geh zehn Minuten nach draußen, ohne Ziel. Nur da sein.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Dein Satz für den Weg

Bei mir sagt Frau Weise: „Bleib, fühle, vertraue.“ Was sagt deine?

Deine Einladung

Schreib deinen Satz auf und leg ihn dorthin, wo du ihn jeden Tag siehst.

Was es in dir auslöst:

Heute saß an der Stirnseite: ☐ Herr Wichtig ☐ Frau Weise ☐ beide

Deine 21 Tage auf einen Blick

Trag ein, wer an jedem Tag an der Stirnseite saß: W für Herrn Wichtig, F für Frau Weise, B für beide. Am Ende siehst du, wie sich dein Tisch verändert hat.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Was hat sich in diesen drei Wochen verändert?

Und morgen?

Einundzwanzig Tage. Vielleicht hat sich wenig verändert. Vielleicht viel. Meist ist es beides: Der Alltag bleibt, aber du begegnest ihm anders.

Herr Wichtig wird sich wieder melden, er gehört zu dir. Der Unterschied ist, dass du ihn jetzt erkennst. Und dass Frau Weise einen festen Platz am Tisch hat.

Wie es weitergehen kann: Mach die Standortbestimmung noch einmal und vergleiche. Zieh jede Woche eine Karte aus „Die kleinen Lichter“. Oder fang dieses Heft einfach wieder von vorn an. Es wird nicht dasselbe sein, weil du nicht derselbe Mensch bist.

Und wenn du magst, schreib mir, was du erlebt hast:

vertrauen@weise-momente-verlag.de

Von Herzen,

Thomas Kolkmann