


SINN. KLARHEIT. SELBSTFÜHRUNG.



*Ein Arbeits- und Begleitbuch
für Menschen, die sich selbst verstehen, ordnen
und ihren eigenen Weg würdig gehen wollen.*



*Nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren.
Aber vieles kann verstanden werden.
Und aus Verstehen wächst Würde.*



FAMILIA AUREA
Ein Werk von Juriel

Leseprobe

Sinn. Klarheit. Selbstführung.

Ein Arbeits- und Begleitbuch für Menschen, die sich selbst verstehen, ordnen und ihren eigenen Weg würdig gehen wollen.

Diese Leseprobe gibt dir einen ruhigen Einblick in das Buch.

Enthalten in dieser Probe:

Cover, Einstieg, Inhaltsverzeichnis und der erste Orientierungsabschnitt mit Arbeitsfragen.

Die Leseprobe ist eine Einladung zum Ankommen, zum klarer Sehen und zu einem würdigeren Umgang mit dir selbst.

Die Inhalte dienen der Selbstreflexion, Orientierung und Selbstführung. Sie ersetzen keine Diagnose, keine Therapie, keine medizinische, psychiatrische, psychologische oder rechtliche Beratung und keine Krisenintervention.

Lies langsam. Nimm zuerst nur das mit, was dich ehrlich anspricht und im Alltag tragfähig ist.

Premium Workbook – Sinn, Selbstführung und innere Klarheit

Ein gehirngerechter Begleiter für Menschen, die sich selbst besser verstehen, Denkfallen erkennen und ihren eigenen Weg würdig gehen wollen.

Vorwort

Dieses Workbook ist kein Buch über perfekte Menschen.

Es ist ein Arbeitsbuch für echte Menschen. Für Menschen, die viel fühlen, viel denken, viel tragen – und irgendwann merken, dass sie zwar funktionieren, aber sich selbst nicht mehr richtig hören.

Die folgenden Seiten verbinden sechs Blickrichtungen:

- **Viktor Frankl – Sinn und innere Haltung**
- **Stephen R. Covey – Selbstführung und Verantwortung**
- **Paul Watzlawick – Denkfallen und Selbstsabotage**
- **Hermann Hesse – innere Suche und Reifung**
- **C. G. Jung – Schatten, Symbole und seelische Tiefe**
- **James Hollis – Übergänge, zweite Lebenshälfte und wahrhaftiges Leben**

Dieses Workbook unterstützt dich mit Klarheit.
Es führt dich Schritt für Schritt.

Inhaltsverzeichnis

Premium Workbook – Sinn, Selbstführung und innere Klarheit	1
So nutzt du dieses Workbook gehirngerecht	4
Die Grundregel	4
Teil 1 – Orientierung.....	6
Der Arbeitsteil: Drei Fragen, die Orientierung schaffen.....	12
Die sechs Felder eines reifen Lebens	24
Praktische Stütze für den Alltag	45
Sinn statt bloßem Funktionieren	53
Arbeitsblock: Vom Funktionieren zurück in den Sinn	68
Sinn entsteht in der Antwort.....	78
Arbeitsblock: Meine Antwort auf das Leben.....	88
Verdichtung	96
Arbeitsblock – Verdichtung	107
Selbstführung statt Selbstverlust.....	115
Arbeitsblock – Selbstführung im Alltag	123
Was ist wirklich wichtig?.....	130
Arbeitsblock - Das Wesentliche wieder nach vorne holen	143
Denkfallen erkennen	151
Arbeitsblock – Meine Denkfallen klarer sehen	163
Die Gegenfrage.....	169
Arbeitsblock – Die Gegenfrage	180
Innere Suche und leise Wahrheit.....	184
Arbeitsblock – Innere Suche und leise Wahrheit.....	194
Der Weg, der meiner ist.....	199
Arbeitsblock – Der Weg, der meiner ist.....	207
Schatten, Symbole und seelische Tiefe	213
Arbeitsblock - Schatten, Symbole und seelische Tiefe	222
Symbole meines Lebens.....	227
Arbeitsblock – Symbole meines Lebens.....	237
Lebensübergänge würdig gehen	243

Arbeitsblock – Lebensübergänge würdig gehen	251
Was endet, was beginnt?	259
Arbeitsblock - Was endet, was beginnt?	269
Integration – mein inneres Muster / meine innere Wucht klar erklären	276
Arbeitsblock – Mein inneres Muster klar erkennen.....	288
Mein persönlicher Kompass	296
Arbeitsblock – Mein persönlicher Kompass	308
14-Tage-Praxisplan	314
Der konkrete 14-Tage-Praxisplan.....	317
Abschluss	348
Bonusseite.....	353
Kleine Auffrischung - Wenn du nach einiger Zeit wieder einsteigen willst	357

So nutzt du dieses Workbook gehirngerecht

Menschen verändern sich selten durch Druck. Sie verändern sich eher dann, wenn sie **etwas klar erkennen, innerlich zustimmen** und **kleine, machbare Schritte** gehen.

Darum ist dieses Workbook so aufgebaut:

- 1. Verstehen – Was läuft in mir gerade eigentlich?**
 - 2. Erkennen – Wo sabotieren mich Muster, Denkfehler oder alte Rollen?**
 - 3. Ordnen – Was ist wesentlich, was ist Lärm?**
 - 4. Handeln – Was ist mein nächster kleiner, würdiger Schritt?**
 - 5. Verankern – Wie mache ich daraus Praxis statt nur Einsicht?**
-

Die Grundregel

Arbeite langsam. Nicht alles auf einmal. Eine gute ehrliche Antwort ist mehr wert als zehn schöne Sätze.

Dieses Workbook ist nicht dafür gemacht, schnell „erledigt“ zu werden. Es ist dafür gemacht, dass etwas in dir **klarer** wird.

Viele Menschen lesen kluge Dinge, nicken innerlich und leben danach doch weiter wie vorher. Nicht, weil sie unfähig wären. Sondern weil echte Veränderung selten durch bloßes Lesen geschieht. Veränderung beginnt nicht im Kopf, sondern in dem Moment, wo jemand aufhört, sich selbst zu übergehen.

Darum gilt hier:

Nicht die schnellste Antwort ist die beste. Echte Wahrheit entsteht nicht durch schöne Worte oder viele Gedanken sondern durch echte, ehrliche innere Verbindung. Wenn du zu schnell arbeitest, antwortet oft nur dein gewohntes Ich: das angepasste Ich, das vernünftige Ich, das höfliche Ich, das

leistungsorientierte Ich.

Wenn du langsamer wirst, kann etwas Tieferes nachkommen:
das Ehrliche. Das Wesentliche. Das, was du vielleicht schon lange ahnst,
aber noch nicht sauber ausgesprochen hast.

Gehirngerecht heißt in diesem Workbook:

Das Gehirn verändert sich leichter durch **klare, kleine, wiederholte
Einsichten** als durch inneren Druck.

Nicht Überforderung schafft Tiefe, Tiefe entsteht nicht durch viel, sondern
durch das, was du wirklich aufnehmen kannst.

Oft tragen drei ehrliche Zeilen mehr als drei Seiten Analyse.

Du musst hier niemandem etwas beweisen.

Nicht mir.

Nicht dem Workbook.

Nicht einmal deinem eigenen Idealbild.

Es reicht, wenn du bereit bist, an einer Stelle wirklich hinzusehen.

Darum arbeite so:

- lieber **eine Frage ehrlich** als fünf Fragen oberflächlich
- lieber **ein Muster klar erkennen** als zehn Begriffe sammeln
- lieber **einen kleinen Schritt gehen** als große innere Reden halten
- lieber **etwas wahr werden lassen** als etwas schön formulieren

Manche Antworten kommen sofort.

Manche erst beim zweiten Lesen.

Manche zeigen sich erst dann, wenn du still genug wirst.

Auch das ist kein Fehler.

Das ist Reifung.

Dieses Workbook will dich nicht drängen.

Es will dir einen Raum geben, in dem du klarer sehen lernst.

Und Klarheit wächst selten unter Druck.

Sie wächst dort, wo ein Mensch bereit ist, sich selbst ohne Flucht zu
begegnen.

Teil 1 – Orientierung

Bevor du weitergehst

Viele Menschen versuchen, ihr Leben zu verbessern, während sie innerlich noch gar nicht klar sehen, **wo sie eigentlich stehen.**

Sie wollen Entscheidungen treffen, obwohl in ihnen noch Unordnung ist. Sie wollen endlich „vorankommen“, obwohl sie nicht genau wissen, **was sie gerade trägt, was sie erschöpft und was eigentlich wirklich los ist.**

Das ist verständlich.

Aber es ist oft nicht hilfreich.

Denn was nicht verstanden ist, kann nur schwer geordnet werden. Und was innerlich ungeordnet bleibt, wird später oft hektisch, unklar oder unnötig schwer.

Darum beginnt dieses Buch nicht mit Leistung. Sondern mit etwas Einfachem, das trägt.

Orientierung.

Orientierung heißt:

Du verschaffst dir einen ehrlichen, ruhigen Überblick über deinen inneren Standort
so, dass Klarheit entsteht und du deinen nächsten Schritt sehen kannst.

Worum es in diesem Teil geht

Dieser erste Teil hat ein klares Ziel:

Du sollst dich im Moment klar einordnen können konkret und spürbar.

So, dass du am Ende sagen kannst:

- So sieht es in mir gerade wirklich aus.

- Das kostet mich Kraft.
- Das trägt mich noch.
- Das übersehe ich vielleicht schon zu lange.
- Und genau hier beginne ich.

Viele scheitern nicht an fehlender Kraft, sondern an fehlender innerer Ordnung.

Wenn innen alles unscharf bleibt, wird jede Frage schwerer.:

- Was ist jetzt dran?
- Was ist wirklich wichtig?
- Was ist nur Lärm?
- Was ist Erschöpfung?
- Was ist Wahrheit?
- Was ist Übergang?
- Was ist bloß Gewohnheit?

Orientierung macht nicht sofort alles leicht.

Aber sie macht vieles **klarer**.

Und Klarheit entlastet.

Warum Orientierung gehirngerecht so wichtig ist

Das menschliche Gehirn arbeitet deutlich besser, wenn Dinge **benannt, unterschieden und geordnet** werden können.

Unklarheit erzeugt Druck.

Diffuse Gefühle binden Kraft.

Was innen unscharf ist, zeigt sich als Grübeln, Anspannung oder Rückzug.

Darum ist Orientierung kein Luxus.

Sie ist ein Entlastungsschritt.

Wenn du beginnst, dein Erleben in Worte zu fassen, passiert oft etwas Entscheidendes:

Aus einem diffusen „Irgendwas stimmt nicht“ wird zum Beispiel:

- Ich bin nicht einfach nur müde. Ich bin innerlich überzogen.
- Ich bin nicht faul. Ich bin ungeordnet.
- Ich bin nicht undankbar. Ich merke nur, dass etwas nicht mehr stimmt.
- Ich bin nicht falsch. Ich bin vielleicht in einem Übergang.
- Ich bin nicht schwach. Ich habe zu lange zu viel getragen.

Das ist gehirngerecht, weil es den Nebel reduziert.

Sobald etwas klarer benannt ist, kann dein Inneres damit anders umgehen.
Es muss nicht mehr nur reagieren.

Es kann beginnen zu verstehen.

Und Verstehen ist fast immer der Anfang von würdiger Veränderung.

Was Orientierung ist

Orientierung heißt:

Du siehst deinen jetzigen Standort klarer ohne Druck, ohne Überanalyse.

Ein ehrlicher Blick reicht für diesen Moment. Nicht mehr.

Aber auch nicht weniger.

Die Grundfrage dieses Teils

Die eigentliche Frage lautet nicht:

„Wie werde ich schnell ein besserer Mensch?“

Die eigentliche Frage lautet:

„Wo stehe ich gerade wirklich?“

Das ist die reifere Frage.
Und meistens auch die nützlichere.

Denn viele Menschen wollen sofort an sich arbeiten, obwohl sie sich innerlich noch ausweichen.

Sie wollen sich motivieren, obwohl sie eigentlich zuerst ehrlich werden müssten.

Sie wollen handeln, obwohl sie das Wesentliche noch nicht klar genug sehen.

Darum beginnen wir hier.

Ruhig.

Klar.

Ohne Härte.

Ohne Beschönigung.

Der ehrliche Standort

Nimm dir für die nächsten Seiten Zeit.

Nicht viel. Aber echte Zeit.

Lies die Aussagen langsam.

Nicht mit dem Blick: „Was klingt gut?“

Sondern mit der Frage:

Was trifft mich gerade wirklich?

Du musst nicht alles ankreuzen.

Du musst auch nichts beweisen.

Es geht nur darum, dir selbst nicht auszuweichen.

Welche Aussage beschreibt meinen inneren Zustand im Moment am ehesten?

Kreuze an, was im Moment am meisten Wahrheit hat:

- ☐ Ich bin im Großen und Ganzen klar und ruhig.
 - ☐ Ich funktioniere, aber innerlich bin ich müde.
 - ☐ Ich trage viel, aber ich spüre mich dabei zu wenig.
 - ☐ Ich denke sehr viel, komme aber innerlich oder praktisch kaum weiter.
 - ☐ Ich bin in einem Übergang und weiß noch nicht genau, was daraus wird.
 - ☐ Ich spüre: So wie bisher möchte ich nicht einfach weitermachen.
 - ☐ Ich ahne, dass ich etwas Wesentliches in mir schon länger nicht ganz ernst nehme.
 - ☐ Ich bin unsicher, was genau los ist – aber ich merke, dass ich Orientierung brauche.
-

Was diese Aussagen sichtbar machen

Diese kleine Einordnung ist bewusst einfach.

Nicht, weil dein Leben simpel wäre.

Sondern weil das Gehirn mit **klaren, überschaubaren Einheiten** besser arbeitet als mit einem großen inneren Durcheinander.

Hier geht es nicht um Diagnose.

Hier geht es um Einordnung.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich bin im Großen und Ganzen klar und ruhig.“

Dann ist das wertvoll.

Vielleicht ist nicht alles perfekt, aber es gibt bereits innere Ordnung.

Das ist kein kleiner Zustand. Das ist eine echte Ressource.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich funktioniere, aber innerlich bin ich müde.“

Dann ist wahrscheinlich nicht alles sichtbar erschöpft, aber vieles läuft nur noch über Pflicht, Gewohnheit oder Durchhalten.

Das ist oft lange tragbar – bis es irgendwann teuer wird.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich trage viel, aber ich spüre mich dabei zu wenig.“

Dann bist du womöglich stark im Tragen, aber schwach im inneren Rückkontakt.

Man kann so viel leisten und sich dabei langsam selbst verlieren.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich denke sehr viel, komme aber kaum weiter.“

Dann fehlt dir vielleicht nicht Intelligenz, sondern Ordnung.

Zu viel inneres Kreisen ersetzt keine Richtung.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich bin in einem Übergang.“

Dann ist Unklarheit vielleicht nicht dein Fehler, sondern dein Zustand.
Nicht jeder Nebel ist ein Irrtum.

Manches ist eine Zwischenphase, in der etwas Altes endet, bevor etwas Neues tragfähig wird.

Wenn du angekreuzt hast:

„So wie bisher möchte ich nicht einfach weitermachen.“

Dann ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es kann ein Zeichen innerer Wahrheit sein.

Oft beginnt Würde genau dort, wo man aufhört, sich weiter gegen sich selbst zu überreden.

Wenn du angekreuzt hast:

„Ich ahne, dass ich etwas Wesentliches nicht ganz ernst nehme.“

Dann weiß ein Teil von dir wahrscheinlich schon mehr, als du bisher zugelassen hast.

Hier beginnt oft die eigentliche Arbeit.

Der erste gehirngerechte Schritt

Wenn Menschen unsicher sind, machen sie oft einen typischen Fehler:

Sie denken zu groß.

Dann kommen sofort Fragen wie:

- Was ist mein Weg?
- Was ist meine Berufung?
- Was muss ich grundsätzlich ändern?
- Was stimmt mit mir nicht?
- Wie komme ich da ganz raus?

Solche Fragen können später wichtig sein.

Aber am Anfang sind sie oft zu groß.

Das Gehirn arbeitet besser mit dem nächsten brauchbaren Schritt.

Darum beginnen wir nicht mit der Frage nach dem ganzen Leben.

Wir beginnen mit drei kleineren, stärkeren Fragen.

Der Arbeitsteil: Drei Fragen, die Orientierung schaffen

Diese drei Fragen sind bewusst gewählt.

Sie helfen dir, deinen inneren Zustand nicht nur zu fühlen, sondern auch zu **ordnen**.

Wichtig:

Schreibe nicht schön.

Schreibe ehrlich.

Ein paar klare Sätze sind besser als viel Text ohne Boden.

Frage 1: Was kostet mich im Moment am meisten Kraft?

Diese Frage ist wichtig, weil viele Menschen zwar merken, dass sie erschöpft sind, aber nicht genau sehen, **wodurch**.

Sie sagen dann:

„Es ist halt viel.“

Doch oft ist nicht nur die Menge das Problem.

Kraftverlust entsteht häufig durch:

- innere Spannungen,
- ungelöste Themen,
- dauerndes Mitdenken,
- Unklarheit,
- Überanpassung,
- unehrliche Rollen,
- unausgesprochene Wahrheiten,
- oder ständiges Funktionieren gegen das eigene Innere.

Darum frage dich nicht nur:

Was strengt mich an?

Frage dich auch:

Was zehrt an mir?

Denn nicht alles, was anstrengend ist, ist falsch.

Aber vieles, was dauerhaft an dir zehrt, braucht Aufmerksamkeit.

Schreibraum

Was kostet mich im Moment am meisten Kraft?

.....

.....

.....

.....

Frage 2: Was gibt mir trotz allem noch leise Kraft?

Diese Frage ist genauso wichtig wie die erste.

Warum?

Weil Menschen unter Druck oft nur noch sehen, was fehlt, was schwer ist und was nicht funktioniert.

Das Gehirn ist unter Belastung stark auf Problemwahrnehmung ausgerichtet.

Das ist normal.

Aber wenn du nur noch siehst, was dich belastet, verlierst du schnell den Kontakt zu dem, was dich noch trägt.

Leise Kraft ist oft unspektakulär.

Zum Beispiel:

- ein ehrliches Gespräch,
- Ruhe,
- Ordnung,
- Natur,
- Schreiben,
- Klarheit,
- ein Mensch, bei dem du nichts spielen musst,
- eine Aufgabe mit Sinn,
- ein stiller Morgen,
- ein sauberer Abschluss,
- ein Satz, der endlich stimmt.

Leise Kraft ist nicht klein, nur weil sie leise ist.

Oft ist sie das Tragende, das du im Lärm fast übersiehst.

Schreibraum

Was gibt mir trotz allem noch leise Kraft?

.....

.....

.....

.....

Frage 3: Was übersehe ich vielleicht schon zu lange?

Das ist oft die entscheidende Frage.

Denn viele Menschen sind nicht deshalb orientierungslos, weil sie gar nichts wissen.

Sie sind es, weil sie etwas Wichtiges **nicht zu Ende anschauen**.

Vielleicht weil es unangenehm wäre.

Vielleicht weil es Konsequenzen hätte.

Vielleicht weil man hofft, dass es sich von selbst löst.

Doch was zu lange übersehen wird, arbeitet oft im Hintergrund weiter.

Zum Beispiel:

- eine Wahrheit, die man spürt, aber nicht ausspricht,
- eine Gewohnheit, die längst nicht mehr trägt,
- ein Nein, das nie deutlich geworden ist,
- eine Rolle, die zu eng geworden ist,
- ein Zustand, der nicht mehr gesund ist,
- eine Sehnsucht, die man ständig wegdrückt.

Diese Frage verlangt keine fertige Lösung.
Nur Ehrlichkeit.

Schreibraum

Was übersehe ich vielleicht schon zu lange?

.....
.....
.....
.....

Geordnete Auswertung statt bloßes Hinschreiben

Damit dieser Arbeitsteil nicht nur „gefühl“ bleibt, folgt jetzt ein einfacher, gehirngerechter Ordnungsschritt.

Lies dir deine drei Antworten noch einmal durch.

Unterstreiche dann jeweils:

- **einen Haupt-Kraftverlust**
- **eine echte Kraftquelle**
- **eine Wahrheit, die Aufmerksamkeit braucht**

Mehr nicht.

Nicht fünfzehn Dinge.

Nicht alles auf einmal.

Nur je **ein** zentraler Punkt.

Warum?

Weil das Gehirn überfordert wird, wenn alles gleichzeitig wichtig sein soll.
Orientierung entsteht oft nicht durch mehr Gedanken, sondern durch
bessere Unterscheidung.

Mein momentaner Überblick

1. Das kostet mich im Moment am meisten Kraft:

.....

2. Das trägt mich im Moment noch:

.....

3. Das darf ich nicht länger übersehen:

.....

Der praktische Arbeitsteil

Jetzt kommt der wichtigste Schritt:

Nicht nur erkennen, sondern **brauchbar ordnen**.

Viele gute Reflexionen versanden, weil danach nichts geordnet wird.
Dann war etwas kurz berührend, aber nicht tragfähig.

Darum folgt jetzt eine kleine Arbeitsstrecke in vier einfachen Schritten.

Schritt 1: Benennen statt vermischen

Schreibe deinen Hauptsatz für jeden Bereich in **einem klaren Satz**.

Nicht ausführlich.

Nicht kompliziert.

Sondern so, dass dein Gehirn damit arbeiten kann.

Mein Satz für den Kraftverlust:

.....

Beispiele (damit du ein Gefühl bekommst):

- „Ich verliere Kraft, weil ich mich selten wirklich ausruhe.“

Mein Satz für die Kraftquelle:

.....

Mein Satz für die übersehene Wahrheit:

.....

Schritt 2: Unterscheiden, was ich beeinflussen kann

Nicht alles liegt sofort in deiner Hand.

Aber manches schon.

Diese Unterscheidung ist wichtig, weil Ohnmachtsgefühl oft zunimmt, wenn innen alles vermischt wird.

Markiere jetzt bei jedem Satz:

- **direkt beeinflussbar**

- **teilweise beeinflussbar**
- **vorerst nur bewusst wahrnehmbar**

Mein Kraftverlust ist:

- ☐ direkt beeinflussbar
- ☐ teilweise beeinflussbar
- ☐ vorerst nur bewusst wahrnehmbar

Meine Kraftquelle ist:

- ☐ direkt stärkbar
- ☐ teilweise stärkbar
- ☐ im Moment nur begrenzt verfügbar

Meine übersehene Wahrheit ist:

- ☐ aussprechbar
- ☐ vorbereitbar
- ☐ noch nicht lösbar, aber nicht mehr zu verleugnen

Schritt 3: Der kleinste würdige Schritt

Hier machen viele Menschen den nächsten Fehler:
Sie wollen sofort alles klären.

Doch Orientierung braucht nicht den größten Schritt.
Sie braucht den **nächsten stimmigen** Schritt.

Frage dich deshalb:

Was ist der kleinste ehrliche Schritt, den ich in den nächsten 72 Stunden tun kann?

Beispiele:

- etwas klar aufschreiben,
- einen Termin absagen,
- eine Pause bewusst schützen,

- ein Gespräch vorbereiten,
- etwas benennen,
- einen inneren Satz nicht mehr schönreden,
- Ordnung in einen Bereich bringen,
- eine Kraftquelle bewusst wiederholen.

Wichtig:

Der Schritt soll nicht beeindrucken.

Er soll **machbar und wahr** sein.

Mein nächster kleiner ehrlicher Schritt:

.....

Bis wann tue ich ihn?

.....

Schritt 4: Ein Satz, der mich diese Woche führt

Das Gehirn braucht Wiederholung und Orientierungssätze.

Nicht viele.

Aber einen guten.

Darum formuliere jetzt einen Satz, der dich in den nächsten Tagen innerlich führen soll.

Er soll nicht kitschig sein.

Nicht künstlich motivierend.

Sondern schlicht, wahr und tragfähig.

Beispiele:

- Ich muss nicht alles lösen, aber ich will ehrlich sehen.
- Ich höre auf, meine Erschöpfung kleinzureden.
- Ich schütze, was mir leise Kraft gibt.
- Ich benenne klarer, was nicht mehr stimmt.
- Ich beginne dort, wo ich wirklich stehe.

Mein Orientierungssatz:

.....

Wenn du beim Lesen traurig, still oder unruhig wirst

Das kann passieren.

Nicht, weil dieser Teil dich „runterzieht“, sondern weil Ehrlichkeit manchmal zuerst still macht.

Wenn dir beim Arbeiten auffällt, dass in dir etwas enger, trauriger oder ernster wird, dann ist das nicht automatisch schlecht.

Es kann einfach bedeuten, dass du dich gerade nicht mehr übergehst.

Tu dann nichts Hartes.

Mach kein Urteil daraus.

Und dränge dich nicht sofort zur Lösung.

Manchmal ist der erste würdige Schritt nicht Aktion, sondern ein klarer innerer Satz:

Ja. So ist es gerade.

Das ist kleiner, als viele denken.

Und stärker, als viele glauben.

Was du aus diesem Teil mitnehmen sollst

Wenn dieser erste Teil seinen Sinn erfüllt, dann nicht deshalb, weil du jetzt auf alles eine Antwort hast.

Sondern weil du etwas anderes gewonnen hast:

- mehr inneren Überblick,
- mehr sprachliche Klarheit,
- mehr Unterscheidungsfähigkeit,
- weniger Nebel,
- und einen ersten stimmigen Ansatzpunkt.

Das reicht für den Anfang vollkommen.

Du musst dein Leben nicht in einem Zug ordnen.

Aber wenn du innerlich unklar bleibst, arbeitest du gegen dich selbst.

Orientierung ist der Anfang von Würde.

Weil sie dich in die Lage versetzt, nicht nur zu reagieren, sondern bewusst zu sehen.

Und wer klarer sieht, kann reifer entscheiden.

Ich muss nicht sofort mein ganzes Leben lösen. Aber ich darf ehrlich sehen, wo ich gerade wirklich stehe.

Bevor du weitergehst, halte hier noch einmal kurz an.

Vervollständige diese drei Sätze:

Im Moment stehe ich vor allem hier:

.....

Was ich ernst nehmen will, ist:

.....

Mein nächster würdiger Schritt ist:

.....

Weiterlesen

Diese Leseprobe ist ein Auszug aus **Sinn. Klarheit. Selbstführung..**

Wenn dich das Buch anspricht, kannst du über Familia Aurea eine ruhige Anfrage stellen. Einzelne Inhalte können auch Teil des Kurses oder begleitender Vertiefungen sein.

Website:

www.familia-aurea.at

Anfrage:

www.familia-aurea.at/anfrage.html

Bitte nutze die Inhalte freiwillig, in deinem Tempo und mit gutem Maß. Bei akuter Krise, Selbst- oder Fremdgefährdung, starker Destabilisierung oder medizinisch unklaren Beschwerden ist fachliche Hilfe vor Ort der richtige nächste Schritt.