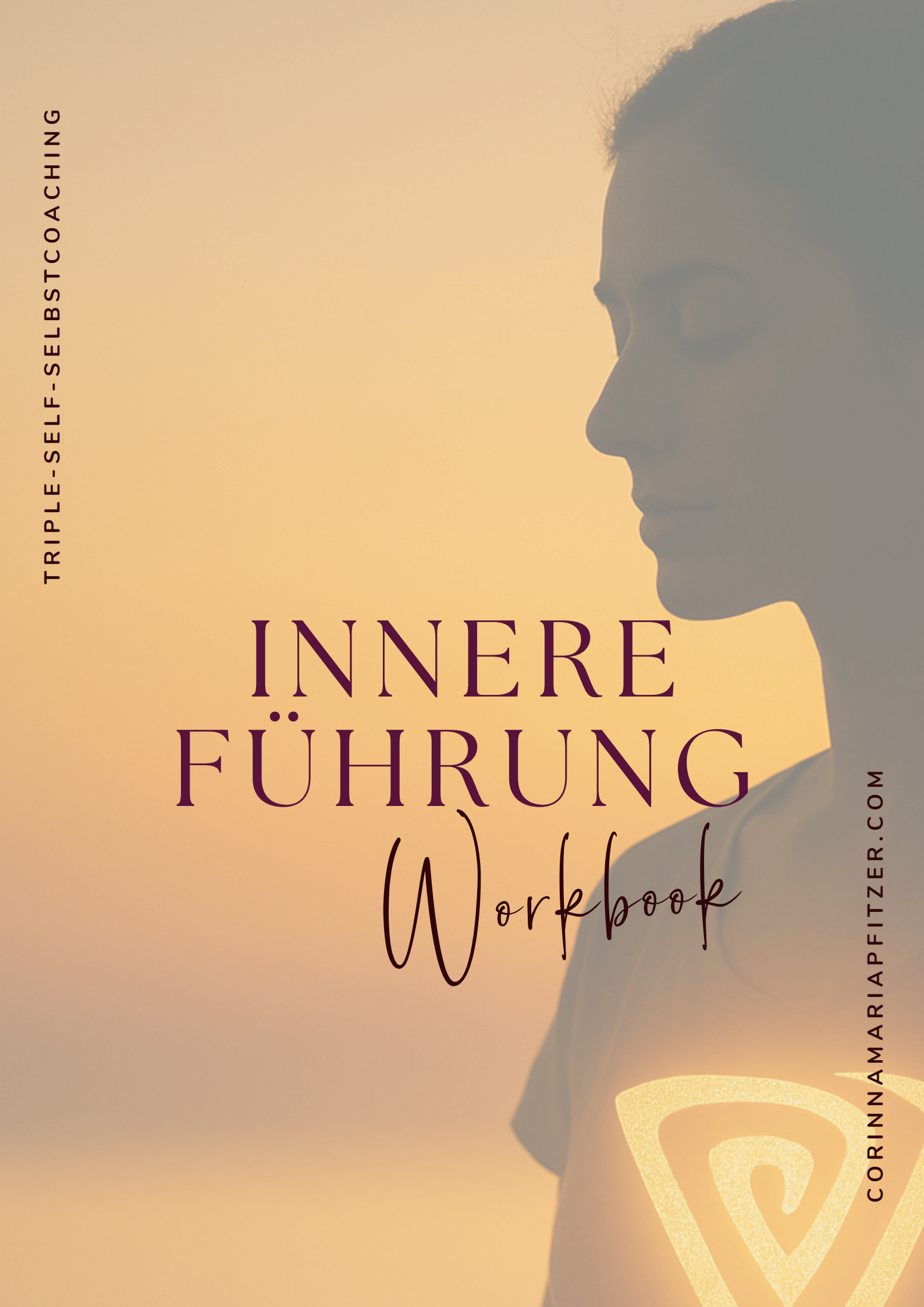
TRIPLE-SELF-SELBSTCOACHING



INNERE FÜHRUNG

Workbook

CORINNAMARIAPFITZER.COM

Disclaimer

Bitte beachte:

Alle Ressourcen, die dir hier zur Verfügung gestellt werden, sind **nicht** zu teilen, zu vervielfältigen, weiterzugeben oder zu verkaufen. Diese Unterlagen und Arbeitsmaterialien (einschließlich Text, Audio, Meditationen und Video) sind nur für Personen, die sich für diesen Kurs angemeldet haben, um sie zu unterstützen, die vermittelten Informationen zu integrieren und zu lernen.

Du bist für deine physische, psychische und wirtschaftliche Gesundheit sowohl während des Kurses als auch danach in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die du möglicherweise aufgrund dieses Kurses durchführst, liegen in deinem eigenen Verantwortungsbereich.

© Corinna Maria Pfitzer, 2025



Schön, dass du hier bist!

Ich war schon immer gut geführt – auch wenn ich es oft erst im Rückblick erkannt habe. Vielleicht kennst du das: Manches ergibt erst später einen Sinn. Doch inmitten von Entscheidungen, Herausforderungen und Umwegen gibt es eine Konstante, die uns leitet – unsere innere Stimme.

Glück bedeutet, die Chancen zu ergreifen, die das Leben uns schenkt. Innere Führung heißt, diese Chancen überhaupt wahrzunehmen. Sie zu erkennen. Und ihnen zu vertrauen – auch wenn der Kopf zögert.

Dieser Kurs ist die Antwort auf eine Frage, die mir viele Lesende meines Buches „Frag deine Intuition und du kennst deinen Weg“ gestellt haben: Wie komme ich wirklich in Kontakt mit meiner Intuition?

Genau dafür wurde dieser Kurs entwickelt: Du lernst, das leise Flüstern deiner Seele von der lauten Stimme des Alltags zu unterscheiden. Dich in dir selbst zu verankern, um klar, mutig und verbunden deinen Weg zu gehen. Es ist eine Reise zurück zu dir. Zu dem Teil in dir, der schon immer wusste, wo es langgeht. Du hast diese Kraft in dir. Jetzt darfst du sie wieder aktivieren.

Ich freue mich, dass du hier bist.
Jetzt beginnt dein Weg – geführt von innen.

Corinna
CORINNA MARIA PFITZER

Bevor es losgeht ...

Hast du dir das Willkommensvideo auf der Kursplattform angesehen?

Hier noch mal der Link:



Benötigst du technischen Support?
Oder möchtest du uns inhaltlich Feedback geben?

Wir sind gerne für dich da!
Schreibe an support@corinnamariapfitzer.com

INHALTE

ARBEITE MIT DIR TripleSelf-Selbstcoaching

WOCHE 1 Entspannung

WOCHE 2 Innere Stille

WOCHE 3 Ziel

WOCHE 4 Klarheit

WOCHE 5 Präsenz

WOCHE 6 Wahrnehmung

WOCHE 7 Offenheit

WOCHE 8 Neues

WOCHE 9 Wachstum

WOCHE 10 Verantwortung

TRIPLE-SELF-
SELBSTCOACHING

Arbeite mit dir

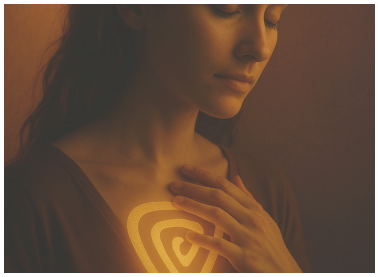


TripleSelf Selbstcoaching



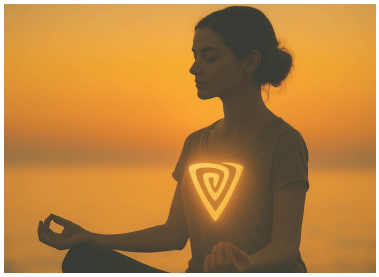
WORUM GEHT'S?

Dieses Kapitel führt dich in das Prinzip des TripleSelf-Selbstcoachings ein – meine kombinierte Drei-Wege-Methode nach innen. Du erfährst, wie diese drei Elemente zusammenwirken, um nachhaltiges Wachstum zu ermöglichen.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Weil du besser in die Umsetzung kommst, wenn du verstehst, was du tust, warum du etwas tust und wie du es am besten tust.



WAS IST ZU TUN?

Lerne die drei Elemente des TripleSelf-Selbstcoachings kennen und wie sie als kraftvolle kombinierte Einheit wirken:

1. Meditieren
2. Schreiben
3. Fühlen

Das Prinzip des TripleSelf Selbstcoachings

Selbstfürsorge ist ein tiefgreifender und ganzheitlicher Prozess. Um wirklich in Balance zu kommen und deinen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, braucht es innere Einkehr, Klarheit und Übung. Das TripleSelf-Selbstcoaching vereint genau diese Aspekte – und zwar in drei kraftvollen Elementen: Meditieren, Schreiben und Fühlen. Gemeinsam schaffen sie eine Brücke zwischen deinem Inneren und dem äußeren Leben. Hier erfährst du, wie sie funktionieren:

Meditieren - dich mit dir verbinden und klären, heilen, erschaffen

Meditation ist der Anker, der dich ins Hier und Jetzt zurückholt. Durch bewusste Atmung, Fokussierung und Stille findest du Zugang zu deinem Inneren.

Meditation hilft dir:

- Den lärmenden Gedankenstrom zu beruhigen.
- Klarheit über deine Bedürfnisse zu gewinnen.
- Inneren Frieden und Stabilität zu erfahren.
- Altes zu heilen und loszulassen
- Neues zu erschaffen

Im TripleSelf-Selbstcoaching ist Meditation nicht nur eine Pause vom Alltag, sondern der Startpunkt für tiefere Einsichten und Veränderungen.

Schreiben - deine Tagestherapie, um Erkenntnisse auf Papier zu bringen

Schreiben, oder Journaling wie es heute genannt wird, ist der Raum, in dem du deine inneren Erkenntnisse vertiefen und sortieren kannst. Es gibt dir die Möglichkeit, in einen Dialog mit dir selbst zu treten und deine

Gedanken bewusst wahrzunehmen. Schreiben:

- Macht verborgene Emotionen und Muster sichtbar.
- Ermöglicht dir, Antworten auf deine Fragen zu finden.
- Schafft Klarheit und Struktur für deine nächsten Schritte.

Ob durch freie Schreibübungen oder geführte Fragen – Journaling ist dein Werkzeug, um dich selbst zu reflektieren und deine Gedanken bewusst zu lenken.

Fühlen - deine achtsame und praktische Umsetzung im Alltag

Die größte Veränderung geschieht, wenn du das Gelernte in deinen Alltag integrierst. Achtsame praktische Umsetzung bedeutet, kleine, machbare Schritte zu setzen, die dein Leben nachhaltig verändern. Dabei:

- Entwickelst du Gewohnheiten, die dich stärken.
- Schenkst du dir selbst liebevolle Aufmerksamkeit.
- Brichst du alte Muster und ersetzt sie durch neue, gesunde Routinen.

Achtsamkeit ist der Weg, das beim Meditieren und Schreiben Erkannte zu verankern und nachhaltig zu gestalten. Fühlen ist der Schlüssel, um dich in deinem Alltag zu verwirklichen.

TripleSelf - Eine Einheit aus drei kraftvollen Elementen

Meditieren, Schreiben und Fühlen sind keine voneinander losgelösten Techniken. Sie bauen aufeinander auf und verstärken sich gegenseitig:

- Die Meditation schafft die Basis, um Klarheit und Ruhe zu finden.
- Im Journaling kannst du diese Klarheit konkretisieren und vertiefen.
- Die fühlende Umsetzung im Alltag sorgt dafür, dass die Erkenntnisse nicht nur Gedanken bleiben, sondern zu Taten werden.

Dieses Zusammenspiel macht das TripleSelf-Selbstcoaching so wirkungsvoll. Es bringt dich in Kontakt mit deinem Inneren und unterstützt dich dabei, dein Leben bewusst und liebevoll zu gestalten. Du hast alles, was du brauchst, bereits in dir – TripleSelf hilft dir, es freizulegen und zu leben.

TripleSelf - Meditieren

Meditation ist ein Bestandteil des TripleSelf-Selbstcoachings. Sie bildet den Anfangspunkt für deine Reise nach innen und schafft die Grundlage für Erkenntnisse, die dein Leben nachhaltig verändern können. Im TripleSelf-Kontext bedeutet Meditieren nicht nur das stille Sitzen, sondern ein gezieltes Lenken deiner Aufmerksamkeit – auf deinen Atem, deinen Körper und die leisen Stimmen deiner inneren Welt.

Was kann Meditation im TripleSelf-Kontext bewirken?

Meditation öffnet dir die Tür zu einem Zustand, in dem du loslassen kannst: von Stress, hinderlichen Gedanken und der ständigen Reizüberflutung deines Alltags. Sie ist dein Werkzeug, um:

- Innere Klarheit zu finden: Meditation beruhigt den Geist und gibt dir Raum, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen.
- Zugang zu deinen Gefühlen zu schaffen: Du lernst, Emotionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, und kannst so besser mit ihnen umgehen.
- Deine Intuition zu stärken: Indem du still wirst, trittst du in Kontakt mit deinem inneren Weisheitsschatz – jenem Teil in dir, der die Antworten bereits kennt.

Wie wird Meditation im TripleSelf-Kontext angewandt?

Im Rahmen des TripleSelf-Selbstcoachings arbeitest du mit angeleiteten Meditationen, die speziell darauf ausgelegt sind, dich durch deine inneren Prozesse zu führen. Diese Meditationen begleiten dich auf deinem Weg, deine Gedanken zu klären, deine Gefühle zu spüren und deinen Fokus neu auszurichten.

Die angeleiteten Meditationen helfen dir:

- Anzukommen: Sie holen dich aus der Hektik des Alltags ins Hier und Jetzt.
- Dein Inneres zu erkunden: Geführte Innenreisen und gezielte Fragen lenken deine Aufmerksamkeit dorthin, wo du Klarheit und Vertrauen findest.
- Den nächsten Schritt vorzubereiten: Meditation ist nicht nur Entspannung, sondern auch Inspiration – sie unterstützt dich dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und von innen nach außen zu erschaffen.

Wie unterstützt Meditation dein Wachstum?

Meditation im TripleSelf-Kontext ist mehr als eine Entspannungstechnik. Sie ist ein Katalysator für dein persönliches Wachstum, weil sie:

- Selbstwahrnehmung vertieft: Du wirst dir deiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst.
- Neue Denk- und Handlungsmuster ermöglicht: Durch die regelmäßige Praxis lernst du, alte, hinderliche Muster zu heilen und loszulassen.
- Deine innere Balance stärkt: Meditation hilft dir, resilienter zu werden und Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen.

Deine ersten Schritte

Meditation braucht keinen Perfektionismus, sondern einfach deine Bereitschaft, anzufangen. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und folge deiner angeleiteten Meditation. Lass dich darauf ein, was kommt – ohne Druck, ohne Erwartung. Meditation ist eine Praxis, die mit der Zeit wächst und mit jeder Wiederholung tiefer wirkt.

cor-Tipp

Wenn du mehr über deinen Einstieg in die Meditation erfahren möchtest, dann lies dazu auch:

Meditieren lernen für Anfänger*innen: 7 kinderleichte Schritte - 3 superkurze Minuten

TRIPLE-SELF



Meditieren

So geht’s

Auf der Kursplattform erkläre ich dir die wesentlichen Elemente des Meditierens.

Schau rein!

TripleSelf - Schreiben

Schreiben ist ein weiterer Bestandteil des TripleSelf-Selbstcoachings. Es dient als Brücke zwischen deinem Inneren und deinem bewussten Verstand, indem du deine Gedanken, Gefühle und Intuition durch das Schreiben sichtbar machst. Schreiben im TripleSelf-Kontext bedeutet, deiner inneren Stimme Raum zu geben, Klarheit zu finden und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.

Was kann Schreiben im TripleSelf-Kontext bewirken?

Das Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug, um dich selbst besser zu verstehen und dein Leben bewusst zu gestalten. Es hilft dir:

- Gedanken zu sortieren: Durch das schriftliche Festhalten werden diffuse Gedanken klarer und leichter greifbar.
- Emotionen zu verarbeiten: Schreiben ermöglicht es dir, Gefühle auszudrücken und ihre Botschaften zu erkennen.
- Perspektiven zu erweitern: Es schafft Raum für neue Einsichten und Ideen, die im Alltag oft verborgen bleiben.
- Blockaden zu lösen: Das Schreiben macht innere Hindernisse sichtbar und eröffnet Wege, sie zu überwinden.

Wie wird Schreiben im TripleSelf-Kontext angewandt?

Im TripleSelf-Selbstcoaching nutzt du speziell entwickelte Fragen, Schreibimpulse und Papiergespräche, um gezielt in die Tiefe zu gehen. Diese Impulse sind darauf ausgelegt, deine Selbstreflexion anzuregen und dich Schritt für Schritt zu deinen persönlichen Erkenntnissen zu führen.
Die Arbeit mit Fragen und Impulsen hilft dir:

- Deinen Fokus zu lenken: Statt ziellos zu schreiben, führst du deinen Stift bewusst dorthin, wo es gerade wichtig ist.
- Dein Inneres zu erforschen: Fragen wie „Was brauche ich gerade?“ oder „Welche Gedanken halten mich zurück?“ oder "Wie kann ich hier konkret vorgehen?" bringen dich in Kontakt mit deinen tieferen Ebenen.
- Nachhaltige Einsichten zu gewinnen: Du dokumentierst nicht nur, was ist, sondern entwickelst daraus konkrete Erkenntnisse und Schritte.

Bei Papiergesprächen führst du schriftliche Dialoge - meist zwischen dir (deinem wachen Bewusstsein) und einem inneren Anteil von dir. Diese lässt du abwechselnd zu Wort kommen, stellst Fragen und gehst so in deine eigene Tiefe.

Wie unterstützt Schreiben dein Wachstum?

Das regelmäßige Schreiben öffnet dir die Tür zu einem tieferen Verständnis von dir selbst. Es unterstützt dich dabei:

- Muster zu erkennen: Durch das wiederholte Notieren deiner Gedanken und Gefühle wird dir bewusst, welche Themen sich wiederholen und wo Veränderung möglich ist.
- Deine Intuition zu stärken: Das Schreiben gibt dir Zugang zu der leisen, oft überhörten Stimme deiner inneren Weisheit.
- Verantwortung zu übernehmen: Du übernimmst die Feder und damit die Macht, dein Leben aktiv zu gestalten.

Deine ersten Schritte

Schnapp dir ein Journal oder ein Blatt Papier und wähle einen ruhigen Moment. Lass dich von den vorgegebenen Fragen leiten. Schreibe spontan und ohne zu bewerten – alles, was dir in den Sinn kommt, hat seine Berechtigung. Bleibe ehrlich und beobachte, wie mit jedem Wort mehr Klarheit und Vertrauen entstehen.

cor-Tipp

Intuitives Schreiben und Papiergespräche - in sechs schnellen Schritten zu tiefen Erkenntnissen



Schreiben

So geht’s

Auf der Kursplattform erkläre ich dir die wesentlichen Elemente des Schreibens.

Schau rein!

TripleSelf - Fühlen

Fühlen und achtsame Umsetzung bilden die dritte Säule des TripleSelf-Selbstcoachings. Während Meditation und Schreiben tiefgehende Einsichten liefern, geht es bei der bewussten Integration darum, diese Erkenntnisse in dein Leben zu bringen – mit kleinen, machbaren Schritten, die im Alltag wirken. Fühlen bedeutet im TripleSelf-Kontext, bewusst in Kontakt mit deinen Emotionen und Körperempfindungen zu treten und sie als Kompass für deine Entscheidungen zu nutzen. Die achtsame Umsetzung sorgt dafür, dass du das Erfahrene nicht nur denkst, sondern auch lebst.

Was kann Fühlen und achtsame Umsetzung bewirken?

Fühlen und bewusste Integration helfen dir, die Brücke zwischen innerer Arbeit und äußerem Handeln zu schlagen. Sie …

- Vertiefen deine Selbsterkenntnis: Indem du deine Gefühle bewusst wahrnimmst, verstehst du dich selbst und deine Bedürfnisse besser.
- Fördern emotionales Gleichgewicht: Das bewusste Erleben von Emotionen reduziert inneren Widerstand und schenkt dir mehr innere Ruhe.
- Unterstützen nachhaltige Veränderung: Erkenntnisse aus Meditation und Schreiben bleiben keine Theorie, sondern werden zu gelebten Erfahrungen.

Wie wird im TripleSelf-Kontext damit gearbeitet?

Im TripleSelf-Selbstcoaching lernst du gezielt, deine Gefühle wahrzunehmen und Schritt für Schritt in deinen Alltag einzubetten. Mithilfe von klaren

Anleitungen und Impulsen setzt du die erarbeiteten Einsichten bewusst um. Die Arbeit im TripleSelf-Kontext umfasst:

- Anleitungen zum Fühlen: Du wirst angeleitet, in einem geschützten Rahmen deine Emotionen zu erforschen, ihre Botschaften zu verstehen und ihre Energie konstruktiv zu nutzen.
- Praktische Umsetzungsimpulse: Konkrete Aufgaben und Inspirationen helfen dir, deine Erkenntnisse in kleinen, aber wirksamen Schritten in deinen Alltag zu bringen.
- Achtsamkeit üben: Du lernst, durch einfache Rituale und gezielte Momente der Achtsamkeit präsent zu bleiben und deine Fortschritte zu festigen.

Wie unterstützen Fühlen und achtsame Umsetzung dein Wachstum?

Das bewusste Wahrnehmen und Umsetzen schafft eine tiefe Verbindung zwischen deinem Inneren und Äußeren. Dadurch

- Stärkst du deine emotionale Resilienz: Du wirst weniger von äußeren Umständen aus der Balance geworfen.
- Steigerst du deine Lebensfreude: Achtsamkeit führt dazu, dass du das Leben intensiver erlebst und bewusster genießt.
- Machst du Fortschritte greifbar: Durch die praktische Integration deiner Erkenntnisse spürst du deine Veränderungen im Alltag.

Deine ersten Schritte

Beginne mit kleinen Momenten der Achtsamkeit: Atme bewusst ein und aus, spüre, wie es dir gerade geht, und frage dich, was du jetzt brauchst. Nimm dir vor, eine Erkenntnis aus deiner Meditation oder deinem Journaling bewusst in deinem Alltag zu leben – sei es, jemanden um Hilfe zu bitten, klarer Nein zu sagen oder dir einen Moment der Ruhe zu schenken. Jeder kleine Schritt zählt und bringt dich näher an ein Leben in Einklang mit dir selbst.

cor-Tipp

Wie du zwischen Emotionen und Gefühlen unterscheidest



Fühlen

So geht's

Auf der Kursplattform erkläre ich dir die wesentlichen Elemente des Fühlens.

Schau rein!



Ich erfahre mich selbst.

Der Aufbau des Kurses

Jede Woche erhältst du neue Inhalte, die dich dabei unterstützen, deine innere Reise zu vertiefen und nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren. Der Kurs besteht aus drei Hauptsäulen: Meditieren, Schreiben und Fühlen. Diese Elemente sind so gestaltet, dass sie sich individuell an deine Bedürfnisse anpassen lassen.

Dein Wochenablauf im Kurs

Jede Woche startet mit einer Einführung: Ein Text gibt dir den Überblick und erklärt, worauf du dich in den kommenden Tagen fokussieren kannst. Danach erwarten dich:

- Meditationen: Sie führen dich in deine innere Welt, schenken dir Raum und helfen dir, dich selbst besser zu verstehen. Du kannst sie so oft wiederholen, wie du möchtest.
- Schreibimpulse: Mit gezielten Fragen und Anleitungen findest du Klarheit, reflektierst deine Gedanken und setzt neue Erkenntnisse frei. Auch diese Impulse kannst du mehrfach nutzen.
- Fühl-Anleitungen: Sie ermutigen dich, bewusst in Kontakt mit deinen Emotionen zu treten und das Fühlen im Alltag zu integrieren.

Deine individuelle Reise

Mach den Kurs zu deinem eigenen! Ob du jeden Tag meditierst, schreibst oder fühlst – finde deinen persönlichen Rhythmus. Vielleicht möchtest du an einem Tag nur eine Meditation hören und an einem anderen dich intensiv mit den Schreibimpulsen auseinandersetzen. Jede Übung ist darauf ausgelegt, dich dort abzuholen, wo du gerade stehst. Die Inhalte des Kurses nutzen sich nicht ab und können immer

wieder verwendet werden. Wenn ein bestimmtes Thema dich beschäftigt, kannst du jederzeit zu einer Meditation oder einem Schreibimpuls aus einem früheren Modul zurückkehren. Die Übungen wachsen mit dir und begleiten dich bei jedem neuen Schritt nach innen.

cor-Tipps: Von Herzen für dich

Im Kurs findest du sogenannte cor-Tipps. Diese kleinen Hilfestellungen – benannt nach dem lateinischen Wort „cor“ für Herz und inspiriert von meinem Namen Corinna – bieten dir:

- Abkürzungen, um dir bestimmte Prozesse zu erleichtern.
- Zusätzliche Inspiration, um noch tiefer zu gehen.
- Klare Erklärungen, die dir helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen.

Du kannst die cor-Tipps nutzen, um mehr aus dem Kurs herauszuholen – aber sie sind keine Pflicht. Dein Kurserfolg hängt nicht davon ab, sondern davon, dass du dich auf deine Weise mit den Inhalten verbindest.

Ein Kurs, der sich deinem Leben anpasst

Dieser Kurs ermutigt dich, jeden Tag ein bisschen Zeit mit dir selbst zu verbringen – ohne Druck oder Überforderung. Entwickle deinen Weg, um die innere Arbeit in deinen Alltag zu integrieren. Ob du jeden Tag meditierst, schreibst oder fühlst, bleibt dir überlassen. Wichtig ist nur, dass du dranbleibst und dir erlaubst, immer wieder zurückzukommen. Denn jede Reise nach innen zeigt dir mehr von dem, was dich ausmacht, was du brauchst und wie du wachsen kannst.

Das brauchst du

Etwas Zeit für dich

Im besten Fall kannst du jeden Tag etwa 15 Minuten für dich und deine innere Arbeit einräumen. Achte darauf, dass du in dieser Zeit ungestört bist und dich auch ungestört fühlst.

Klar spielt das Leben mal dazwischen. Wenn es an einem Tag nicht klappt, dann mache am nächsten Tag einfach weiter. Nicht im Hinfallen verändern sich die Dinge, sondern im Aufstehen.

Stift und Papier

Für das Schreiben benötigst du lose Blätter Papier, einen Collegeblock, ein Heft oder ein Journal. Nimm, was leicht geht und dir Freude bereitet.

Beim Stift empfehle ich dir einen, der leicht und unangestrengt über das Papier flitzt. Manche Kugelschreiber verlangen, dass du viel Druck ausübst. Hier wird deine Hand schnell müde. Ideal sind Gelroller oder Füllfedern. Probiere dich aus, womit du dich wohl fühlst.

Kopfhörer eventuell

Um tief in die Meditationen eintauchen zu können, kannst du Kopfhörer benutzen. Wenn die Kopfhörer angenehm in bzw. auf den Ohren sitzen, dann stören sie dich nicht und du bist etwas mehr von Umgebungsgeräuschen abgeschirmt.

Mit etwas Übung wirst du deine Meditationen dann vielleicht sogar in Bus oder Bahn machen wollen und dort eine schöne Zeit mir dir verbringen können.

Freude und Leichtigkeit

Mit diesem Kurs machst du dir ein Geschenk - wertschätze das!

WOCHE 1

Entspannung

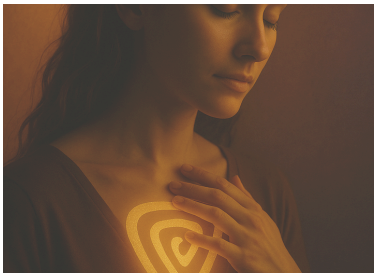


Woche 1



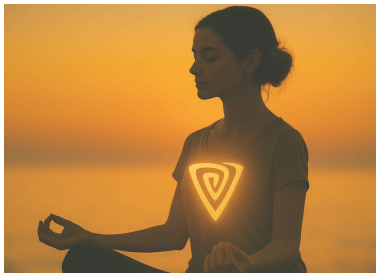
WORUM GEHT'S?

In dieser Woche lernst du, dich bewusst zu entspannen und innerlich loszulassen. Entspannung ist der erste Schritt auf dem Weg zu deiner inneren Welt.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Nur in einem entspannten Zustand kannst du wirklich bei dir ankommen, deinen Körper spüren und deine Intuition wahrnehmen. Entspannung ist der Schlüssel zu deiner inneren Weisheit.



WAS IST ZU TUN?

Du integrierst kleine Entspannungs-momente in deinen Alltag und beginnst, dich selbst mit Sanftheit und Geduld wahrzunehmen.

Entspannung - Grundlage innerer Wahrnehmung

Der Weg beginnt mit Entspannung

In der ersten Woche deines TripleSelf-Selbstcoaching-Kurses tauchen wir ein in das Fundament deiner inneren Reise: die Entspannung. Doch was meine ich, wenn ich von Entspannung spreche? Es geht nicht um das gelegentliche Ausruhen nach einem langen Arbeitstag oder das passive Konsumieren zur Ablenkung. Es geht um eine tiefere Qualität des Seins – eine innere Haltung, die es dir ermöglicht, dich bewusst mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele zu verbinden. Entspannung ist der erste Schlüssel zu dir selbst. Sie schafft den Raum, in dem deine innere Weisheit hörbar wird.

Wenn wir gestresst sind, wenn unser System in Alarmbereitschaft steht, verschließen sich unsere inneren Türen. Wir hören unsere Intuition nicht, übergehen unsere Gefühle und funktionieren oft nur noch im Außen. Entspannung ist deshalb nicht Luxus, sondern Notwendigkeit, wenn wir dem Ruf unserer Seele folgen wollen. Sie ist der erste Schritt zur Selbstverbindung – und damit zu deiner inneren Führung.

Was ist wahre Entspannung?

Wahre Entspannung ist ein innerer Zustand, in dem du dich selbst loslässt. Es ist der Moment, in dem dein Nervensystem umschaltet – vom ständigen Aktivitätsmodus in einen Zustand des Empfangens. In der Tiefe bedeutet Entspannung, dass du dir selbst erlaubst, einfach zu sein. Ohne Druck. Ohne Anspruch. Ohne Ziel.

Du wirst bemerken, dass dein Körper in der Lage ist, sich in

diesen Zustand hineinzuatmen. Dein Atem ist dabei dein stärkster Verbündeter. Jeder bewusste Atemzug bringt dich näher zu dir. Der Körper darf loslassen. Die Schultern dürfen sinken. Der Bauch darf weich werden. Das Herz darf sich öffnen.

Diese Art der Entspannung kannst du nicht herbeizwingen – sie geschieht, wenn du aufhörst, sie erreichen zu wollen. Sie ist eine Einladung an dein System, sich selbst zu regulieren. Eine Rückkehr in deinen natürlichen Zustand.

Entspannung als Einladung an dein Nervensystem

Dein Nervensystem ist wie ein feines Instrument. Es merkt sich jede Anspannung, jede Stresssituation, jede Überforderung. Viele Menschen leben dauerhaft im sogenannten Sympathikus-Modus – dem Zustand von Alarmbereitschaft. In diesem Zustand ist dein Körper darauf programmiert, zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren.

Erst wenn du bewusst in den Parasympathikus-Modus wechselst – den Modus der Regeneration und Heilung – kann dein System sich wirklich entspannen. Dieser Wechsel geschieht nicht durch äußere Maßnahmen allein. Er geschieht durch bewusste Präsenz. Durch Atmung. Durch Fühlen. Durch das Ja zum jetzigen Moment.

Entspannung ist also nicht ein Ziel, das du erreichst. Es ist ein Zustand, den du dir erlaubst.

Warum Entspannung der erste Schritt zu deiner Intuition ist

Deine Intuition ist leise. Sie flüstert. Und sie spricht nicht in den herumwirbelnden Gedanken des Verstandes, sondern in feinen Impulsen, Körperwahrnehmungen, inneren Bildern oder klaren Gefühlen.

Damit du sie wahrnehmen kannst, braucht es Stille. Und diese Stille beginnt mit Entspannung. Wenn dein Geist zur Ruhe kommt, wenn du deinen Atem spürst, wenn du loslässt – dann entsteht Raum. Raum für das, was wirklich da ist. Raum für die Wahrheit in dir.

Deshalb ist Entspannung keine Nebensache in deiner inneren Arbeit. Sie ist essenziell. Ohne Entspannung kein Kontakt zu dir selbst. Ohne Entspannung keine Wahrnehmung für die feinen Schichten deiner Seele.

Der spielerische Zugang zur Entspannung

Vielleicht hast du schon oft gehört, wie wichtig es ist, zu entspannen – und vielleicht erzeugt genau das zusätzlichen Druck. Entspannung kann aber auch mit Freude und Neugier geschehen. Sie darf leicht sein. Du musst dafür nicht stillsitzen oder meditieren wie ein Mönch im Kloster. Du darfst dich bewegen, tanzen, singen, spazieren, in die Natur gehen.

Es geht darum, dass du dir selbst wieder erlaubst, zu spielen. Das Kind in dir weiß, wie das geht. Es kennt den Moment der völligen Präsenz beim Malen, beim Beobachten einer Blume oder beim Schaukeln auf einem Baum.

Frage dich diese Woche: Was bringt mich in Kontakt mit mir selbst? Was entspannt mich wirklich – nicht oberflächlich, sondern tief?

Entspannung im Alltag verankern

Damit Entspannung nicht nur ein schöner Gedanke bleibt, sondern zu einem festen Bestandteil deines Lebens wird, ist es wichtig, sie in den Alltag zu integrieren. Kleine Rituale helfen dir dabei:

- Morgens: Beginne den Tag mit einem bewussten Atemzug und einem inneren Ja zu dir.
- Mittags: Mache eine kleine Pause, schließe die Augen und spüre deinen Körper.
- Abends: Beende den Tag mit Dankbarkeit – für das, was du erlebt hast, und für deinen Mut, dich dir selbst zuzuwenden.

Diese kleinen Anker helfen deinem Nervensystem, sich zu regulieren. Sie bringen dich immer wieder zurück zu dir.

Die Rolle von Widerständen

Manchmal wirst du merken, dass dir das Entspannen schwerfällt. Vielleicht kommen Gedanken wie: „Ich habe keine Zeit." – „Das bringt doch nichts." – „Ich kann nicht einfach nichts tun."

Diese Gedanken sind normal. Sie zeigen dir, wo du noch in alten Mustern steckst. Oft ist es das kleine Mädchen oder der kleine Junge in dir, der glaubt, nur durch Leistung geliebt zu werden. Diese inneren Anteile dürfen gesehen werden. Sie brauchen deine liebevolle Aufmerksamkeit.

Wenn du merkst, dass Widerstände auftauchen, sei sanft mit dir. Frage dich: Was brauche ich gerade, um mich sicher zu fühlen? Was darf ich mir selbst erlauben?

Der Zusammenhang von Entspannung und Selbstverantwortung

Bei der inneren Führung geht es um Selbstführung – und das beginnt mit Selbstverantwortung. Niemand außer dir kann dich entspannen. Niemand außer dir kann dich in diesen Raum der Verbindung führen. Du bist die Einzige, die spürt, was dir guttut. Du bist die Einzige, die den ersten Schritt machen kann.

Diese Verantwortung ist keine Last – sie ist deine Freiheit. Du musst auf niemanden warten. Du kannst jetzt beginnen. Mit einem Atemzug. Mit einem bewussten Moment. Mit einem inneren Ja zu dir.

Fazit: Entspannung als Basis für alles Weitere

Diese erste Woche lädt dich ein, dich ganz bewusst dir selbst zuzuwenden – nicht mit Anstrengung, sondern mit Sanftheit. Es ist der Anfang deiner Reise zu dir. Die Praxis der Entspannung wird dir nicht nur in dieser Woche dienen, sondern dich durch den gesamten Kurs begleiten. Sie ist der Boden, auf dem alles wächst.

Du wirst merken: Je mehr du dich entspannst, desto klarer

wirst du dich selbst erkennen. Je mehr du loslässt, desto mehr wirst du empfangen. Entspannung ist nicht das Ende, sondern der Anfang. Sie ist das Tor zu deiner inneren Welt.

Nimm dir diese Woche Zeit, dich auf dieses Tor einzulassen. Spüre deinen Körper. Spüre deinen Atem. Erlaube dir, zu sein.

Denn genau hier beginnt deine innere Führung.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Entspannung

Diese Meditation führt dich behutsam in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung. In einer sicheren und achtsamen Atmosphäre lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen sanft zu lösen und dich tiefer mit dir selbst zu verbinden.

Durch das Beobachten deines Atems und das bewusste Wahrnehmen deines Körpers entsteht eine tiefe innere Ruhe. Du stärkst das Gefühl von Geborgenheit, Selbstwert und innerer Sicherheit – essenzielle Grundlagen, um die Reise nach innen mit Vertrauen und Gelassenheit anzutreten.



Schreiben

Kläre die folgenden Fragen schreibend:

- Wie geht es mir, wenn ich entspannen soll?
- Fällt mir aktive Entspannung leicht?
- Wo setze ich mich mit der Aufgabe der Entspannung vielleicht noch weiter unter Druck?
- Was könnte ich tun, um mich genau jetzt etwas mehr zu entspannen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich entspannt bin?

Nutze die folgenden Schreibimpulse einzeln:

- „Ich bin sicher.“
- „Ich bin wichtig.“
- „Ich bin liebenswert.“
- „Ich kann etwas erreichen.“



Fühlen

Übe dich im Alltag darin, dich zu entspannen.

Wenn du im Meeting sitzt, wenn du telefonierst, wenn du am Herd stehst, wenn du an der Ampel wartest, nutze ein oder zwei Sekunden dafür, um deinen Körper wahrzunehmen. Wo ist er angespannt? Wo kannst du ein bisschen lockerlassen?

Vielleicht kannst du den Po entspannen? Vielleicht die Schultern einmal kreisen lassen? Vielleicht möchtest du einen tiefen Atemzug nehmen?

Erinnere dich im Alltag daran, für etwas Entspannung in deinem Körper zu sorgen!



Ich lasse los und komme in mir an.


Wirkliche Entspannung ist
kein Zustand der Passivität,
sondern der tiefen
Selbstverbindung.
CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 2

Innere Stille

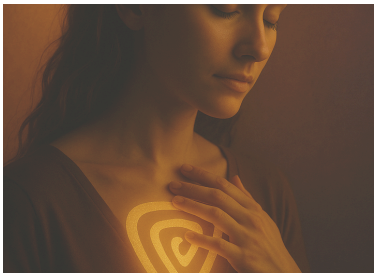


Woche 2



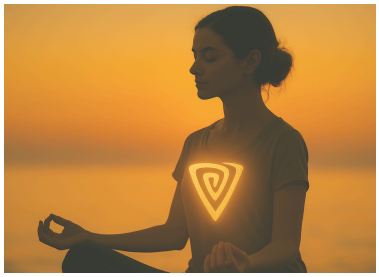
WORUM GEHT'S?

Diese Woche führt dich in die Qualität der inneren Stille. Du lernst, Gedanken loszulassen und in einen Raum tiefer Präsenz einzutreten.



WARUM IST DAS WICHTIG?

In der Stille kannst du deine innere Stimme hören, deine Wahrheit fühlen und Klarheit gewinnen. Ohne Stille kein echtes Selbstgefühl.



WAS IST ZU TUN?

Du übst, Momente der Stille bewusst zu erleben, den Geist zu beruhigen und deinem inneren Raum achtsam zu lauschen.

Innere Stille - Der Raum für deine wahre Stimme

Vom Lärm zur Stille

Willkommen in der zweiten Woche der inneren Führung. Nachdem du in der ersten Woche die Entspannung als Grundlage deiner inneren Reise erfahren hast, führen wir den Weg nun weiter in die Tiefe: zur inneren Stille.

Innere Stille ist mehr als nur das Fehlen von äußeren Geräuschen. Sie ist ein Raum in dir, in dem du wirklich ankommst, in dem Gedanken zurücktreten und deine Seele zu sprechen beginnt. In dieser Stille findest du Antworten, Kraft, Klarheit – und dich selbst.

Doch die Stille ist in unserer modernen Welt rar geworden. Wir sind gewohnt, auf Lärm zu reagieren: ständige Nachrichtenflut, To-do-Listen, Erwartungen, Termine. Der Weg zur inneren Stille ist deshalb eine bewusste, liebevolle Entscheidung gegen die ständige Ablenkung und für dich.

Was ist wahre innere Stille?

Wahre innere Stille ist kein Zustand, den du erzwingen kannst. Es ist eine Qualität, die entsteht, wenn du aufhörst zu kämpfen, zu bewerten, zu analysieren. Es ist das sanfte Zurücktreten all dessen, was laut ist, hektisch, fordernd.

Innere Stille bedeutet nicht, dass keine Gedanken mehr da sind. Es bedeutet, dass du die Gedanken kommen und gehen lässt, ohne ihnen zu folgen. Du wirst zur Beobachterin deines eigenen Geistes. Du erkennst: Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin das Bewusstsein, das diese Gedanken wahrnimmt.

Diese Erfahrung der inneren Weite öffnet das Tor zu einer

tieferen Wahrheit: zu deinem wahren Selbst.

Stille als Basis für tiefe Erkenntnis

In der Stille taucht auf, was im Lärm verloren geht: deine innere Weisheit. Deine Wahrheit. Deine Kraft.

Alles, was du für deinen Weg brauchst, trägst du bereits in dir. Doch um es zu hören, musst du still werden. Nicht, indem du dich anstrengst, still zu sein, sondern indem du aufhörst, die Unruhe zu füttern.

Je mehr du dich öffnest für die Erfahrung der Stille, desto mehr wirst du spüren, dass sie nicht leer ist. Stille ist angefüllt mit Leben, mit Fühlen, mit einer tiefen, sanften Kraft.

Der Körper als Brücke zur inneren Stille

Dein Körper ist ein wundervoller Anker auf dem Weg in die Stille. Während der Verstand gerne rast und springt, lebt dein Körper immer im Jetzt.

Indem du dich auf deinen Körper konzentrierst – auf den Atem, auf das Herzklopfen, auf das Gewicht deines Körpers auf der Erde – findest du zurück in den Moment. Und der Moment ist der einzige Ort, an dem innere Stille existieren kann.

Eine einfache Übung: Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen. Atme bewusst ein und aus. Spüre die Auflageflächen deines Körpers. Lass alle Anspannung los. Beobachte einfach, was ist.

Innere Stille kann nicht erzwungen werden

Wie schon die Entspannung lässt sich auch die Stille nicht erzwingen. Im Gegenteil: Jeder Versuch, sie zu kontrollieren, erzeugt nur neue Unruhe.

Stille ist eine Einladung. Sie kommt, wenn du aufhörst, sie zu wollen. Wenn du dich öffnest für den Moment, genau so, wie er ist – mit allem, was dazugehört. Mit Rauschen, mit Gedanken, mit Emotionen.

Erlaube dir diese Haltung: "Ich muss nichts ändern. Ich darf einfach sein."

Die Kunst der absichtslosen Wahrnehmung

Ein zentraler Aspekt innerer Stille ist die absichtslose Wahrnehmung. Du beobachtest, was in dir geschieht, ohne etwas ändern oder verbessern zu wollen.

Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht. Beobachte deine Gedanken, wie sie auftauchen und wieder verschwinden. Beobachte deine Emotionen, wie sie sich zeigen und wandeln.

Du bist der Himmel, nicht die Wolken.

Diese Haltung führt dich immer tiefer in einen Raum der Stille, in dem alles sein darf und nichts gemacht werden muss.

Momente der Stille im Alltag entdecken

Stille muss nicht groß und überwältigend sein. Sie zeigt sich in kleinen Momenten, wenn du aufmerksam bist.

- Das Innehalten vor einer Tür, bevor du sie öffnest.
- Das Lauschen auf das Zwitschern eines Vogels.
- Das bewusste Spüren des Wassers auf deiner Haut beim Duschen.

Diese kleinen Oasen der Stille kannst du im Alltag kultivieren. Sie sind die Perlen auf deiner Kette der Bewusstheit.

Freude an der inneren Stille entwickeln

Oft denken wir bei Stille an etwas Strenges, Diszipliniertes. Doch innere Stille ist eine Quelle von Freude, von Lebendigkeit, von tiefer Verbundenheit.

Wenn du die Stille erlaubst, entdeckst du einen Reichtum in dir, der nichts braucht, um vollkommen zu sein. Du spürst die tiefe Freude am puren Sein.

Erlaube dir, diese Freude zu entdecken. Nicht durch Leistung. Sondern durch Sein.

Selbstverantwortung für deine innere Stille

Bei der inneren Führung geht es immer wieder um Selbstverantwortung. Niemand anders kann dir die Stille schenken. Niemand anders kann für dich den Raum öffnen.

Du bist die Hüterin deiner inneren Welt. Du entscheidest, ob du den Weg in die Stille gehst oder dich weiterhin vom äußeren Lärm dominieren lässt.

Diese Verantwortung ist keine Last. Sie ist dein Geschenk. Deine Freiheit. Deine Möglichkeit, dich selbst wirklich zu erfahren.

Umgang mit inneren Widerständen

Auf dem Weg zur Stille wirst du auf Widerstände stoßen: Unruhe, Gedankenflut, Zweifel.

Das ist normal. Widerstände sind Teil des Weges. Sie zeigen dir, wo alte Muster, Ängste oder unbewusste Erwartungen noch wirken.

Begegne diesen Widerständen mit Freundlichkeit. Heiße sie willkommen. Lade sie ein, sich zu zeigen. Höre ihnen zu. Und dann entscheide dich bewusst: "Ich bleibe. Ich halte Raum."

In der Akzeptanz der Widerstände beginnt ihre Wandlung.

Die Kraft des Atems auf dem Weg zur Stille

Dein Atem bleibt dein treuester Begleiter.

Wenn du den Atem beobachtest, ohne ihn zu kontrollieren, beruhigt sich dein Nervensystem. Der Geist wird klarer. Der Körper weicher.

Eine Übung: Atme tief ein und stelle dir vor, du atmest Licht ein. Atme aus und stelle dir vor, du atmest allen inneren Lärm aus. Wiederhole dies fünfmal. Spüre die Wirkung.

Stille als Boden für Transformation

In der Stille wachsen die Samen der Veränderung. In der Stille

lösen sich alte Glaubenssätze. In der Stille öffnet sich der Raum für deine wahre Kraft.

Ohne Stille bleibt Transformation oberflächlich. Mit Stille geht sie an die Wurzel.

Erkenne: Die Stille ist nicht leer. Sie ist die Quelle deines wahren Lebens.

Geduld auf dem Weg in die Stille

Manchmal wirst du tiefe Stille erleben. Manchmal nicht. Das ist normal.

Erwarte nicht sofortige Ergebnisse. Erwarte nicht Perfektion.

Vertraue darauf: Jeder Moment, den du dir schenkst, jedes bewusste Atmen, jedes freundliche Innehalten ist eine Einladung an die Stille.

Die Frucht reift in ihrem eigenen Tempo.

Dein Commitment: Raum für Stille schaffen

In dieser Woche lade ich dich ein, dir bewusst Raum für Stille zu schaffen.

- Führe ein Stille-Tagebuch: Notiere kleine Momente der inneren Ruhe.
- Setze bewusste stille Pausen im Alltag.
- Genieße stille Zeiten in der Natur.

Vielleicht magst du morgens eine Minute nur in die Stille lauschen. Vielleicht abends ein kleines Ritual gestalten, um den Tag in Stille abzuschließen.

Erinnere dich: Die Stille ist nicht irgendwo da draußen. Sie ist immer in dir.

Fazit: Stille – Der Schatz deiner inneren Welt

Die Reise in die innere Stille ist ein Geschenk an dich selbst. In der Stille findest du dich. In der Stille findest du Antworten. In der Stille findest du Frieden.

Deine innere Führung und dieser Kurs begleiten dich auf diesem Weg. Und es beginnt immer wieder neu: mit einem Atemzug. Mit einem Moment des Innehaltens. Mit einer bewussten Entscheidung für dich.

Erlaube dir diese Woche, die Stille in dir zu entdecken. Nicht, weil du müssest. Sondern weil deine Seele sich danach sehnt.

Genau hier beginnt der wahre Weg zu dir.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Innere Stille

Diese Meditation begleitet dich in einen Zustand innerer Stille, in dem du lernst, wach und präsent mit dir selbst zu sein. Durch die bewusste Verbindung mit deinem Atem findest du einen stabilen Anker, der dich immer wieder sanft in die Gegenwart und zu dir selbst zurückführt.

Die Praxis fördert Achtsamkeit, innere Klarheit und die Fähigkeit, Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen zu folgen. So öffnest du einen Raum der Stille, in dem du dich selbst tiefer spüren und neue Impulse aus deinem Inneren empfangen kannst.



Schreiben

Kläre die folgenden Fragen schreibend:

- Wie geht es mir, wenn ich still werde?
- Kann ich die Stille aushalten, sie sogar genießen?
- Wohin wandern meine Gedanken?
- Wie hole ich mich liebevoll in die Stille zurück?

Nutze die folgenden Schreibimpulse einzeln:

- „Wenn ich still mit mir bin, dann …“
- “Wenn die Welt einen Moment still wäre, …”
- “Stille vs. Stillstand - wo ist da der Unterschied?”



Fühlen

Nutze die kleinen Momente deines Alltags, um neben der Entspannung auch für Stille in dir zu sorgen. Wenn der Kaffee durch die Maschine läuft, wenn du mit dem Aufzug fährst, wenn du morgens im Bett liegst und erwachst, dann sage dir ein inneres und leises "Stopp!". Erlaube deinen Gedanken für einen Moment, still zu werden. Wisse: Alles, was wichtig ist, kommt wieder.



Wenn du still wirst, dann wird dir bewusst, wie lebendig dein Körper mit dir kommuniziert. Zunächst wirst du in der Stille deinen Atem wahrnehmen, vielleicht auch dein klopfendes Herz oder ein Grummeln im Bauch. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei diesen Körpersensationen. Das hilft dir, von den Gedanken loszulassen und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Genieße die wenigen Sekunden, in denen es still in dir ist.


Die Stille in dir ist lauter als
jede Antwort im Außen.
CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 3

Ziel

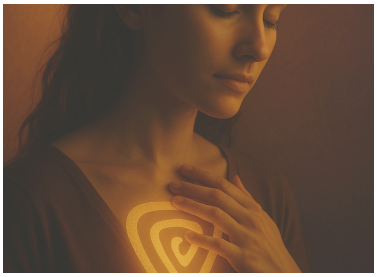


Woche 3



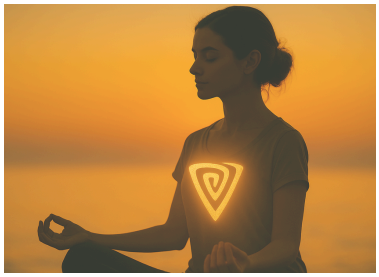
WORUM GEHT'S?

Diese Woche geht es um deine innere Ausrichtung. Du verbindest dich mit deinem Wunschgefühl, das dein Ziel auf der Seelenebene darstellt.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Ohne innere Ausrichtung fehlt dir die Klarheit und Energie, deinen Weg bewusst zu gehen. Deine Vision ist dein innerer Leitstern.



WAS IST ZU TUN?

Du spürst nach, was du wirklich willst – nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Herzen – und formulierst ein Ziel, das dich berührt, als Richtung für die nächsten Schritte.

Ziel - Dein innerer Kompass erwacht

Vom Sehnen zur bewussten Ausrichtung

Willkommen in Woche 3 deiner Inneren-Führung-Reise. Nachdem du in den vergangenen zwei Wochen Entspannung und innere Stille als Basis für deine innere Welt erfahren hast, richten wir in dieser Woche den Fokus auf dein Ziel – oder, besser gesagt: auf deine Ausrichtung. Zielarbeit hier in diesem Kurs bedeutet nicht, einem strengen Plan zu folgen. Es bedeutet, dich bewusst auf das auszurichten, was deiner Seele entspricht.

In einer Welt, die oft von äußeren Zielen dominiert wird – Karriere, Status, Leistung – ist es eine radikale Einladung, innezuhalten und dich zu fragen: Was ist mein wahres Ziel? Nicht das, was andere von mir erwarten. Nicht das, was Sicherheit verspricht. Sondern das, was mich lebendig macht.

Das Ziel als innere Ausrichtung

In der inneren Führung sprechen wir nicht von klassischen Zielen im Sinne eines messbaren Erfolges. Dein Ziel ist vielmehr ein inneres Leuchten, das dich ruft. Es ist der Kompass deiner Seele, der dir zeigt, wo es langgeht – auch wenn du den Weg dahin noch nicht kennst.

Zielklarheit heißt, dir selbst zu erlauben, ein inneres JA zu formulieren. Ein JA zu einem Leben in Wahrhaftigkeit, Sinn und Freude. Es heißt, aufzuhören, dich zu vergleichen. Es heißt, dir zu vertrauen – auch in Momenten der Unsicherheit.

Was ist dein Ziel hinter dem Ziel? Hinter jedem äußeren Wunsch – sei es ein neuer Beruf, ein erfülltes Miteinander oder mehr Leichtigkeit – steckt eine tiefere Sehnsucht. Diese Sehnsucht ist dein eigentliches Ziel. Nicht der Beruf, nicht das

Projekt, nicht das Geld. Sondern das Gefühl, das du damit verbindest: Freiheit. Verbundenheit. Wirkung. Innerer Frieden.

Frage dich in dieser Woche: Was ist das Ziel hinter meinem Ziel? Welches Gefühl wünsche ich mir zu erleben? Welche Qualität will durch mich in die Welt?

Die Kraft der Klarheit

Klarheit ist wie ein inneres Licht. Wenn du dein Ziel klar spürst – nicht im Kopf, sondern im Herzen – beginnen sich deine Handlungen auszurichten. Du fällst weniger in alte Muster. Du lässt dich nicht mehr so leicht ablenken. Du wirst magnetisch für das, was dir entspricht.

Doch Klarheit braucht Zeit. Und Raum. Sie entsteht nicht im Tun, sondern im Sein. In der Stille, im Schreiben, im Fühlen. Deshalb ist es so wertvoll, dass du dir in dieser Woche diesen Raum gibst.

Ziele aus dem Herzen – nicht aus dem Kopf

Viele Menschen setzen sich Ziele aus einem Mangel heraus. Weil sie glauben, nicht genug zu sein. Oder weil sie hoffen, sich durch das Erreichen eines Zieles besser zu fühlen. Doch so entsteht Druck. Und Druck engt ein.

Dein Ziel darf aus der Fülle kommen. Aus der Verbindung mit deinem wahren Wesen. Aus der Freude daran, etwas zu erschaffen, das dich und andere nährt. Frage dich: Was möchte durch mich in die Welt?

Der Weg ist das Ziel – wirklich? Dieser Satz klingt wie ein abgedroschenes Sprichwort – und enthält dennoch eine tiefe Wahrheit. Wenn du dein Ziel als etwas begreifst, das du nicht erst irgendwann erreichst, sondern das dich jetzt schon prägt, verändert sich alles.

Du bist bereits auf dem Weg. Du bist schon mittendrin. Jeder Schritt, den du gehst – bewusst, fühlend, verbunden – bringt dich näher zu dir selbst.

Zielklarheit bedeutet, dich immer wieder auszurichten, nicht perfekt zu sein.

Vision vs. Ziel – zwei Seiten derselben Medaille

Vielleicht fragst du dich: Ist Vision nicht dasselbe wie Ziel? In der inneren Führung machen wir hier einen feinen Unterschied. Deine Vision ist das große Bild, das dich trägt. Dein Ziel ist der nächste Leuchtturm auf deinem Weg.

Stell dir deine Vision wie einen weit entfernten Stern vor, der dich inspiriert. Dein Ziel ist der Hügel vor dir, auf den du jetzt zuläufst. Beide gehören zusammen. Ohne Ziel verlierst du dich in Träumerei. Ohne Vision verlierst du dich im Klein-Klein.

Die Rolle deines Körpers bei der Zielausrichtung

Wie bei allen Themen der inneren Führung spielt dein Körper eine zentrale Rolle. Denn dein Körper weiß, was dir entspricht. Wenn du dich einem Ziel zuwendest, das deiner Wahrheit entspricht, spürst du Weite, Energie, Freude. Wenn du einem Ziel folgst, das aus Angst oder Anpassung geboren wurde, spürst du Enge, Druck oder Müdigkeit.

Nutze in dieser Woche deinen Körper als Seismograph. Spüre hinein: Wie fühlt sich dieses Ziel an? Gibt es Stellen in deinem Körper, die aufatmen? Oder verspannen?

Zielarbeit als Dialog mit deiner Seele

Zielklarheit ist kein einmaliger Akt. Sie ist ein fortwährender Dialog mit dir selbst. Mit deiner Seele. Mit deinem inneren Wissen. Dieser Dialog geschieht im Schreiben. Im Meditieren. Im Lauschen. Im Fühlen.

Du musst die Antwort nicht sofort kennen. Es genügt, wenn du dich der Frage öffnest: Was ist mein Ziel in diesem Lebensabschnitt? Was will sich durch mich entfalten?

Die Praxis: Dein Ziel formulieren

Diese Woche wirst du eingeladen, dein Ziel aufzuschreiben. Nicht perfekt. Nicht final. Sondern so, wie es sich heute zeigt. Vielleicht als Satz. Vielleicht als Bild. Vielleicht als Gefühl.

Formuliere dein Ziel so, dass es dich berührt. Dass es dich ruft. Dass du Lust bekommst, loszugehen – ohne dich zu zwingen.

Beispiele:

- Mein Ziel ist es, mich in meinem Alltag lebendig und frei zu fühlen.
- Mein Ziel ist es, mit meiner Gabe andere zu berühren.
- Mein Ziel ist es, Frieden mit meiner Vergangenheit zu schließen und offen in die Zukunft zu gehen.

Hürden auf dem Weg zur Zielklarheit

Auch bei diesem Thema können innere Hürden auftauchen. Vielleicht spürst du Zweifel. Vielleicht sagst du dir: "Ich weiß gar nicht, was ich will." Oder: "Ich traue mich nicht, so groß zu denken."

Sei sanft mit dir. Widerstände und Hürden sind nichts Schlechtes. Sie zeigen dir, wo noch Angst ist. Wo alte Glaubenssätze wirken. Begegne ihnen mit Mitgefühl. Und erinnere dich: Du musst nicht alles heute wissen. Du darfst suchen. Du darfst dich irren. Du darfst dich entwickeln.

Zielarbeit im Alltag verankern

Damit dein Ziel nicht nur ein schöner Gedanke bleibt, sondern zu einer echten inneren Ausrichtung wird, ist es hilfreich, kleine Rituale in deinen Alltag zu integrieren:

- Beginne den Tag mit der Frage: Welcher Schritt bringt mich heute meinem Ziel näher?
- Schreibe dein Ziel auf eine Karte und platziere sie an einem Ort, den du oft siehst.
- Achte bewusst auf Momente, in denen du dich deinem Ziel nahe fühlst – und feiere sie.

Dein Ziel darf sich verändern

Zielarbeit mit der inneren Führung ist keine starre Angelegenheit. Du darfst dein Ziel überarbeiten. Verfeinern. Anpassen. So, wie sich dein Leben verändert. So, wie du dich veränderst.

Verwechsle Klarheit nicht mit Starrheit. Deine Seele lebt. Und sie darf sich in jedem Moment neu ausrichten. Vertraue dir, dass du spürst, wann ein Ziel nicht mehr stimmig ist – und wann es reift.

Selbstverantwortung und Zielbewusstsein

Die bewusste Wahl eines Zieles ist ein Akt der Selbstverantwortung. Du übernimmst die Führung für dein Leben. Du hörst auf zu warten, dass jemand kommt und dir den Weg zeigt. Du wirst zur Wegbereiterin für dich selbst.

Diese Verantwortung schenkt dir Freiheit. Klarheit. Richtung. Und sie ruft dich in deine Kraft. In deine Schöpferin-Energie.

Fazit: Zielklarheit als Akt der Selbstliebe

Diese Woche lädt dich ein, deiner Sehnsucht zuzuhören. Sie lädt dich ein, innezuhalten und deinem Leben eine neue Richtung zu geben – nicht aus Druck, sondern aus Liebe.

Dein Ziel ist kein Muss. Es ist ein Darf. Es ist eine Einladung deiner Seele an dich, dich zu zeigen. Dich zu entfalten. Dich zu leben.

Vielleicht ist dein Ziel noch verschwommen. Vielleicht ist es glasklar. Beides ist gut. Wichtig ist nur: Dass du hinsiehst. Dass du hinhörst. Dass du dich traust, deiner Wahrheit zu folgen.

Denn genau das ist innere Führung. Der Weg zurück zu dir. Mit jedem bewussten Schritt. Mit jedem klaren Ziel. Mit jedem stillen Ja.

Und mit einem offenen Herzen fängt alles an.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Ziel

Diese Meditation führt dich in die tiefe Verbindung mit deinem Herzen und deinem inneren Raum, um dein wahres Ziel zu erspüren. In liebevoller Achtsamkeit lenkst du deine Aufmerksamkeit auf dein Herz, öffnest dich für seine Weisheit und erforschst die Wünsche, die tief in dir verborgen liegen.

Sie hilft dir, die Sehnsucht deines Herzens wahrzunehmen und das Gefühl von Erfüllung schon jetzt in dir zu verankern. So schaffst du die Grundlage, deiner inneren Führung zu vertrauen und dein Leben in Einklang mit deiner wahren Bestimmung zu gestalten.



Schreiben I

Arbeite hier, indem du die Ergebnisse deines Schreibens mit in die Meditation und dein Fühlen einfließen lässt und umgekehrt.

Kläre die folgenden Fragen schreibend:

- An welchem Punkt in meinem Leben stehe ich aktuell?
- Was wünsche ich mir (noch) vom Leben?
- Und was will ich nicht mehr?
- Was funktioniert bei mir nicht mehr?
- Was soll so nicht mehr weitergehen?
- Was wünsche ich mir stattdessen?
- Mit welchem Wunsch bin ich im Kurs hier angetreten?
- Welches Wort, welcher Satz beschreibt mein aktuelles Ziel am besten?
- Wie fühlt sich mein ideales Leben an?
- Was ist daher mein konkretes Wunschgefühl?



Schreiben II

Erzähle die schönste und wahrhaftigste Geschichte deines besten Lebens!

Kläre die folgenden Fragen schreibend:

- Wie sieht mein bestes Leben aus?
- Wer bin ich in diesem Leben?
- Wie fühlt sich mein ideales Leben an?
- Was verändert sich für mich an einem durchschnittlichen Wochentag?
- In meiner Vorstellung: Wie lebt eine Person, die sich meine Wünsche bereits erfüllt hat?
- In meiner Vorstellung: Wie fühlt sich jemand, der so lebt, wie ich gerne leben möchte?
- Welches Gefühl erlebe ich in meinem neuen Leben?
- Was wird möglich in meinem Leben, wenn sich dieses Gefühl öfter in mir ausbreitet?
- Wie wäre ich in diesem neuen Lebensgefühl?

COR-TIPP

Manifestations-Bonus

Hilf deinem wahren Wesen auf die Welt, indem du schreibend noch tiefer gehst. Hier kommen unterstützende Fragen für dich, wenn du deinen größeren Sinn im Leben wahrhaftig leben möchtest.

Beschreibe dich noch einmal schreibend in deinem besten und wahrhaftigsten Leben:



- Welches Gefühl lebe ich ganz automatisch in diesem Leben?
- Warum ist mir dieses Gefühl so wichtig?
- Was kann sich für jemand anderen in meinem Umfeld oder sogar für uns als Kultur, als Gesellschaft verändern, wenn mein Wunschgefühl in der Welt als Licht leuchtet?
- Was kann ich dieser Welt geben, wenn ich dieses Gefühl verinnerlicht habe und ganz natürlich lebe?

COR-TIPP

Transformations-Bonus

Gehe bereits heute in die Veränderung und entdecke, wie sich dein Leben verändert, wenn dein sinnstiftendes Licht leuchtet.

Beschreibe dich als Mensch noch einmal schreibend in deinem besten und wahrhaftigsten Leben:

- Welches Gefühl strahle ich aus?
- Wie gehe ich mit anderen Menschen um?
- Wie gehen andere Menschen mit mir um?
- Wie gehe ich mit Hindernissen, Hürden und Triggern um?
- Was kann ich heute schon tun, um diese Person zu werden?





Fühlen I

Jetzt ist Tagträumen angesagt! Träume von deinem Ziel!

Was ist wichtig beim Träumen? Beim Träumen geht es darum, das Denken und das Fühlen in Einklang zu bringen. Stell dir vor, du siehst dir einen Horrorfilm im Fernsehen an - und du fürchtest dich nicht. Dann hat der Film seine Wirkung verfehlt.



Ähnlich ist es beim Träumen: Wenn du dir nur gedanklich einen Film reinziehst, diese schönen Bilder dich aber nicht emotionalisieren, dann haben sie keine große Wirkung auf dich.

Das Denken geschieht auf der 5% bewussten Verstandesebene. Wenn du nur an etwas Schönes denkst, dann ist die Hebelwirkung also 5% groß. Wenn du denselben Traum aber mit deinem ganzen Körper fühlst, dann ist der Effekt weitaus größer!



Fühlen II

Mächtig beim Erfüllen deiner Träume wirst du, wenn du Denken und Fühlen zusammenbringst.
Daher üben wir dieses Mal das Träumen.

Träume von deinem Ziel sooft du nur kannst. Schaffe dir kleine Oasen der Erinnerung, die dich in gute Gefühle hin zu deinem Ziel bringen.

Vielleicht bringt dich ein besonderes Lied in den Zustand deines Ziels. Vielleicht ein bestimmtes Essen oder ein Ort. Vielleicht möchtest du ein Foto ausgraben, das dich an die gute alte Zeit deiner Zukunft erinnert. (Ja, nutze auch bereits erlebte Gefühle der Vergangenheit, wenn sie mit deinem zukünftigen Lebensgefühl übereinstimmen.)



Ich fühle, was mir wirklich wichtig ist.


Ein echtes Ziel fühlt sich nicht nach Druck an, sondern nach Sehnsucht und Freude.
CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 4

Klarheit

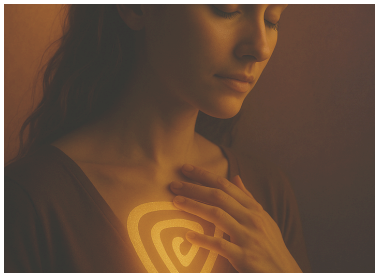


Woche 4



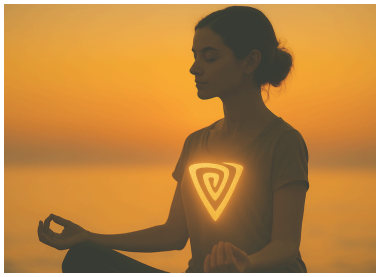
WORUM GEHT'S?

In dieser Woche geht es um das Erkennen, Ordnen und Klären deiner inneren Welt. Klarheit entsteht durch das bewusste Hinschauen.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Ohne Klarheit verlieren wir uns in Nebel, Zweifel und alten Geschichten. Klarheit bringt Leichtigkeit, Wahrheit und Entscheidungskraft.



WAS IST ZU TUN?

Du nimmst dir Zeit, zu reflektieren, zu sortieren und das Wesentliche von Nebensächlichem zu unterscheiden. Der Blick nach innen wird geschärft.

Klarheit - Das Licht deiner inneren Wahrheit

Die Kraft der Klarheit

In der vierten Woche der inneren Führung widmen wir uns einem der transformierendsten Qualitäten auf deinem Weg nach innen: der Klarheit. Klarheit ist mehr als ein klarer Gedanke oder eine rationale Entscheidung. Sie ist ein inneres Licht, das sich dort entzündet, wo du dir selbst in Wahrhaftigkeit begegnest. Sie bringt Struktur in dein Inneres, leuchtet in deine Schatten und macht sichtbar, was gesehen werden will.

In dieser Woche lade ich dich ein, Klarheit nicht als etwas zu betrachten, das du "hast" oder "nicht hast", sondern als eine Qualität, die du kultivieren kannst. Klarheit wächst in dir, wenn du lernst, präsent zu sein, ehrlich mit dir selbst zu sein, und mutig auf das zu schauen, was in dir lebt. Klarheit beginnt mit der Bereitschaft, hinzusehen.

Was ist Klarheit wirklich?

Klarheit ist kein statischer Zustand. Sie ist ein Prozess des Erkennens und Durchdringens. Es ist der Moment, in dem du plötzlich weißt: "Ah, darum geht es." Klarheit kann aus einem einzigen tiefen Atemzug entstehen, aus einer ruhigen Stunde mit dir selbst oder aus einer aufrichtigen Frage, die du dir stellst.

Klarheit bedeutet, dass sich der Nebel lichtet. Dass du spürst, was stimmig ist – und was nicht. Dass du erkennst, wo du dich selbst belügst, wo du dich klein hältst, wo du deiner Wahrheit ausweichst. Es ist, als würdest du einen inneren Spiegel reinigen, um dein eigenes Gesicht darin wiederzusehen.

Klarheit ist nicht immer angenehm. Sie konfrontiert uns

manchmal mit Entscheidungen, mit unbequemen Wahrheiten, mit dem, was wir zu lange überdeckt haben. Und gerade deshalb ist sie heilsam. Denn aus echter Klarheit entsteht der nächste Schritt. Nicht aus Zwang, sondern aus innerem Wissen.

Der Weg zur Klarheit führt durch das Chaos

Oft glauben wir, Klarheit sei die Abwesenheit von Chaos. Doch der Weg zur Klarheit führt mitten hindurch. Wenn in dir alles unübersichtlich erscheint, wenn Gedanken und Gefühle in alle Richtungen drängen, dann ist das nicht das Gegenteil von Klarheit – es ist der Boden, auf dem Klarheit entstehen kann.

Statt das Chaos zu vermeiden, lade ich dich ein, es liebevoll zu betrachten. Es ist nur Ausdruck dessen, was in dir gesehen und geordnet werden möchte. Je mehr du dich dem Chaos öffnest – statt es zu bekämpfen –, desto mehr sortiert sich etwas in dir. Und mit jedem Schritt des Erkennens wird es heller.

Klarheit durch Präsenz

Klarheit braucht Präsenz. Du kannst nur erkennen, was ist, wenn du wirklich da bist – im Hier und Jetzt. Präsenz bedeutet: Ich atme. Ich spüre meinen Körper. Ich nehme mich wahr. In dieser Präsenz öffnet sich der Raum für Erkenntnis.

Oft reicht es, einfach nur zu beobachten: Was denke ich gerade? Wie fühlt sich mein Körper an? Was nehme ich in meinem Inneren wahr? Allein durch dieses achtsame Beobachten entsteht ein Feld, in dem Klarheit wachsen kann.

Präsenz bedeutet auch, nicht gleich etwas verändern zu wollen. Es geht um das reine Dasein. Um die Offenheit für das, was sich zeigen will. In dieser Haltung beginnt sich das innere Bild zu formen.

Selbstehrlichkeit als Wegweiser zur Klarheit

Der wichtigste Schlüssel zur inneren Klarheit ist Selbstehrlichkeit bzw. Wahrhaftigkeit. Es geht darum,

ehrlich mit dir selbst zu sein – radikal und liebevoll zugleich. Es geht nicht darum, dich zu verurteilen, sondern dich zu erkennen. Was ist wirklich wahr für dich? Was ist Maske? Was ist Wunschdenken? Was ist gelernt?

Manchmal weichen wir unserer Wahrheit aus, weil sie unbequem ist. Vielleicht spürst du, dass eine Beziehung nicht mehr stimmig ist, dass ein Job nicht mehr nährt, dass du in einem Lebensbereich deine Kraft verleugnest. Diese Wahrheiten zu sehen, braucht Mut. Doch nur, wenn du sie anerkennst, kannst du dein Leben in Einklang bringen mit deiner inneren Wirklichkeit.

Wahrhaftigkeit ist kein harter Spiegel. Sie ist ein liebevoller Blick. Eine Rückverbindung mit dem, was in dir wahr ist. Und je mehr du diesen Blick kultivierst, desto klarer wird dein Weg.

Klarheit im Körper spüren

Klarheit ist kein rein mentaler Zustand. Du kannst sie körperlich fühlen. Wenn etwas für dich stimmig ist, entspannt sich dein Körper. Dein Atem fließt ruhiger. Dein Herz fühlt sich weiter an. Wenn etwas nicht stimmig ist oder es noch etwas in dir zu lösen gibt, etwa eine Angst oder eine Blockade vor dem nächsten Schritt, spürst du oft Enge, Druck, Unruhe oder Verspannung.

Deshalb ist dein Körper ein weiser Kompass. Wenn du dich fragst: "Was ist gerade wirklich wahr für mich?", dann horche in deinen Körper. Er kennt die Antwort oft, bevor dein Verstand sie begreift.

Klarheit braucht Raum

Klarheit entsteht nicht im Lärm. Sie braucht Raum. Raum zum Spüren. Raum zum Nachdenken. Raum zum Fühlen. Deshalb ist es wichtig, dir immer wieder stille Zeiten zu schenken. Momente, in denen du nichts musst. In denen du einfach nur mit dir bist.

Vielleicht ist das ein Spaziergang in der Natur. Ein Morgen ohne Handy. Eine Meditation am Abend. In diesen

Räumen darf das Unbewusste auftauchen. Und du wirst überrascht sein, wie plötzlich Klarheit entstehen kann – wie ein inneres Aufatmen.

Vertraue dem Prozess

Klarheit kommt nicht immer auf Knopfdruck. Sie ist kein Produkt von Anstrengung. Sie ist eine Folge von Hingabe. Hingabe an dich selbst. An dein Erleben. An deine Wahrheit. Manchmal braucht Klarheit Zeit. Und das ist in Ordnung.

Vertraue darauf, dass dein Inneres sich ordnet, wenn du ihm die Erlaubnis gibst. Vertraue darauf, dass du erkennen wirst, was zu erkennen ist – im richtigen Moment. Deine Seele kennt den Weg. Und manchmal ist es die Geduld mit dir selbst, die dir die größte Klarheit schenkt.

Widerstände erkennen

Auch auf dem Weg zur Klarheit können dir Widerstände begegnen. Vielleicht taucht Angst auf: "Was, wenn ich erkenne, dass ich etwas ändern muss?" Vielleicht kommt Scham: "Warum habe ich das so lange nicht gesehen?" Vielleicht meldet sich die innere Stimme, die sagt: "Ich darf das nicht."

Diese Widerstände sind keine Hindernisse. Sie sind Tore. Sie zeigen dir, wo du noch nicht ganz bei dir bist. Und sie laden dich ein, dich selbst mit Mitgefühl zu umarmen. Jeder Widerstand birgt eine Botschaft. Höre hin. Und erinnere dich: Du musst nicht perfekt sein, um klar zu sein. Du musst nur bereit sein, ehrlich zu sein.

Die Verbindung von Klarheit und Entscheidung

Klarheit führt zu Entscheidungskraft. Wenn du weißt, was du wirklich willst, wenn du spürst, was dir entspricht, dann entsteht aus dieser Klarheit ein natürlicher Impuls zum Handeln. Nicht aus Druck, sondern aus Wahrheit.

Entscheidungen, die aus echter Klarheit getroffen werden, haben eine andere Energie. Sie sind nicht getrieben, sondern

getragen. Sie sind nicht forciert, sondern geführt. Sie sind nicht laut, sondern kraftvoll still. Deshalb ist jede Entscheidung, die du aus deiner inneren Klarheit triffst, ein Akt der Selbstachtung.

Klarheit und Selbstverantwortung

Klarheit ist eng mit Selbstverantwortung verbunden. Denn sobald du erkennst, was wahr für dich ist, liegt es an dir, entsprechend zu handeln. Du kannst nicht länger die Schuld im Außen suchen. Du kannst nicht länger so tun, als wüsstest du es nicht.

Das mag herausfordernd sein. Aber es ist auch zutiefst befreiend. Denn Klarheit macht dich frei. Frei, du selbst zu sein. Frei, dein Leben in Einklang mit deiner Wahrheit zu gestalten. Frei, neue Wege zu gehen.

Dein Commitment: Klarheit ehren

In dieser Woche lade ich dich ein, die Klarheit zu ehren – als eine heilige Kraft in dir. Sie zeigt sich in der Stille, im Fühlen, im ehrlichen Hinschauen. Sie spricht in deinem Körper, in deinen Träumen, in deinen Sehnsüchten.

Vielleicht ist es nur ein leiser Hauch von Klarheit, der sich zeigt. Vielleicht ist es ein klares Bild. Vielleicht ist es ein tiefes inneres Wissen. Was auch immer sich zeigt – vertraue ihm.

Und denke daran: Klarheit ist ein Prozess. Du darfst dir Zeit lassen. Du darfst zweifeln. Du darfst immer wieder neu fragen. Wichtig ist nur, dass du bei dir bleibst. Dass du deinem inneren Licht folgst. Und dass du mutig genug bist, die Wahrheit zu sehen – auch wenn sie dein Leben verändert.

Denn in dieser Wahrheit liegt deine größte Kraft. Und aus ihr entsteht der nächste Schritt.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Klarheit

Diese Meditation unterstützt dich dabei, mit einer klar formulierten Frage in dein Inneres einzutauchen und Raum für intuitive Antworten entstehen zu lassen. In tiefer Entspannung und bewusster Präsenz öffnest du dein Herz für feine Impulse, Körperwahrnehmungen oder Bilder, die aus deiner inneren Weisheit hervortreten.

Sie hilft dir, Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung zu entwickeln, Antworten nicht zu erzwingen, sondern sie entstehen zu lassen – in deinem Tempo, auf deine Weise. So findest du Klarheit aus deinem Innersten heraus.

COR-TIPP

Klarheits-Boost

Gehe direkt im Anschluss an die Meditation in einen Schreibprozess und nutze dabei folgenden Schreibimpuls:

„In der Meditation eben

- habe ich erlebt …
- ist mir bewusst geworden …
- war präsent in mir …
- hat sich mir gezeigt, dass …

Daher …"





Schreiben

Dein Schreiben darf dein Fühlen bereichern und umgekehrt. Beides darf in die Meditation einfließen.

Kläre die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Wenn ich meinen Wunschzustand mit meiner aktuellen Lebenssituation vergleiche, welche Eigenschaften und Qualitäten dürfen in mir noch wachsen?
- Auf welche Fragen brauche ich Antworten, um voranzukommen?
- Wenn ich die Antworten kennen würde, was würde ich jetzt tun?
- Wie fühle ich mich, wenn ich diese Schritte gehe?
- Wo bin ich sicher?
- Was zweifelt noch in mir?
- Gibt es eine große Frage, die über allen anderen Fragen schwebt? - Nutze deine Frage als Schreibimpuls!



Fühlen I

Klarheit schafft Verbindlichkeit!

Werde verbindlich mit dir und nimm dich ernst mit deinen Wünschen, deinen Sehnsüchten, deinem Ziel. Erlaube dir deine Vision! Sie ist da, weil sie eine Berechtigung hat. Wo bist du noch nicht klar mit deiner Vision? Wo ertappst du dich dabei, dass beim Tagträumen

Haken auftauchen? Fühle hier tiefer. Was glaubst du über dich und das Leben? Was ist möglich und was nicht? Dieses vertiefende Fühlen hier wird dich in die Klarheit bringen. Du wirst klar werden, wo es auf der unbewussten Ebene noch Heilung braucht.



Ich erlaube mir das Geschenk der Klarheit.



Fühlen II

Steige fühlend tiefer in dein Ziel ein. Mache es noch präziser. Dein gewünschter Soll-Zustand wird mit deinem Ist-Zustand kollidieren.

Genau hier setzen wir an! Formuliere eine Frage, deren Antwort dich von Jetzt in die Zukunft bringt. Auf welche Frage brauchst du eine Antwort, um näher an deinen Traum heranzukommen?

Formuliere diese Frage immer wieder im Laufe des Tages. Stelle sie neugierig wie eine Forscherin auf Entdeckungsreise in dein Inneres hinein oder in den weiten Raum der Unendlichkeit. Fühle die Frage! - Die Antwort wird zum besten Zeitpunkt zu dir kommen.



Ich habe das Ziel und die Frage lieb.

Klarheit ist ein Akt der Selbstachtung.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

COR-TIPP

So bleibst du dran!

Selbstcoaching erfordert generell viel Herz. Nur mit der notwendigen Liebe und Motivation bleibst du am Ball. Ich möchte dich inspirieren, damit du unbedingt den gesamten Kurs über mitmachst und wächst!



Video:

WOCHE 5

Präsenz

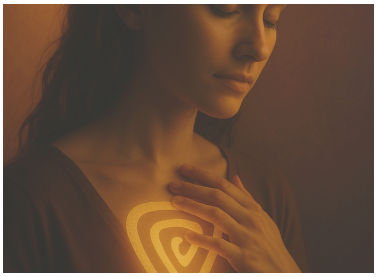


Woche 5



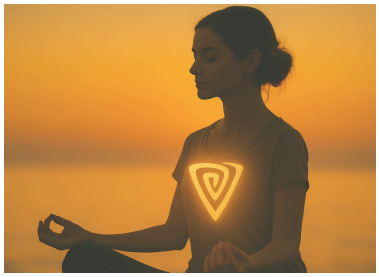
WORUM GEHT'S?

Diese Woche widmet sich dem Hier und Jetzt. Präsenz ist das bewusste Dasein mit dem, was ist – ohne Flucht, ohne Widerstand.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Nur in der Gegenwart kannst du dich wirklich spüren und mit dem Leben in Kontakt treten. Präsenz ist die Tür zur Intuition.



WAS IST ZU TUN?

Du übst, mit allen Sinnen im Moment zu sein, deinen Körper wahrzunehmen und dich bewusst im Jetzt zu verankern.

Präsenz - Im Jetzt beginnt dein Leben

Die Rückkehr in den gegenwärtigen Moment

In der fünften Woche der inneren Führung tauchen wir ein in die Qualität, die allem zugrunde liegt: Präsenz. Präsenz ist der Raum, in dem das Leben geschieht. Sie ist keine Technik, sondern ein Zustand des Seins. In der Präsenz bist du vollkommen da. Wach. Lebendig. Empfangend. Nicht in der Vergangenheit verhaftet, nicht in der Zukunft verstrickt. Du bist hier.

Diese Woche lade ich dich ein, dich mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Nicht theoretisch, sondern ganz konkret. Beim Atmen. Beim Spüren. Beim Sehen. Beim Sein. Denn das Jetzt ist der einzige Ort, an dem du deiner Seele wirklich begegnen kannst. Deine Intuition ist ein Kind der Gegenwart. Du kannst sie nur wahrnehmen, wenn du ganz in der Gegenwart bist - also mit den Gedanken dort, wo dein Körper gerade ist.

Was ist Präsenz wirklich?

Präsenz ist das bewusste Erleben dessen, was jetzt ist. Ohne Interpretation. Ohne Bewertung. Ohne Widerstand. Es ist der Moment, in dem du innehältst und erkennst: Ich bin hier. Ich lebe. Ich spüre.

Präsenz ist mehr als Aufmerksamkeit, Achtsamkeit oder Fokus. Sie ist ein innerer Zustand der Wachheit, der Weichheit, der Offenheit. Du musst nichts leisten, um präsent zu sein. Du musst nur bereit sein, dich selbst im Moment zu erfahren. Das kann herausfordernd sein, denn Präsenz konfrontiert dich mit allem, was gerade da ist. Freude wie Schmerz. Klarheit wie Verwirrung. Und genau deshalb ist sie so heilend.

Warum Präsenz essenziell ist

Ohne Präsenz bist du im Autopilot-Modus. Du reagierst, statt zu fühlen. Du funktionierst, statt zu leben. Du verlierst dich im Denken, statt dich im Sein zu finden. Erst die bewusste Hinwendung zum Jetzt holt dich aus diesem Zustand heraus.

Präsenz bringt dich in Verbindung mit deinem inneren Kompass. Nur wenn du wirklich da bist, kannst du deine Gefühle spüren, deine Intuition hören, deinen Körper wahrnehmen. Präsenz ist die Brücke zwischen Kopf und Herz, zwischen Seele und Alltag.

Die Kunst des Innehaltens

Ein zentraler Aspekt der Präsenz ist das Innehalten. Nicht weiterlaufen. Nicht sofort reagieren. Sondern anhalten. Einen Moment lang den Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrnehmen. In diesem Raum liegt deine Freiheit.

Wenn du innehältst, kannst du entscheiden, wie du weitergehst. Du musst nicht aus alten Mustern handeln. Du kannst wählen. Bewusst. Neu. Präsenz schenkt dir diesen Raum für bewusste Wahl.

Der Körper als Anker für Präsenz

Dein Körper ist immer im Jetzt. Er kennt keine Vergangenheit, keine Zukunft. Er ist ein weiser Anker für deine Präsenz. Wenn du deinen Körper spürst, kommst du ins Hier und Jetzt.

Nimm dir jeden Tag einige Momente, um in deinen Körper zu lauschen. Spüre deine Füße am Boden. Deine Atmung in der Brust. Deine Hände auf den Oberschenkeln. Präsenz ist verkörpertes Gewahrsein. Je mehr du deinen Körper bewohnst, desto mehr bist du da.

Präsenz und Selbstbegegnung

In der Präsenz beginnt die wahre Selbstbegegnung. Wenn du nicht mehr vor dir selbst davonläufst. Wenn du nicht in Gedankenfluchten oder To-do-Listen flüchtest. Wenn du einfach bist, mit dem, was ist.

Vielleicht spürst du Unruhe. Vielleicht Leere. Vielleicht Freude. Alles darf da sein. Präsenz bedeutet nicht, dass alles angenehm ist. Es bedeutet, dass alles willkommen ist. Dass du dir selbst Raum gibst, genau so zu sein, wie du jetzt bist.

Widerstände als Wegweiser

Manchmal wirst du feststellen, dass es schwer ist, präsent zu bleiben. Gedanken ziehen dich weg. Emotionen überfluten dich. Alte Muster greifen. Genau das sind die Momente, in denen Präsenz am kraftvollsten ist.

Wenn du den Widerstand nicht bekämpfst, sondern ihn beobachtest, öffnet sich ein neues Feld. Du erkennst: Ah, da ist Angst. Ah, da ist Unruhe. Ah, da ist ein Teil von mir, der fliehen will. Und allein dieses Erkennen ist schon Transformation.

Präsenz im Alltag

Präsenz braucht keinen besonderen Ort. Sie braucht keine perfekte Stimmung. Sie geschieht mitten im Leben. Beim Zähneputzen. Beim Kochen. Beim Gespräch. Beim Warten an der Ampel.

Mache dir kleine Rituale der Präsenz im Alltag:

- Wenn du gelangweilt in einem Meeting sitzt, spüre deine Füße am Boden.
- Wenn du isst, schmecke bewusst.
- Wenn du sprichst, nimm wahr, wie sich dein Brustkorb bewegt.
- Wenn du an der Supermarktkasse wartest, blicke auf den Boden und atme.
- Wenn du auf der Toilette bist, bleibe einen Moment länger und lass bewusst die feinen Muskeln im Körper weich werden.

Diese kleinen Momente holen dich immer wieder zu dir zurück.

Die Kraft der Atmung

Dein Atem ist der direkteste Weg in die Präsenz. Er ist immer da. Er verbindet dich mit deinem Körper, mit deinem Inneren, mit dem Jetzt.

Eine einfache Übung: Lege eine Hand auf dein Herz. Atme bewusst ein. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt. Atme langsam aus. Lass los. Wiederhole dies. Beobachte, was sich verändert.

Präsenz und innere Stille

Je präsenter du bist, desto stiller wird es in dir. Nicht weil keine Gedanken mehr da sind, sondern weil du dich nicht mehr mit ihnen identifizierst. Du bist nicht deine Gedanken. Du bist der Raum, in dem Gedanken kommen und gehen.

Diese Stille ist kein Nichts. Sie ist lebendig. Sie ist der Boden, auf dem deine innere Weisheit gedeiht. In dieser Stille kannst du dich selbst hören. Deine Intuition. Deine Wahrheit. Deine Seele.

Präsenz als radikale Selbstannahme

Präsenz bedeutet, dich selbst vollständig zu bewohnen. Auch die Teile, die du nicht magst. Auch die Gefühle, die du am liebsten vermeiden würdest.

Präsenz ist radikale Selbstannahme.

Du musst nichts an dir ändern, um präsent zu sein. Du musst dich nur dir selbst zuwenden. Mit Neugier. Mit Liebe. Mit Offenheit. Das ist der Beginn tiefer Heilung.

Präsenz und Selbstführung

Bei der inneren Führung geht es immer auch um die Verantwortung und Führung von dir selbst. Präsenz ist ein Akt dieser Verantwortung. Es ist die Entscheidung, bei dir zu bleiben. Nicht ins Drama zu flüchten. Nicht andere verantwortlich zu machen. Sondern zu sagen: Ich bin hier. Ich fühle. Ich entscheide.

Diese Verantwortung ist kein Druck. Sie ist ein Geschenk. Du wirst unabhängiger vom Außen. Du wirst klarer in deinen Grenzen. Du wirst fähiger, aus deiner Mitte heraus zu leben.

Die Praxis der Präsenz

Diese Woche lade ich dich ein, die Präsenz zu deiner Praxis zu machen. Nicht als Pflicht, sondern als Einladung. Finde deine ganz persönlichen Momente:

- Ein stiller Morgen mit Tee.
- Ein Spaziergang ohne Handy.
- Ein tiefes Gespräch ohne Ablenkung.

Jeder präsente Moment ist ein Schritt zu dir. Jeder Atemzug eine Brücke zu deiner Wahrheit. Jeder Augenblick in Wachheit ein Akt der Selbstliebe.

Und denke daran: Du musst nicht perfekt präsent sein. Du darfst abschweifen. Du darfst vergessen. Wichtig ist nur, dass du immer wieder zurückkehrst. In den Moment. Zu dir. Ins Leben.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Präsenz

Diese Meditation führt dich auf sanfte Weise in den gegenwärtigen Moment, indem du deine Sinne bewusst öffnest und deine Umgebung sowie deinen Körper achtsam wahrnimmst. Durch Sehen, Hören, Tasten und Fühlen stärkst du deine Fähigkeit, vollständig im Hier und Jetzt zu sein und dich in deinem eigenen Sein zu verankern.

Sie hilft dir, eine tiefe Verbindung zu deiner unmittelbaren Erfahrung aufzubauen, innere Ruhe zu finden und deine Präsenz als Quelle von Stabilität und Lebendigkeit zu entdecken.



Schreiben

Nutze die Informationen aus deinem Schreiben, um dich und deine Präsenz im Laufe deines Tages stärker zu fühlen.

Kläre die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Was bedeutet Präsenz für mich?
- Wie bin ich, wenn ich präsent bin?
- Bin ich gerne präsent?
- Was erlebe ich anders, wenn ich präsent bin?
- Wie agiere und reagiere ich, wenn ich ganz da bin?
- Was ist mein Vorteil, wenn ich geistig nicht in mir anwesend bin?
- Wie könnte ich präsenter in meinem Alltag werden?



Fühlen I

Nutze die Informationen aus deinem Schreiben und aus der Mini-Meditation, um dich im Alltag präsent in dir zu fühlen. Komme immer wieder im Hier und Jetzt an. Werde bewusst!

Mach dir bewusst, dass es nur eine einzige Zeitform gibt: die Gegenwart. Das, was wir Vergangenheit nennen, ist eine Erinnerung an etwas Vergangenes, die wir jetzt in der Gegenwart haben.



Das, was wir Zukunft nennen, ist eine Vorstellung an etwas Mögliches, die wir jetzt in der Gegenwart haben. Weder Vergangenheit noch Zukunft sind für unser Inneres real. Es sind lediglich Gedanken. Präsent zu werden bedeutet, dir darüber bewusst zu werden, dass du nur den gegenwärtigen Moment hast. Nur jetzt kannst du fühlen. Nur jetzt kannst du Entscheidungen treffen und Handlungen setzen.



Fühlen II

Mache dir kleine Rituale der Präsenz im Alltag:

- Wenn du gelangweilt in einem Meeting sitzt, spüre deine Füße am Boden.
- Wenn du isst, schmecke bewusst.
- Wenn du sprichst, nimm wahr, wie sich dein Brustkorb bewegt.
- Wenn du an der Supermarktkasse wartest, blicke auf den Boden und atme.
- Wenn du auf der Toilette bist, bleibe einen Moment länger und lass bewusst die feinen Muskeln im Körper weich werden.

Lege eine Hand auf dein Herz. Atme bewusst ein. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt. Atme langsam aus. Lass los. Wiederhole dies. Beobachte, was sich verändert.



Ich halte inne und atme.

Es ist nicht die Zukunft, die mich verändert. Es ist mein Ankommen im Jetzt.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

COR-TIPP

Präsenz-Boost

Verknüpfe tägliche Gewohnheiten mit Präsenz

Was sind kleine Dinge, die du täglich mehrfach tust? Die Kaffeemaschine nutzen, deine Brille putzen, Mails checken, auf jemanden oder etwas warten? - Verknüpfe **eine** sich täglich mehrfach wiederholende Routinegewohnheit mit dem Üben, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Mache aus einer einfachen Handlung eine kombinierte Gewohnheit, die dich stärkt!



WOCHE 6

Wahrnehmung

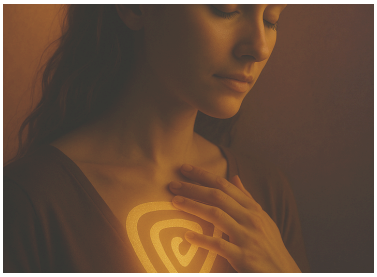


Woche 6



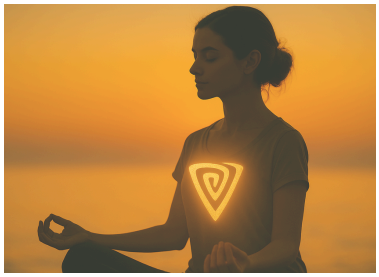
WORUM GEHT'S?

Du lernst diese Woche, dich selbst auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen – achtsam, liebevoll und ohne Urteil.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Nur was du wahrnimmst, kannst du verstehen, annehmen oder transformieren. Bewusste Wahrnehmung ist der Beginn jeder inneren Bewegung.



WAS IST ZU TUN?

Du beobachtest deine Gedanken, Gefühle und Körperimpulse wie eine stille Zeugin und kultivierst einen mitfühlenden Blick auf dich selbst.

Wahrnehmung - Die Kunst, dich selbst zu sehen

Wahrnehmung als Tor zu deinem wahren Selbst

In Woche 6 der inneren Führung wenden wir uns einer zentralen Qualität auf deinem inneren Weg zu: der Wahrnehmung. Wahrnehmung ist mehr als Sehen, mehr als Hören, mehr als das Erfassen deiner Umgebung. Wahrnehmung hier richtet sich nach innen. Sie ist die Grundlage für jede Form von Selbsterkenntnis, für das Hören deiner inneren Stimme und für die Bereitschaft, die Antworten deiner Intuition liebevoll anzunehmen.

Zuerst darfst du die Richtung, den Weg, die Empfehlung deiner inneren Führung wahrnehmen. Erst dann darf dein Verstand so umsetzen, das es dir entspricht. Du kannst nur das verwandeln, was du wahrnimmst. Und du kannst nur dich selbst erkennen, wenn du bereit bist, dich wirklich zu sehen. In dieser Woche üben wir, mit offenen Augen, offenen Ohren, offenem Herzen da zu sein für das, was ist. Ohne Urteil. Ohne Filter. Ohne Ablenkung. Einfach da. Einfach du.

Was ist bewusste Wahrnehmung?

Bewusste Wahrnehmung ist der Moment, in dem du die Kontrolle über deinen inneren Fokus übernimmst. Es ist der Moment, in dem du entscheidest, hinzuschauen statt wegzusehen, zu fühlen statt zu vermeiden, zuzuhören statt zu bewerten. Wahrnehmung ist die Brille, durch die du dir selbst und der Welt begegnest.

Im Alltag nehmen wir oft selektiv wahr. Wir hören nur, was wir erwarten. Wir sehen nur, was in unser Weltbild passt. Wir fühlen nur, was wir uns erlauben zu fühlen. Die

bewusste Wahrnehmung lädt dich ein, diese Begrenzungen loszulassen und mit offenem Gewahrsein in deine innere Welt einzutauchen.

Deine Intuition hat oft wunderbar kreative Impulse für dich. Scheinbar verrückte Ideen oder ganz neue Wege. Manchmal sind es aber auch Informationen, bei denen du dir denken wirst: "Was? Das soll's gewesen sein? Das weiß ich doch seit Jahren!" Deine bisherige Arbeit in den letzten fünf Wochen hat dich jetzt an den Punkt geführt, wo du bereit bist, die Informationen zu empfangen - mögen sie nun banal oder originell sein.

Die Rolle des inneren Beobachters

Wahrnehmung ist nicht gleich Identifikation. Wenn du eine Frage nach innen richtest, dann wirst du zum Beispiel wahrnehmen können, dass du traurig bist, ohne die Traurigkeit selbst zu sein. Du kannst wahrnehmen, dass ein alter Gedanke auftaucht, ohne dich von ihm beherrschen zu lassen.

Dieser innere Beobachter ist deine Kraft. Wenn du in die Rolle der Beobachterin wechselst, dann kannst du einen Dialog mit den verschiedenen Anteilen in dir führen.

Je mehr du dich im Beobachten übst, desto mehr entdeckst du den Raum zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Raum liegt deine Freiheit. Du kannst lernen, nicht automatisch zu reagieren, sondern präsent zu bleiben. Die bewusste Wahrnehmung schafft diesen Raum.

Wahrnehmung und Wahrheit

Wahrnehmung führt dich zur Wahrheit. Nicht zur äußeren Wahrheit, sondern zu deiner inneren Wahrheit. Wenn du den Mut hast, genau hinzusehen, dann wirst du erkennen, was für dich stimmig ist. Und was nicht.

Das kann manchmal schmerzhaft sein. Vielleicht siehst du plötzlich, dass du dich über Jahre hinweg an etwas geklammert hast, das dir nicht dient. Vielleicht spürst du, dass du dich in manchen Bereichen

deines Lebens selbst verrätst. Doch in diesem ehrlichen Sehen liegt der Anfang von allem. Wahrheit befreit. Und sie beginnt mit Wahrnehmung.

Wahrnehmung und Intuition

Deine Intuition spricht in feinen Impulsen, in subtilen Empfindungen, in innerem Wissen. Du kannst sie nur hören, wenn du wirklich hinhörst. Wenn du lernst, die feinen Schwingungen in dir wahrzunehmen. Wenn du dir selbst genug Raum gibst, um die innere Stimme zu unterscheiden vom Lärm der Welt.

Wahrnehmung öffnet den Raum für Intuition. Je mehr du wahrnimmst, desto klarer wird die Stimme deiner Seele. Und du wirst merken: Es war nie laut. Es war immer nur still. Du hast es nur übertönt.

Die Kunst des nicht-bewertenden Sehens

Eine der größten Herausforderungen der Wahrnehmung ist das Nicht-Bewerten. Unser Verstand will sofort einordnen: gut oder schlecht, richtig oder falsch. Doch wahre Wahrnehmung ist urteilsfrei. Sie nimmt einfach wahr. Sie erlaubt, was ist.

Wenn du aufhörst zu bewerten, entsteht Frieden. Du musst dich nicht verbessern. Du musst nichts anders haben wollen. Du darfst einfach sein. Und in diesem Sein geschieht Veränderung aus sich selbst heraus.

Wahrnehmung im Alltag

Wahrnehmung ist keine isolierte Praxis für stille Stunden. Sie ist eine Haltung, die du in deinen Alltag tragen kannst. Beginne mit kleinen Momenten:

- Spüre das Wasser auf deiner Haut beim Händewaschen.
- Höre wirklich zu, wenn dir jemand etwas erzählt.
- Beobachte deine Gedanken, ohne ihnen sofort zu glauben.
- Nimm deinen Körper wahr, während du einen Raum betrittst.

Diese kleinen Anker erinnern dich daran, dass du nicht auf Autopilot leben musst. Du kannst jederzeit wählen, bewusst zu sein.

Widerstände sind Teil deiner Wahrnehmungsfähigkeit

Auf dem Weg zur bewussten Wahrnehmung wirst du auf Widerstände treffen. Vielleicht merkst du, dass du bestimmte Dinge nicht sehen willst. Vielleicht fühlt es sich zu viel an, zu schnell, zu nah. Auch das darfst du wahrnehmen. Auch das ist Teil deiner Wahrheit. Widerstände sind keine Fehler. Sie sind Hinweise auf alte Anteile von dir, die den neuen Weg, den du eingeschlagen hast, noch nicht mitgehen können. Sie zeigen dir, wo noch Schmerz sitzt, wo Schutzmechanismen greifen, wo Heilung gebraucht wird. Wenn du lernst, auch die Widerstände zu sehen, statt sie zu verdrängen, öffnest du dich für tiefe Transformation.

Wisse auch, dass Widerstände Teil deines Wachstumsprozesses sind. Deswegen erwähne ich sie wieder und wieder und wieder. Vielleicht möchtest du den Widerständen in dir ab sofort auch mit einem herzlichen "Willkommen" begegnen. Vielleicht möchtest du sie anlächeln und ihnen sagen: "Schön, dass du hier bist! Wie kann ich dir helfen?" Denn Widerstände bringen immer ein Geschenk: ein großes Potenzial von dir, das ausgepackt werden möchte. Zugegeben, das Geschenkpapier ist meist wenig ansehnlich, das Geschenk dafür umso kostbarer.

Selbstwahrnehmung und Selbstannahme

Wahrnehmung ohne Annahme führt zu Selbstkritik. Wahrnehmung mit Annahme führt zu Heilung. Es geht nicht nur darum, dich zu sehen. Es geht darum, dich zu umarmen in dem, was du siehst.

Vielleicht entdeckst du Seiten an dir, die du lange abgelehnt hast. Vielleicht kommen Erinnerungen hoch, die du vergessen wolltest. Sei milde. Sei sanft. Dein Herz wird weiter, wenn du lernst,

alles in dir willkommen zu heißen.

Wahrnehmung und Mitgefühl

Je bewusster du wirst in deiner Wahrnehmung, desto mehr Mitgefühl entsteht – für dich selbst und für andere. Du erkennst, dass hinter jeder Handlung ein Gefühl liegt. Dass hinter jedem Widerstand ein Schutz steckt. Dass hinter jeder Maske ein Anteil von dir wartet, gesehen, umarmt und geliebt zu werden.

Wahrnehmung ist der Beginn echter Verbindung. Wenn du dich selbst siehst, kannst du auch andere sehen. Nicht durch die Brille deiner Erwartungen, sondern durch die Linse deines Herzens.

Deine Wahrnehmung als inneres Navigationssystem

Du brauchst keinen perfekten Plan. Du brauchst eine präzise Wahrnehmung. Wenn du spürst, was dir gut tut, wenn du erkennst, was dich schwächt, wenn du ehrlich benennst, was dich berührt – dann wird dein Weg klarer. Nicht weil dir jemand sagt, wo es langgeht, sondern weil du dich selbst führst. Wahrnehmung ist der Schlüssel für gelebte Selbstführung.

Die Praxis der Wahrnehmung und Selbstbeobachtung: deine Einladung für diese Woche

In dieser Woche lade ich dich ein, deine Wahrnehmung zu trainieren. Nicht um besser zu sein, sondern um präsenter zu sein. Um echter zu sein. Um mit dir in Kontakt zu kommen. Wenn du nicht weißt, wer du in diesem Moment bist - mit all deinen starken und verletzlichen Anteilen, dann weißt du auch nicht, wie du dich bei deinem nächsten Schritt unterstützen kannst. Fühle dich auf den unterschiedlichen Ebenen deines Seins: deinem Körper, deinen Emotionen, deinem Geist, deiner Seele. Alle Aspekte wollen gleichermaßen genährt werden, damit deine innere Führung sich kraftvoll entfalten kann.

Schritt für Schritt wirst du so zwischen den verschiedenen

Ebenen in dir hin- und herspringen können. Erkennen, wann dein Körper Ruhe braucht, wann dein Herz Aufmunterung benötigt, den kleinen Jungen in dir wahrnehmen oder der erwachsenen Frau erlauben, ihre Seele zu offenbaren.

Du wirst handlungsfähig, wenn du wahrnimmst

Wahrnehmung ist die Quelle deiner Erkenntnis. Sie ist der Spiegel deiner Seele. Sie ist der Anfang jeder Transformation. Und sie ist immer verfügbar. Du musst nicht anders werden. Du musst nur sehen, was ist.

Je mehr du wahrnimmst, desto mehr wirst du du selbst. Je klarer du siehst, desto mehr löst sich der Schleier. Je tiefer du fühlst, desto weicher wird dein Herz.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Wahrnehmung

Diese Meditation lädt dich ein, vom aktiven Tun in die Rolle der liebevollen Beobachterin oder des liebevollen Beobachters deiner selbst zu wechseln. Sie hilft dir, aus einer distanzierten, mitfühlenden Perspektive heraus dein inneres Erleben wahrzunehmen, ohne dich damit zu identifizieren.

Durch die Praxis der bewussten Wahrnehmung öffnest du einen inneren Raum voller Mitgefühl, Annahme und Liebe, der dir ermöglicht, deine Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen zu erforschen und in deinem wahren Licht zu erkennen.



Schreiben

Lasse den heutigen oder gestrigen Tag schreibend Revue passieren:

- Wie präsent war ich?
- Was habe ich (anders) wahrgenommen, wenn ich präsent war?
- Wie regelmäßig stelle ich mir meine große Frage im Laufe des Tages?
- Was nehme ich wahr, wenn ich mir meine Frage stelle?

Beobachte dich selbst während des Schreibens:

- Wann höre ich auf zu schreiben und warum? - Schreibe auch darüber!

Nutze den folgenden Schreibimpuls:

- „Während ich mich selbst beobachte, entdecke ich …“



Fühlen

Tanze zu deinem Lieblingslied. Anschließend spüre dich in deinem Körper. Nimm den Atem deutlicher wahr. Vielleicht kannst du ein Herzklopfen spüren oder ein Pulsieren in deinen Fingern, Zehen oder deinem Bauch. Spüre dich. Spüre, dass du ein lebendiges Wesen bist. Lerne, dich im Alltag zu fühlen.

Fühle dich nach körperlicher Aktivität wie Sport, Meditation, Sex, Treppensteigen.

Fühle dich nach emotionaler Aktivität wie Streit, einem Anruf beim Amt, einer Rede.

Nimm die feinen Regungen deines Körpers wahr.



Ich nehme mich selbst ganz wahr.

Was wir wahrnehmen, ist nicht die Welt. Es ist unser Innerstes, das sich zeigt.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 7

Offenheit

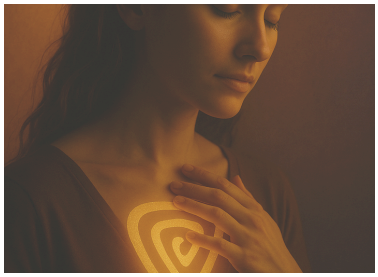


Woche 7



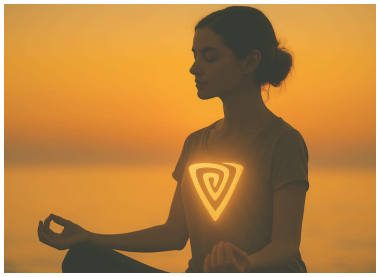
WORUM GEHT'S?

In Woche 7 öffnest du dich für deine Intuition und das Leben selbst. Du lernst, dich innerlich weich zu machen und der Welt mit Neugier und Vertrauen zu begegnen.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Ohne Offenheit bleibst du in alten Mustern und Begrenzungen stecken. Offenheit bringt dir die Intuition, Weite, Wandel und Überraschung.



WAS IST ZU TUN?

Du erlaubst dir, dich zu zeigen, zu empfangen und deine Grenzen sanft zu dehnen. Du sagst Ja zum Unbekannten in dir und um dich.

Offenheit - Der Weg zur inneren Weite

Einladung zur Offenheit: Der siebte Schritt auf deinem Weg

In Woche 7 deiner Reise zur inneren Führung widmen wir uns einem Schlüsselthema deiner inneren Entfaltung: der Offenheit. Offenheit ist mehr als ein Zustand der Toleranz oder des Zuhörens. Sie ist eine innere Haltung, ein lebendiger Raum, in dem du dich selbst, das Leben und deine echte Intuition in einer neuen Tiefe empfangen kannst. Offenheit ist die Weite, in der Wandlung geschehen darf. Ohne Offenheit keine Veränderung. Ohne Offenheit keine Berührung. Ohne Offenheit keine Wahrheit.

Diese Woche möchte ich dich einladen, dich für genau das zu öffnen, was in dir auftaucht. Für das, was das Leben dir zeigt. Für das, was du lange vielleicht nicht sehen wolltest. In dieser Offenheit liegt dein größtes Potenzial für Heilung und Wachstum. Deine Intuition ist das Sprachroher deines wahren Selbst. Wenn du dich neutral, neugierig für alles öffnest, dann wirst du Antworten empfangen.

Was bedeutet Offenheit wirklich?

Offenheit ist ein innerer Raum, in dem alles da sein darf. Es ist die Abwesenheit von Widerstand. Es ist die Bereitschaft, zu empfangen, bevor du bewertest. Offenheit bedeutet, dass du nicht sofort "ja" oder "nein" sagst, sondern dass du zuerst zuhörst. Dass du nicht sofort weißt, sondern bereit bist, nicht zu wissen.

Wirkliche Offenheit verlangt Mut. Denn sie führt dich in das Unbekannte. Sie ist der Raum jenseits deiner Meinungen, Gewohnheiten und Konzepte. Offenheit ist das Herz, das sich nicht verschließt, auch wenn es verletzt wurde. Es ist das

Denken, das bereit ist, sich verändern zu lassen. Es ist die Seele, die sich an das größere Ganze erinnert.

Warum Offenheit ein Akt der Freiheit ist

Viele Menschen verwechseln Offenheit mit Naivität. Doch das Gegenteil ist der Fall. Offenheit ist ein Zeichen innerer Reife. Sie zeigt, dass du nicht mehr alles kontrollieren musst. Dass du dem Leben genug vertraust, um dich vom Fluss tragen zu lassen. Offenheit ist ein Ausdruck deiner Freiheit. Denn nur wer frei ist, kann offen sein.

Offenheit befreit dich aus der Enge der eigenen Überzeugungen. Sie lässt dich loslassen, was du glaubtest zu wissen. Und genau dort, in dieser Leere, kann Neues geboren werden. Wenn du die Lösung nicht mehr aus der Angst, der Unsicherheit, dem Zweifel beeinflussen möchtest, dann kann sich dir deine Intuition offenbaren. Und deine innere Stimme zu hören, das befreit und wird dir ein inneres Ja zum Leben schenken.

Der Körper als Resonanzraum für Offenheit

Dein Körper ist ein unglaublich feines Instrument, wenn es um Offenheit geht. Du spürst es sofort, wenn du dich verschließt. Dein Körper wird eng. Dein Atem wird flach. Dein Bauch zieht sich zusammen. Dein Brustkorb wird hart.

Wenn du hingegen offen bist, beginnt dein Körper zu fließen. Du atmest tiefer. Deine Schultern sinken. Dein Herzraum wird weit.

Achte diese Woche auf deine Körpersignale. Spüre, was dich öffnet und was dich verschließt. Und wenn du Enge bemerkst, lade dich ein, ganz behutsam, diese Enge zu durchatmen. Ohne Druck. Ohne Ziel. Einfach mit Liebe.

Offenheit und die Kraft des Nicht-Wissens

Wir leben in einer Welt, die gerne alles erklärt. Wir sind trainiert, zu analysieren, zu beurteilen, zu wissen. Doch wahre Offenheit beginnt dort,

wo du nicht mehr weißt. Wo du bereit bist, Fragen zu stellen, ohne sofort Antworten zu suchen. Wo du im Nicht-Wissen verweilst, wie in einer stillen Kapelle.

In diesem Raum entsteht deine tiefste Weisheit. Offenheit heißt, dass du dich dem Leben als Schülerin hingibst. Dass du nicht mehr vorgibst, alles im Griff zu haben. Sondern dass du dem großen Geheimnis des Lebens vertraust.

Die Verbindung von Offenheit und Intuition

Intuition zeigt sich nicht im Lärm. Sie zeigt sich in der leisen Bereitschaft, hinzuhören. Sie braucht Offenheit. Wenn du innerlich schon weißt, was du glaubst, wirst du nichts Neues empfangen. Wenn du hingegen offen bist, beginnt deine Intuition zu flüstern.

Offenheit ist der Empfangsmodus deiner inneren Weisheit. Sie schafft Raum für Impulse, für Bilder, für plötzliches Verstehen. Wenn du aufhörst zu interpretieren, beginnt dein Innerstes zu sprechen.

Offenheit im Alltag – kleine Rituale, große Wirkung

Du musst nicht dein ganzes Leben umkrempeln, um offen zu werden. Es beginnt in den kleinen Momenten:

- Höre heute jemandem wirklich zu, ohne innerlich zu kommentieren.
- Spüre deinen Atem, wenn du merkst, dass du in eine Abwehr gehst.
- Stelle dir Fragen wie: Was will mir diese Erfahrung zeigen? Was sehe ich noch nicht?
- Probiere eine neue Perspektive aus. Wähle einen anderen Weg zur Arbeit. Lies ein Buch, das du sonst nicht wählst. Iss etwas, was du noch nie gegessen hast.

Diese kleinen Akte der Offenheit öffnen neue Kanäle in deinem Inneren.

Die Atmung – dein Anker in der Offenheit

Dein Atem ist der unmittelbarste Zugang zur Offenheit. In jedem Einatmen nimmst du das Leben auf. In jedem Ausatmen gibst du dich dem Leben hin.

Wenn du spürst, dass du dich verschließt, atme bewusst. Ein. Aus. Ein. Aus. Stell dir vor, dass du mit jedem Atemzug dein Herz weiter machst. Dass du innerlich mehr Raum schaffst. Dass du weich wirst. Empfänglich. Bereit.

Offenheit bedeutet nicht, sich aufzulösen

Ein wichtiger Aspekt: Offenheit heißt nicht, dass du keine Grenzen mehr hast. Sie bedeutet nicht, dass du alles hinnimmst oder dich für andere verbiegst. Wahre Offenheit schließt Klarheit mit ein.

Du darfst sagen: Das berührt mich. Und gleichzeitig sagen: Das ist meine Grenze. Offenheit ist nicht Selbstaufgabe, sondern Selbstbegegnung. In ihr darfst du dich neu definieren, neu spüren, neu behaupten.

Offenheit als spiritueller Weg

Viele spirituelle Traditionen lehren das Prinzip der Offenheit. In der Mystik ist Offenheit das Herz der Gotteserfahrung. In der Meditation ist sie das Nicht-Greifen, das reine Sein. In der Kontemplation ist sie das stille Lauschen.

Offenheit bedeutet, dass du das Leben nicht mehr kontrollieren willst. Sondern dass du mit ihm tanzt. Dass du dich dem Puls des Universums hingibst. Dass du innerlich weich wirst für das, was jenseits deines Verstandes liegt.

Der Mut, verletzlich zu sein

Offenheit macht dich auch verletzlich. Sie bedeutet, dass du dein Herz nicht mehr gepanzert trägst. Dass du dich zeigst. Dass du spürst.

Und ja: Das kann Angst machen. Aber es kann dich auch befreien. Offenheit ist der Weg zur echten Verbindung. Zu dir selbst. Zu anderen. Zum Leben.

Es braucht Mut, offen zu bleiben. Aber es lohnt sich. Denn nur in der Offenheit kannst du wirklich lieben.

Selbstverantwortung in der Offenheit

Auch in dieser Woche gilt: Du bist verantwortlich für deinen Weg. Niemand kann dir sagen, wie Offenheit aussieht. Nur du kannst es herausfinden. In deinem Tempo. Auf deine Weise.

Vielleicht wirst du heute nur einen einzigen Atemzug lang offen sein. Vielleicht wirst du dich morgen ganz öffnen für eine Erkenntnis, die dein Leben verändert. Beides ist gut. Beides ist Teil deines Weges.

Abschlussgedanke: Offenheit als Lebenshaltung

Offenheit ist kein Ziel, das du einmal erreichst. Sie ist eine Haltung, die du kultivierst. Jeden Tag. In jedem Moment.
Offenheit ist wie ein Fenster, das du immer wieder öffnest, um das Licht hereinzulassen. Sie ist der Raum, in dem dein wahres Selbst atmen kann.

Diese Woche lade ich dich ein, dich für dich selbst zu öffnen. Für das Leben. Für das, was in dir angeklopft hat und endlich gehört werden will.
Du musst nichts wissen. Du musst nichts können. Du darfst einfach offen sein. Und genau dann beginnt das Wunder.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Offenheit

Diese Meditation öffnet den Raum für eine tiefe Verbindung zu deinem Herzen und deiner inneren Weisheit. Du lernst, in einem sicheren inneren Raum dein Herz zu öffnen, offen und neugierig Impulse, Bilder oder Gefühle zu empfangen und die Sprache deiner Intuition zu verstehen.

Sie stärkt deine Fähigkeit, dich dem Fluss deiner inneren Führung anzuvertrauen, Antworten auf deine Fragen zu empfangen und neue Aspekte deiner eigenen Wahrheit sanft und liebevoll zu entdecken.



Schreiben

Kläre die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Wofür bin ich meinem Herzen dankbar?
- In welchen Situationen meines Lebens konnte ich mich bereits auf mein Herz verlassen?
- Wo habe ich auf mein Herz gehört und es war gut so?

Formuliere deine große und wichtige Frage, die die dich durch den Kurs trägt, erneut. Nutze sie als Schreibimpuls über mehrere Tage hinweg.

Gibt es etwas, das dem Empfangen einer Antwort im Wege steht? Oder ist es vielmehr so, dass du zwar eine Antwort bekommst, diese dich aber noch nicht befriedigt. Was gefällt dir an dieser Antwort nicht? Nutze dies als weiteren Schreibimpuls.



Fühlen

Lege im Alltag immer mal wieder deine Hand auf dein Herz. Sage "Hallo" zu deinem Herzen. Ergänze in Gedanken oder Worten den Satz: "Ich öffne mich für die Weisheit und Liebe meines Herzens". Vielleicht möchtest du dir dabei auch vorstellen, dass dein Herz dir antwortet und dir signalisiert, dass es da ist für dich.

Beobachte, was dir im Laufe des Tages begegnet und bemühe dich um eine neutrale Haltung, die nicht bewertet. Wenn du erkennst, dass du Menschen, Situationen oder Umstände beurteilst, dann stoppe dich selbst und kehre in deine neutrale Beobachterinnenpräsenz zurück.



Ich öffne mich für die Weisheit in mir.

Offen sein heißt, dem Leben zuzutrauen, dass es mir dient.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

COR-TIPP

Hand aufs Herz!

Selbstehrlichkeit bringt Wachstum. Meine Einladung an dich: Befasse dich noch einen Moment länger mit dem Wochenrückblick. Blättere diese Seite nicht einfach schnell um. Erkenne aufrichtig, was gut gelaufen ist. Und auch das, was du für die letzten Wochen noch besser für dich machen kannst.



WOCHE 8

Neues

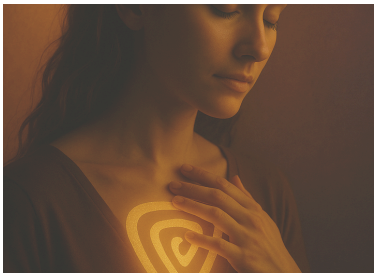


Woche 8



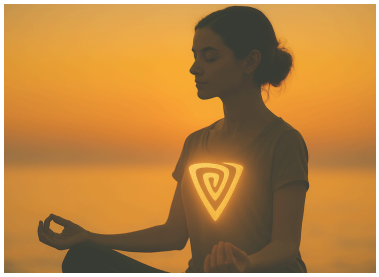
WORUM GEHT'S?

Diese Woche steht im Zeichen des Neuen. Du lässt Altes los und machst dich bereit für neue Impulse, Perspektiven und Entscheidungen.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Veränderung braucht Mut, Vertrauen und die Bereitschaft, das Gewohnte zu hinterfragen. Nur wer bereit ist, loszulassen, kann empfangen.



WAS IST ZU TUN?

Du identifizierst, was du nicht mehr mitnehmen willst, öffnest dich für das, was entstehen will, und gehst erste neue Schritte.

Neues - Der Mut zur Veränderung

Die Einladung des Neuen: Ein Schritt ins Unbekannte

In der achten Woche deiner inneren Reise betreten wir das Feld des Neuen. Es ist das Feld der Möglichkeiten, der Kreativität, der Transformation. Das Neue klopft nicht an, wenn alles gleich bleibt. Es erscheint, wenn du bereit bist, dich zu öffnen, loszulassen und ins Unbekannte zu gehen. Und genau hier liegt der Zauber: Das Neue ist kein Angriff auf das Alte. Es ist eine Antwort auf deine innere Sehnsucht.

Diese Woche lade ich dich ein, das Neue in deinem Leben willkommen zu heißen. Nicht als etwas, das du erzwingen musst. Sondern als etwas, das du empfangen darfst. Du musst nicht alles ändern. Aber du darfst beginnen, neue Fragen zu stellen. Neue Blickwinkel einzunehmen. Neue Wege zu gehen. Schritt für Schritt. In deinem Tempo. Mit deinem Herzen.

Was ist das Neue wirklich?

Das Neue ist nicht einfach anders. Es ist lebendig. Es ist der Ausdruck von Wachstum, Reifung und innerer Bewegung. Das Neue ist nicht immer laut. Es zeigt sich oft in leisen Entscheidungen. In kleinen Kurskorrekturen. In zarten Impulsen, die sich aus deiner inneren Tiefe erheben.

Das Neue ist immer ein Teil von dir, das sich entfalten will. Es ist kein Ziel, das du erreichen musst. Es ist ein Weg, der sich unter deinen Füßen formt, während du ihn gehst.

Das Neue ist das Wahre, das Wahrhaftige von dir. Wenn du verbunden bist mit deiner Seele, dann ist das Neue gleichzeitig auch das Echte, der Teil von dir, der schon immer in dir war und

nur darauf gewartet hat, dass du ihn lebst. Das vermeintliche Neue zu leben, wird dich glücklich machen.

Warum das Neue Mut braucht

Veränderung fordert uns heraus. Sie bringt Unsicherheiten mit sich. Sie konfrontiert uns mit Kontrollverlust. Deshalb ist es so menschlich, am Alten festzuhalten – selbst wenn es uns längst nicht mehr dient.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz der Angst einen Schritt zu tun. Das Neue zu erlauben, heißt, dich dem Leben zuzuwenden. Deinem Wachstum zu vertrauen. Deiner inneren Führung zu folgen – auch wenn der Weg noch nicht klar ist.

Der Körper als Kompass für das Neue

Dein Körper spürt, wann etwas Neues anklopft. Vielleicht fühlt es sich wie ein Kribbeln an. Eine Aufregung. Eine Nervosität. Oder sogar eine leichte Irritation. Das ist kein Fehler. Es ist ein Zeichen dafür, dass du deine Komfortzone verlässt.

Wenn du lernst, diesen Signalen zuzuhören, wird dein Körper zu einem zuverlässigen Kompass für neue Wege. Achte in dieser Woche auf deine Empfindungen. Wo wirst du weit? Wo wirst du eng? Wo zieht es dich hin? Und wo vermeidest du etwas?

Vielleicht ist das Neue so groß, dass es dir den Atem raubt oder sogar ein Gefühl von Angst in dir entsteht. Kannst du gleichzeitig auch die Vorfreude spüren? In einem kleinen Lächeln vielleicht, das du dir verbieten möchtest? Oft fühlt sich das Neue an wie Verliebtsein, als würden lauter kleine Schmetterlinge im Bauch herumwirbeln. Ja! Ja, du sollst dich verlieben in deine Seele - in dein wahres Ich!

Das Alte ehren, das Neue empfangen

Oft glauben wir, das Alte loswerden zu müssen, um das Neue zuzulassen. Doch das Neue braucht keinen Kampf gegen das Alte. Es braucht eine

bewusste Entscheidung für Entwicklung.

Wenn du das Alte ehrst – als Teil deiner Geschichte, als Schutz, als Lernerfahrung – dann kann es sich verwandeln. Dann öffnet sich der Raum für das Neue ganz von selbst. Dann kannst du das Alte loslassen, das heute nicht mehr zugehörig ist zu dir, weil du über dich hinausgewachsen bist, hinein in den wundervoll leuchtenden Teil deiner Seele.

Neues und Intuition – der innere Wegweiser

Intuition ist der erste Impuls des Neuen. Sie kennt den Weg, noch bevor du ihn erkennen kannst. Sie spricht nicht in Argumenten. Sondern in Bildern. In Gefühlen. In körperlichen Reaktionen.

Wenn du deiner inneren Führung folgst, wird deine Intuition stärker. Du spürst plötzlich, dass du etwas anders machen willst. Dass ein anderer Tonfall, eine andere Bewegung, ein anderer Fokus möglich ist. Vertraue diesem inneren Wissen. Es ist dein Leuchten in Richtung Zukunft.

Das Neue braucht Raum

Das Neue kann nicht in einem überfüllten, durchgetakteten Alltag entstehen. Es braucht Raum. Zeit. Stille. Leere. Oft entsteht das Neue nicht, wenn du etwas "machst", sondern wenn du aufhörst, dich zu drängen.

Schaffe dir diese Woche kleine Freiräume. Vielleicht nur fünf Minuten am Morgen. Einen Spaziergang ohne Handy. Einen Abend ohne To-dos. Lass das Leben durchatmen. Lass deine Seele lauschen.

Neues beginnt mit kleinen Schritten

Du musst keine große Lebenswende einleiten, um dem Neuen Raum zu geben. Es beginnt in den kleinen Dingen:

- Sprich einen Wunsch laut aus, den du sonst nur denkst.
- Sag einmal "nein", wo du sonst immer "ja" gesagt hast - oder umgekehrt!

- Schreibe eine Idee auf, ohne sie sofort umzusetzen.

Diese kleinen Schritte verändern deine Schwingung. Sie zeigen dir: Ich bin bereit. Ich bin offen. Ich bin unterwegs.

Widerstände als letzte Prüfung

Oft tauchen gerade dann, wenn du bereit bist für Neues, die lautesten Widerstände auf. Sobald du den Schritt in das Neue gehst und Licht auf dein wahres Selbst legst, zeigen sich die Schatten noch deutlicher. Alte Glaubenssätze, Ängste, Zweifel. Sie sind nicht dein Feind. Sie sind die letzte Prüfung, die dich fragt: Meinst du es wirklich ernst?

Begegne ihnen mit Liebe. Nimm sie wahr. Sprich mit ihnen. Und dann gehe weiter. Das Neue wird sich dir nicht aufdrängen. Aber es wird bei dir bleiben, wenn du bereit bist, ihm Raum zu geben.

Vertrauen als Basis für Wandel

Vertrauen ist der Boden, auf dem das Neue wachsen kann. Vertrauen in dich selbst. Vertrauen ins Leben. Vertrauen in deinen inneren Ruf. Erinnere dich an den Weg, den du bis hierher bereits gegangen bis. Dass du Hürden gemeistert hast, dass du dich selbst tiefer erkannt hast, dass der Ruf in dir da ist und deine innere Stimme dich leitet.

Du musst nicht alles verstehen. Du musst nicht wissen, wie es weitergeht. Du darfst vertrauen, dass dein Herz den nächsten Schritt kennt. Und dass dieser Schritt reicht.

Neues als Ausdruck deiner Seele

Das Neue, das sich in dir zeigen will, ist nicht irgendein Trend. Es ist dein Ausdruck. Deine Wahrheit. Deine Art, dich zu entfalten. Es kann ein neues Gefühl sein. Eine neue Haltung. Eine neue Entscheidung. Es ist immer dein Seelenausdruck, der durch dich Form annimmt.

Innere Führung heißt: Deine Seele darf sprechen. Und das Neue ist ihre Sprache.

Selbstverantwortung in der Veränderung

Wie in allen Wochen bist du auch jetzt eingeladen, die Verantwortung für deinen Weg zu übernehmen. Niemand weiß besser als du, was reif ist in dir. Niemand spürt so deutlich wie du, wo es dich hinzieht.

Du darfst wählen. Immer wieder. Offen. Ehrlich. Neugierig. Und wenn du einen Schritt gemacht hast, dann feiere ihn. Auch wenn er klein ist. Auch wenn niemand ihn sieht. Du siehst ihn. Und das zählt.

Neues im Alltag verankern

Damit das Neue nicht nur eine Idee bleibt, sondern zu einer gelebten Realität wird, brauchst du Anker im Alltag:

- Schreibe jeden Tag eine Sache auf, die du neu gemacht hast.
- Nimm dir einen Moment, um zu spüren: Was hat sich heute in mir verändert?
- Erlaube dir, immer wieder zu scheitern und neu zu beginnen.

Veränderung ist kein linearer Prozess. Sie ist zyklisch. Sie ist lebendig. Sie ist zutiefst menschlich.

Erinnerung: Das Neue ist schon da

Du musst das Neue nicht finden. Es ist schon da. In dir. Als Möglichkeit. Als Keim. Als Ahnung. Als dein wahres Selbst! Deine Aufgabe ist es nicht, es zu erschaffen. Deine Aufgabe ist es, es zu empfangen und es zu erlauben.

Diese Woche darfst du lauschen, empfangen, spüren. Was will geboren werden? Was darf wachsen? Was darf gehen?

In diesem Lauschen beginnt deine Veränderung. Und mit ihr: dein neues Selbst.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Neues

Diese Meditation führt dich in die liebevolle Begegnung mit deinem zukünftigen Selbst und deiner Vision eines erfüllten Lebens. Du empfängst deine innere Wahrheit, erkennst alte Muster, die dich noch zurückhalten, und stärkst deinen Mut, dein neues Ich zu verkörpern.

Sie unterstützt dich dabei, bewusst loszulassen, Heilung zuzulassen und dich für das Leben zu öffnen, das in Einklang mit deinem wahren Wesen entstehen will.



Schreiben

Beantworte die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Wie Qualitäten habe ich schon, die mir dabei helfen, mich auf das Neue einzulassen?
- Wie kann ich meine Gaben nutzen, um mir damit mutig und beherzt meinen Wunsch zu erfüllen?
- Was in mir braucht noch Heilung, um mich für meinen neuen Weg und für mein neues Ich zu öffnen?
- Welche Unsicherheiten und Überzeugen zeigen sich in mir noch?

Denke an dein Ziel. Nutze dann den Schreibimpuls **„Ich glaube …“** etwa 30 Mal hintereinander, um herauszufinden, was du über dich, dein Ziel und deine Fähigkeit, dieses Ziel zu erreichen glaubst. (Beginne also jeden Satz mit „Ich glaube …“ und vervollständige ihn. So ergibt sich ein tiefes Bild von dir und dem, was Heilung braucht.)



Fühlen

Fühle dich im Alltag immer wieder in die neue Person in dir hinein, die sich ihren Wunsch bereits erfüllt hat. Wie ist diese Frau, dieser Mann? Wie würde diese neue Person in den diversen Situationen deines Alltags anders reagieren als dein gewohntes Ich? Verhalte dich, wie wenn sich dein Wunsch bereits erfüllt hätte.

Strahle aus, was du in deinem Leben haben möchtest. Verhalte dich wie diese neue Person.

Fühle dich, als ob sich dein Ziel bereits erfüllt hätte. Das gelingt, wenn du im Alltag dein Wunschgefühl in dir so oft in deinen Körper holst, wie du nur kannst.



Ich fühle mein wahres Ich.

Alles Neue beginnt mit einer Entscheidung für dich.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 9

Wachstum

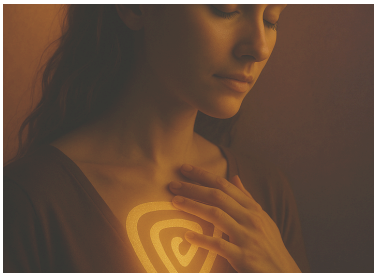


Woche 9



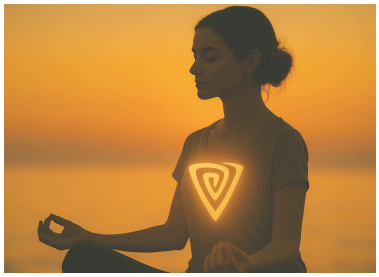
WORUM GEHT'S?

In dieser Woche schaust du auf deine Entfaltung. Wachstum ist ein natürlicher Prozess deiner Seele – leise, kraftvoll, stetig.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Wenn du deine Entwicklung anerkennst, stärkst du Vertrauen, Selbstwert und Motivation. Wachstum nährt sich aus Bewusstheit.



WAS IST ZU TUN?

Du reflektierst deine Reise, feierst deine Schritte und erkennst, wie sehr du dich schon verändert hast – innerlich wie äußerlich.

Wachstum - Die Entfaltung deiner inneren Kraft

Einladung zum Wachstum: Dein gelebter Wandlungsweg

In Woche 9 deiner Reise widmen wir uns dem lebendigen Kern jeder inneren Entwicklung: dem Wachstum. Wachstum ist kein Ziel und keine Aufgabe, sondern eine Bewegung. Eine organische Entfaltung deiner Seele, die dich ausdehnt, dich tiefer bei dir selbst ankommen lässt und dich zugleich weiter hinausführt in die Welt. Wachstum ist ein Zustand des inneren Ja-Sagens: Ja zu dir. Ja zu deiner Wahrheit. Ja zu deinem Wandel.

Diese Woche lade ich dich ein, deinen eigenen Wachstumsweg liebevoll zu betrachten. Nicht als Liste von Erfolgen. Sondern als stille, kraftvolle Entfaltung deiner Essenz. Du bist gewachsen. Du bist aufgebrochen. Du hast gewagt. Und du bist bereit, tiefer zu wurzeln und weiter zu fliegen.

Was bedeutet Wachstum wirklich?

Wachstum ist nicht nur Fortschritt. Es ist nicht nur Veränderung. Wachstum ist die Bewegung vom Inneren zum Äußeren und zurück. Es ist das sanfte Ausdehnen deiner inneren Wahrheit in dein Leben hinein. Es ist das Stillwerden in dir und das mutige Handeln im Außen.

Wachstum bedeutet, dass du dir selbst treuer wirst. Dass du dich erkennst, annimmst und dir erlaubst, in deine Größe hineinzuwachsen. Es ist kein Vergleich mit anderen. Es ist die Erinnerung daran, wer du bist. Und die Bereitschaft, diese Erinnerung Tag für Tag lebendig werden zu lassen.

Warum Wachstum Zeit und Vertrauen braucht

In einer Welt, die auf Schnelligkeit und Leistung ausgelegt ist, wirkt inneres Wachstum oft zu leise, zu langsam, zu unspektakulär. Doch genau darin liegt seine Kraft. Wachstum geschieht im Verborgenen. In Zwischenräumen. Im Alltag. In der Stille. Dass du gewachsen bist, erfährst du nicht dadurch, dass andere dir sagen: "Boah, du bist groß geworden", auch wenn sich das innere Kind manchmal genau diese Anerkennung wünscht. Dein Wachstum zeigt sich darin, dass du dir selbst diese Wertschätzung entgegenbringst und erkennst, wo du heute gelassener, kraftvoller, vertrauensvoller, liebevoller oder mutiger bist. Dass du besser bei dir bleiben kannst, sanft an den Wellen vorbeisegelst anstatt dich von ihnen davontragen zu lassen.

Du kannst Wachstum nicht erzwingen. Du kannst es nicht planen. Aber du kannst es einladen. Indem du vertraust. Indem du hinhörst. Indem du dir Zeit gibst. Vertrauen ist der Boden, auf dem Wachstum gedeiht. Zeit ist das Licht, das es nährt. Und deine Bereitschaft ist das Wasser, das es zum Leben erweckt.

Darüberhinaus ist langsames Wachstum einfach viel nachhaltiger als schnelles Hex-Hex. Deine Seele ist ewig. Nachhaltigkeit ist hier also oberstes Gebot!

Der Körper als Spiegel deines Wachstums

Wachstum zeigt sich nicht nur in Gedanken oder Erkenntnissen. Es zeigt sich in deinem Körper. In deiner Haltung. In deiner Atmung. In deinem Gesichtsausdruck. Wenn du dich innerlich veränderst, verändert sich dein ganzer Ausdruck.

Beobachte diese Woche, wie dein Körper dein Wachstum spiegelt. Vielleicht merkst du, dass du aufrechter gehst. Dass dein Atem tiefer wird. Dass deine Bewegungen ruhiger und klarer werden. Dein Körper ist

ein weiser Chronist deiner Entwicklung. Er erinnert dich daran, dass du in Bewegung bist.

Wachstum als Entfaltung deiner Seele

Wachstum ist nichts, das du "machen" kannst. Es ist etwas, das geschieht, wenn du dich deiner Seele zuwendest. Wenn du lauschst. Wenn du erlaubst. Wenn du dich nicht mehr verbiegst, sondern aufrichtest.

Deine Seele will, dass du wächst. Sie will sich ausdrücken, zeigen, wirken. Nicht, weil sie besser werden möchte. Sondern weil sie sich erinnern will, wer sie ist. Jeder Moment deines Wachstums ist ein Moment tieferer Verbindung mit deinem wahren Selbst.

Widerstände auf dem Weg des Wachstums

Kein Wachstum ohne Widerstand. Kein Wandel ohne Schwelle. Auf deinem Weg wirst du immer wieder an Punkte kommen, an denen du zweifelst, zögerst, dich klein machst. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von Bewegung.

Diese Widerstände sind wie Tore. Sie fragen dich: Willst du wirklich? Bist du bereit? Und wenn du hindurchgehst, wachst du. Nicht, weil der Widerstand verschwindet, sondern weil du deine Kraft darin findest.

Stell dir vor, du hast einen Samen in die Erde gepflanzt. Wenn dieser Samen beginnt zu wachsen, dann gräbt er sich durch die Erdschicht hindurch. Diesen “Widerstand” zu überwinden macht ihn stark für das Licht oberhalb des Erdbodens. So darfst du deine eigenen Hürden betrachten.

Die Verbindung von Wachstum und Intuition

Wachstum geschieht nicht aus dem Kopf heraus. Es geschieht durch Verbindung. Deine Intuition ist deine innere Kompassnadel, die dich zu den nächsten Entwicklungsschritten führt. Sie zeigt dir, wo du über dich hinauswachsen kannst, wo du etwas Altes loslassen darfst,

wo du etwas Neues integrieren darfst.

Wenn du deiner Intuition folgst, wirst du wachsen. Nicht immer bequem. Aber immer wahrhaftig. Immer in Resonanz mit deiner Essenz.

Wachstum im Alltag verankern

Wachstum muss nicht groß sein, um echt zu sein. Es geschieht in kleinen Schritten. Im Innehalten. Im Nein-Sagen. Im Ja-Sagen. Im Fühlen. Im Loslassen. Im Erkennen. Im Schreiben. Im Schweigen.

Frage dich jeden Tag:

- Wo bin ich heute über mich hinausgewachsen?
- Wo habe ich meine Wahrheit gesprochen?
- Wo habe ich einen neuen Blick gewagt?
- Wo habe ich mir selbst erlaubt, mehr zu sein?

Diese kleinen Schritte sind die Steine deines inneren Weges. Du gehst. Und du wächst.

Der Atem als Wegbereiter deines Wachstums

Dein Atem ist dein Anker. Immer wieder. In der Tiefe deines Atems findest du dich selbst. Du findest Ruhe. Und du findest die Kraft, weiterzugehen.

Wenn du das Gefühl hast, festzustecken, dann atme. Tief. Bewusst. Langsam. Dein Atem bewegt, was stagniert. Er bringt Licht in das Dunkle. Und er erinnert dich: Du bist lebendig. Du bist verbunden. Du darfst wachsen.

Wachstum ist kein Ziel, sondern ein Sein

Deine Seele versteht Wachstum nicht als etwas, das erreicht werden muss. Es ist ein Sein. Ein Fließen. Ein Erinnern. Und vor allem: ein Verkörpern.

Du musst nichts werden. Du darfst sein. Und in deinem Sein liegt alles, was du brauchst. Deine Wahrheit. Deine Kraft. Dein Licht.

Selbstverantwortung im Wachstum

Wie in jeder Woche bist du auch jetzt eingeladen, die Verantwortung für deinen Prozess zu übernehmen. Niemand kann für dich wachsen. Niemand kann deine Erkenntnisse für dich fühlen. Es ist dein Weg. Dein Raum. Dein Rhythmus.

Und genau darin liegt deine Macht. Du bestimmst. Du wählst. Du gehst. Und du darfst feiern, wie weit du gekommen bist.

Wachstum feiern – Anerkennung als Nahrung

Häufig sind wir so sehr auf das Nächste fokussiert, dass wir das Gewordene nicht mehr sehen. Doch Anerkennung ist Nahrung für deine Seele. Wenn du dein Wachstum ehrst, stärkst du dein Vertrauen. Wenn du dich feierst, feierst du das Leben.

Nimm dir diese Woche Zeit, um zurückzublicken:

- Wo warst du vor drei Monaten?
- Was hat sich in dir verändert?
- Was hast du erkannt, geheilt, entfaltet?

Halte inne. Nimm es wahr. Und sage dir: Ich bin gewachsen. Ich bin auf meinem Weg.

Wachstum ist nie linear

Du wirst Phasen erleben, in denen du dich weit fühlst. Und andere, in denen du glaubst, du seist zurückgefallen. Doch Wachstum ist keine gerade Linie. Es ist eine Spirale. Du kommst immer wieder an vertraute Themen – doch auf einer anderen Ebene. Mit mehr Bewusstsein. Mit mehr Tiefe. Mit mehr Mitgefühl.

Vertraue diesem Prozess. Du bist nicht zurückgeworfen. Du bist tiefer gegangen.

Wachstum als spiritueller Weg

Wachstum ist kein rein psychologisches Konzept. Es ist zutiefst spirituell. Es ist der Weg zurück zu dir. Zu deiner Essenz. Zu deiner Wahrheit. Zu deinem Licht.

Jede Herausforderung, jede Erkenntnis, jede Lösung ist Teil dieser Reise. Du bist nicht allein. Du bist geführt. Und du wirst getragen von etwas Größerem.

Abschlussgedanke: Wachstum ist Liebe

Wachstum ist ein Akt der Liebe. Zu dir selbst. Zum Leben. Zur Welt. Du wächst, weil du dich liebst. Weil du dich erinnerst. Weil du spürst: Da ist mehr.

Diese Woche lade ich dich ein, dein Wachstum zu feiern. Nicht, weil du etwas erreicht hast. Sondern weil du bist. Weil du gehst. Weil du blühst.

Du bist gewachsen. Und du wirst weiter wachsen. In deiner Zeit. In deiner Wahrheit. In deiner Liebe.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Wachstum

Diese Meditation lädt dich ein, mit tiefem Respekt auf deinen bisherigen Weg zu blicken und die nächste Stufe deines inneren Wachstums zu betreten. Du reflektierst deine Bereitschaft für Veränderung, Heilung und Loslassen und verbindest dich mit deinem wahrhaftigen Selbst, das bereits in dir existiert.

Sie stärkt deine Selbstachtung, dein Vertrauen in deinen Weg und öffnet dein Herz für die Liebe und Größe, die du bereits in dir trägst.



Schreiben I

Beschreibe dich schreibend als die Person, die sich deinen Traum bereits erfüllt hat. Erzähle von dir in der Gegenwartsform:

- „Ich bin …“
- „Ich lebe …“
- „Ich fühle …“
- „Jeden Tag …“
- „Meinen Traum zu leben fällt mir leicht, denn …“
- „In herausfordernden Situationen verhalte ich mich …“
- „Ich motiviere mich …“
- „Ich meistere mich …“

TRIPLE-SELF



Schreiben II

Kläre die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Bin ich bereit, etwas anders zu machen als bisher, damit sich mein Traum erfüllt? Warum ja? Warum noch nicht?
- Was kann ich mir selbst geben, damit ich bereit werde?
- Was ist die eine klitzekleine Sache, die ich heute tun kann, damit ich meiner Wunscherfüllung näherkomme?
- Wie will ich mich wertschätzen, wenn ich diese eine Sache getan habe?
- Bin ich bereit anzuerkennen, dass es das Leben gut mit mir meint? Was braucht es hier noch von mir?



Fühlen

Mit den neuen Erkenntnissen dieser Woche:
Fühle dich im Alltag weiter in die Person in dir hinein, die sich ihren Wunsch bereits erfüllt hat. Wie ist diese Frau, dieser Mann? Wie würde diese neue Person in den diversen Situationen deines Alltags anders reagieren als dein gewohntes Ich? Verhalte dich, wie wenn sich dein Wunsch bereits erfüllt hätte.

Strahle aus, was du in deinem Leben haben möchtest.
Verhalte dich wie diese neue Person.

Fühle dich, als ob sich dein Ziel bereits erfüllt hätte. Das gelingt, wenn du im Alltag dein Wunschgefühl in dir so oft in deinen Körper holst, wie du nur kannst.



Fühle deine innere Führung!

Ich fühle mein authentisches Wachstum.

Wachstum ist kein Ziel. Es ist meine wahre Natur.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche

- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

WOCHE 10

Verantwortung

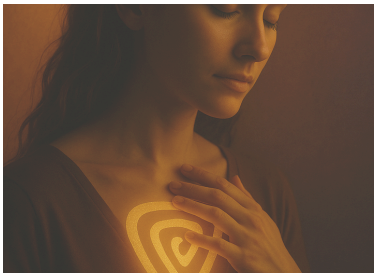


Woche 10



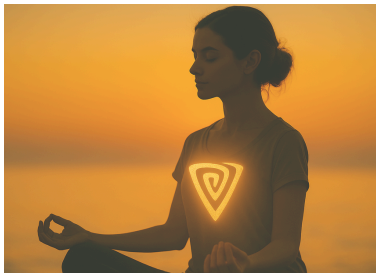
WORUM GEHT'S?

Die letzte Woche widmet sich der Selbstverantwortung. Es geht darum, deinen inneren Raum bewusst zu führen und deine Schöpferkraft anzuerkennen.



WARUM IST DAS WICHTIG?

Nur wenn du die Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln übernimmst, kannst du frei und erfüllt leben.



WAS IST ZU TUN?

Du nimmst deinen Platz ein, übernimmst die Verantwortung für deine Energie und wählst aktiv, wie du mit deinem Leben gestalten willst.

Verantwortung - Deine Entscheidung für dich

Die Essenz von Verantwortung: Der Kreis schließt sich

In der zehnten und letzten Woche deiner Reise zur und mit deiner inneren Führung darfst du dir selbst begegnen – in voller Klarheit, Tiefe und Wahrheit. Verantwortung ist eine Haltung. Sie ist der Raum, in dem sich dein gesamter innerer Prozess verankert. Sie ist die Brücke zwischen Innenwelt und Außenwelt, zwischen Vision und Handlung, zwischen Erkenntnis und Verkörperung.

Verantwortung heißt nicht, alles alleine zu schaffen. Es bedeutet, Ja zu sagen. Zu dir. Zu deiner Energie. Zu deinem Leben. Es ist die Rückanbindung an deine Schöpferkraft, an deine innere Autorität, an deinen freien Willen.

Diese Woche bist du eingeladen, die Verantwortung für dein Sein in Liebe zu übernehmen. Nicht aus Pflicht. Sondern aus Freiheit.

Was bedeutet wahre Verantwortung?

Wahre Verantwortung ist nicht Schwere. Sie ist Klarheit. Sie ist kein Druck. Sie ist Entscheidungskraft. Verantwortung bedeutet, dass du dich nicht mehr als Opfer deiner Umstände begreifst, sondern als Gestalterin deines Lebens. Du erkennst an, dass du wählen kannst. Und du wählst bewusst. Nicht mehr aus Gewohnheit. Nicht mehr aus Angst. Sondern aus deiner inneren Wahrheit heraus.

Verantwortung beginnt im Kleinen: In deiner Präsenz. In deinem Ja und Nein. In deinen Gedanken. In deinem Umgang mit dir selbst. Und genau hier beginnt Transformation. Im

Konkreten. Im Konsequenten. Im Herzvollen.

Verantwortung und Freiheit

Viele Menschen fürchten sich vor Verantwortung, weil sie sie mit Last verknüpfen. Doch in Wahrheit ist Verantwortung der Schlüssel zur inneren Freiheit. Nur wenn du die Verantwortung für dich übernimmst, bist du frei von der Abhängigkeit, dass andere dich retten, erkennen, bestätigen oder dir deinen Weg zeigen.

Verantwortung entlässt dich aus der Ohnmacht. Sie ruft dich in deine Kraft zurück. Sie macht dich zur Autorin deines Lebens. Und sie schenkt dir die Macht, nicht nur zu erkennen, sondern zu gestalten.

Der Körper als Spiegel deiner Verantwortung

Dein Körper weiß, wann du Verantwortung trägst und wann du dich ihr entziehst. Er zieht sich zusammen, wenn du dich verläufst. Er wird weit, wenn du zu dir stehst. Beobachte diese Woche, wie dein Körper auf deine Entscheidungen reagiert. Spüre den Unterschied zwischen einem "Ich sollte" und einem "Ich wähle".

Die Verantwortung für deinen Körper ist ein heilsamer Anfang. Wie sorgst du für dich? Was nährt dich? Wo sabotierst du dich noch? Sei ehrlich. Sei sanft. Und nimm dich an die Hand.

Verantwortung und Intuition

Intuition ist der erste Impuls. Verantwortung ist die bewusste Umsetzung. Beides zusammen bildet den heiligen Kreis deiner Verkörperung als Seele hier in Menschengestalt. Du spürst, was richtig ist. Und du triffst die Entscheidung, danach zu handeln.

Verantwortung bedeutet, dich selbst ernst zu nehmen. Deine Gefühle. Deine Impulse. Deine Grenzen. Deine Träume. Wenn du deiner Intuition folgst, aber im Außen nichts veränderst, bleibt deine Wahrheit im Innern stecken. Verantwortung bringt sie in Bewegung.

Selbstverantwortung vs. Überverantwortung

Manchmal verwechseln wir Verantwortung mit Kontrolle. Oder mit Übernahme für andere. Doch Selbstverantwortung ist etwas anderes: Sie ist klar. Sie kennt die Grenze zwischen Ich und Du.

Du bist nicht verantwortlich für die Gefühle anderer. Nicht für deren Entscheidungen. Nicht für deren Wachstum. Aber du bist verantwortlich für dein Mitgefühl. Für deine Klarheit. Für deine Energie.

Wenn du lernst, dich aus übernommener Verantwortung zu lösen, schenkst du dir selbst und anderen den Raum, in echte Verbindung zu treten. Frei. Wahrhaftig. Auf Augenhöhe.

Verantwortung beginnt mit dem Wort

Die Art, wie du sprichst, ist Ausdruck deiner inneren Verantwortung. Sprichst du in Opferformeln? Oder sprichst du aus der Schöpferkraft?

- "Ich muss" wird zu "Ich wähle".
- "Ich kann nicht" wird zu "Ich will nicht" oder "Ich habe Angst".
- "Du hast mich verletzt" wird zu "Ich habe mich verletzt gefühlt".

Diese feinen Unterschiede schaffen Bewusstsein. Und Bewusstsein schafft Wahlmöglichkeiten. So beginnt Verantwortung nicht im Tun, sondern im Denken. Im Sprechen. Im Fühlen.

Verantwortung im Alltag

Verantwortung zeigt sich nicht in großen Gesten. Sie zeigt sich im Alltag:

- Wenn du Stille wählst, statt Reizüberflutung.
- Wenn du Klarheit schaffst, statt dich in Unklarheiten zu verlieren.
- Wenn du Pausen erlaubst, statt dich über deine Grenzen zu treiben.

Wähle diese Woche bewusst. Nicht perfekt. Aber ehrlich. Lass dein Leben ein Spiegel deiner inneren Haltung sein.

Widerstände auf dem Weg zur Verantwortung

Verantwortung bringt oft Widerstände mit sich: Schuldgefühle, Angst vor Ablehnung, Angst vor Versagen. Sie zeigen dir, wo du noch alte Programme lebst. Vielleicht gibt es in dir einen Anteil, der glaubt, nur geliebt zu werden, wenn du dich anpasst. Oder der gelernt hat, dass es sicherer ist, andere entscheiden zu lassen.

Begegne diesen Widerständen mit Mitgefühl. Frag dich: Welche Geschichte erzähle ich mir hier? Und: Ist sie noch wahr? Du darfst neue Geschichten schreiben. Geschichten, in denen du die Hauptrolle spielst. Und die Richtung bestimmst.

Verantwortung für deine Geschichte

Du bist nicht verantwortlich dafür, was dir passiert ist. Aber du bist verantwortlich dafür, was du daraus machst. Deine Geschichte ist kein Makel. Sie ist dein Rohdiamant. Du darfst sie formen. In Gold verwandeln. Weitergeben.

Innere Führung zu leben bedeutet: Du wirst zur Hüterin deiner Geschichte. Du entscheidest, welchen Sinn sie bekommt. Du entscheidest, ob du dich an ihr festhältst – oder ob du dich von ihr erheben lässt.

Verantwortung und Kreativität

Verantwortung ist kein Management deiner Defizite. Es ist die bewusste Entscheidung, dein Potenzial zu leben. Du hast Ideen. Talente. Impulse. Was machst du daraus?

Verantwortung bedeutet, deine Schöpferkraft anzunehmen. Zu schreiben. Zu gestalten. Zu wirken. Nicht aus Druck. Sondern aus dem tiefen Wissen: Ich darf. Ich kann. Ich will.

Die Weisheit des Herzens

Manchmal glaubt der Verstand, Verantwortung sei Kopf-Arbeit. Doch dein Herz kennt den wahren Weg. Es fragt nicht: "Was sollte ich tun?" Es fragt: "Was ist wahr? Was ist liebevoll?"

Verantwortung aus dem Herzen heraus ist weich und klar zugleich. Sie urteilt nicht. Sie übernimmt. Sie bleibt. Und sie wächst mit dir.

Rückblick: Dein Weg mit dir und deiner inneren Führung

Diese letzte Woche ist Einladung und Abschluss zugleich. Du bist zehn Wochen mit dir gegangen. Du hast gefühlt, erkannt, losgelassen, empfangen. Du hast geatmet, geschwiegen, geschrieben, gewagt. Du hast dich erinnert.

Und nun darfst du all das in dir zurücknehmen. Als Schatz. Als Kraft. Als Verantwortung. Du bist gewachsen. Und du bist bereit.

Feier deinen Weg – und schließe den Kreis

Zum Abschluss lade ich dich ein, deinen Weg zu feiern. Nicht nur die "Ergebnisse". Sondern dein Dranbleiben. Deine Aufrichtigkeit. Deinen Mut. Deine Wahrheit.

Feiere:

- Deine Tränen.
- Deine Lacher.
- Deine Stille.
- Deine Fragen.
- Deine Antworten.
- Deine Rückfälle.
- Deine Schritte.

Alles war Teil deiner Seelenreise. Alles war wichtig. Alles war du.

Verantwortung als Beginn

Mit dieser Woche schließt sich der Kreis deines TripleSelf-Selbstcoachings. Und ein neuer beginnt. Verantwortung ist kein Ende. Sie ist ein Anfang. Du bist nicht fertig. Du bist wach. Du bist angebunden. Und du gehst weiter.

Vielleicht mit neuen Fragen. Mit neuer Klarheit. Mit neuen Entscheidungen. Vielleicht mit leiserem Zweifel. Aber mit tieferem Vertrauen.

Erinnere dich: Du hast die Wahl. Immer. Und du trägst die Weisheit. Immer. Und du gehst deinen Weg. Immer.

Du bist die Antwort, nach der du gesucht hast.

Willkommen in deinem Leben.
Willkommen in deiner Verantwortung.
Willkommen bei dir.

TRIPLE-SELF



Meditieren

Verantwortung

Diese Meditation unterstützt dich dabei, bewusst in deine innere Macht einzutreten und Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Du verbindest dich mit deiner inneren Weisheit, öffnest deine Sinne für die Botschaften deines Herzens und setzt eine klare Absicht für deinen Weg.

Sie stärkt deine Fähigkeit, deine Wahrheit zu erkennen, deine Energie bewusst zu lenken und dich als Schöpferin und Schöpfer deines Lebens liebevoll und kraftvoll zu erleben.



Schreiben

Kläre die folgenden Fragen schreibend für dich:

- Was bedeutet Verantwortung für mich?
- Wie würde ich sein und leben, wenn Verantwortung leicht und mächtig gleichzeitig wäre?
- Bin ich bereit, mächtig und einflussreich zu sein?

Nutze den folgenden Schreibimpuls:

- „Verantwortung = Macht“



Fühlen I

Mit deinen Gedanken erzeugst du permanent Gefühle. Deine Gefühle erschaffen die Welt um dich herum. Übe dich darin, im Alltag noch bewusster zu werden, was du denkst und was du fühlst. Wenn dir nicht gefällt, was an Gedanken und Gefühlen in deinem Inneren geschieht, dann ändere es. Entscheide dich, etwas anderes zu fühlen.

Fühle anders! Frage dich: Was könnte ich jetzt Schönes denken, dass mir bessere Gefühle bringt? Welche Gefühle mag ich gerne? Wann und wo habe ich diese schönen Gefühle bereis erlebt? Erinnere dich an diese guten Gefühle und fühle sie erneut.



Ich übernehme Verantwortung für mich.



Fühlen II

Das ist eine bewusste Entscheidung, die du wieder und wieder und wieder triffst. Es ist die Königsdisziplin der Achtsamkeit und der wahrhaftigen Macht, die du hast. Du bestimmst, wie du dich fühlst.

Egal, was im Außen passiert - das kannst du nicht immer steuern. Doch du hast die Macht über deine Reaktionen darauf.

Fühle diese Entscheidungsfreiheit!
Du hast die Macht, um 1) über deine Gefühle und Gedanken zu bestimmen und 2) deine Gefühle und Gedanken zu verändern, wenn sie dir nicht gefallen. Um deine Macht zu aktivieren, nutze all das bisher Gelernte.



Ich gestalte mein Leben von innen.

Verantwortung übernehmen heißt, deine Gestaltungsmacht zu dir zurückzuholen.

CORINNA MARIA PFITZER

Hand aufs Herz - Dein Wochenrückblick

1

Wie oft hast du diese Woche
- meditiert?
- geschrieben?
- gefühlt?

2

Was ist diese Woche richtig gut gelaufen bei dir? Wofür möchtest du dich aufrichtig wertschätzen?

3

Wenn du nächste Woche eine weitere Chance zu üben bekommen würdest, was würdest du anders machen?

Auch wenn der Kurs vorbei ist, gibt es eine nächste Woche und eine neue Chance für dich!



Danke!

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass du alles, was du für ein zufriedenes und erfülltes Leben benötigst, bereits in dir trägst. Die Lösung für alles liegt in dir, wenn du nach innen blickst und dich für die unendliche Weisheit und Liebe in dir selbst öffnest.

Indem du dich selbst glücklich machst und dein Leben bedeutsam gestaltest, gibst du anderen Menschen die Erlaubnis, es dir gleich zu tun. So erschaffst du mit deinem Glücklichsein eine bessere Welt.

Danke, dass du die Welt veränderst, indem du glücklich bist!

Corinna
CORINNA MARIA PFITZER

Dein Lieblingsleben wartet!



Wie hat dir der Kurs gefallen? Teile gerne dein Feedback oder schreibe eine kurze Referenz, damit noch mehr Menschen den Weg zu ihrer inneren Führung finden können.

Möchtest du deine Reise der inneren Führung fortsetzen? Abonniere meinen Newsletter und erhalte regelmäßig Inspirationen, praktische Übungen und liebevolle Impulse für dein Wachstum in Freiheit.



Echt sein. Ganz leben.

CORINNA MARIA PFITZER