

# Zurück zu dir

5 SCHRITTE FÜR MEHR INNERE KLARHEIT



*Wege zu dir*

[www.wege-zu-dir.com](http://www.wege-zu-dir.com)

Willkommen!

Dieses kleine Workbook lädt dich ein, in fünf Schritten liebevoll zu dir selbst zurückzufinden.  
Es ist ein Raum für deine Gedanken, deine Gefühle und deine innere Stimme.

Nutze es in deinem Tempo – vielleicht mit einer Tasse Tee, in der Natur oder abends im Bett.

Nimm dir diesen Raum. Du bist es wert.











## Mini-Achtsamkeitsübung: Dein innerer Ort

Setz dich bequem hin. Schließ deine Augen, wenn du magst.  
Atme tief ein und langsam wieder aus.

Stell dir jetzt einen Ort vor, an dem du dich ganz sicher, ruhig und getragen fühlst.

Vielleicht ist es ein Ort in der Natur – ein stiller Wald, ein warmer Sonnenplatz, ein Strand.  
Vielleicht ist es ein Fantasieort nur für dich.

Was siehst du dort? Was hörst du? Wie fühlt sich dieser Ort an?

Bleib einige Atemzüge dort. Du kannst jederzeit zurückkehren.

Zeichne oder beschreibe diesen Ort unten – so, wie er sich für dich richtig anfühlt.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or describe their inner place.

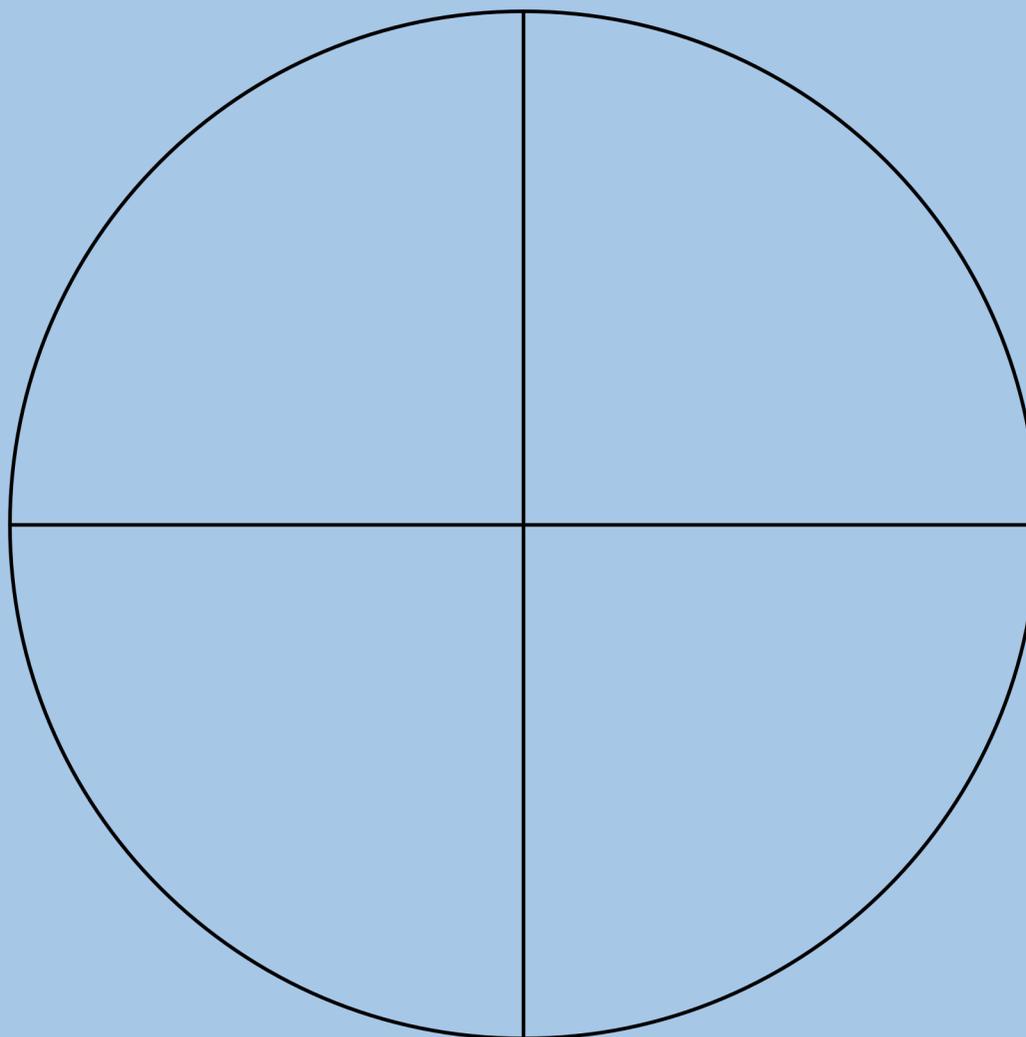
# Dein innerer Kompass

Dieser Kompass hilft dir, dich innerlich zu orientieren.

Trage in die vier Felder ein, was dich stärkt und leitet – damit du in Momenten der Unsicherheit leichter zurück zu dir findest.

Fülle ihn intuitiv aus – es gibt kein Richtig oder Falsch.

**Was gibt mir Halt?**



**Was gibt mir Kraft?**

**Was gibt mir Richtung?**

**Was bringt mich in Balance?**