

Wer bist du ohne deine Gedanken?

Du bist mehr als das, was dein Kopf dir erzählt. Mehr als Zweifel, Sorgen oder schwere Tage. Du bist wertvoll – genau so, wie du jetzt bist.

Gedanken kommen und gehen, aber sie definieren nicht, wer du bist.

Wenn du beginnst, ihnen mit etwas Abstand zu begegnen, entsteht Raum. Raum für Ruhe, für Wahrnehmung, für dich selbst. Du musst nichts leisten, nichts verändern, nichts „richtig“ machen. Es reicht, da zu sein.



Wir müssen aufhören, ständig das Gefühl zu haben, nur zu funktionieren. Wir jagen permanent Dingen hinterher, die wir noch nicht besitzen. Tauchen Zweifel auf, verlieren wir uns in Erinnerungen an die Vergangenheit.

Was ist das für ein Leben, wenn wir unsere Ziele zwar erreichen, sie aber nicht mehr wahrnehmen können, weil wir verlernt haben, im Hier und Jetzt zu leben?

Hinterfrage das einmal täglich.

Arbeitsblatt “wer bin ich eigentlich?”

Oft vergessen wir, wer wir wirklich sind: welche **Stärken und Schwächen** wir besitzen, was uns **erfüllt** und was nicht – und welche **Aufgabe uns im Leben geschenkt wurde**. Leider wissen viele (einschließlich mir selbst) nicht einmal das. Dabei sind genau diese Fragen zentral, um **uns selbst am nächsten zu sein**. Ich bin überzeugt, dass auf dieser Erkenntnis das Fundament eines **mehr oder weniger erfüllten Lebens** liegt.

Im Alltagstrott gehen all diese Werte, die auch mit **Achtsamkeit und Selbstfürsorge** zu tun haben, gänzlich unter. Wir verbiegen uns für Verpflichtungen, denen wir täglich aufs Neue hinterherrennen. Wir lassen uns in Richtungen drängen, für die wir eigentlich nicht bestimmt sind. Wir stimmen sogar Entscheidungen zu, nur um dazuzugehören – obwohl unser Bauch genau das Gegenteil will.

Und so erwischen wir uns täglich dabei, Standardfloskeln zu verwenden, als wäre es reine Routine. Routine entsteht im Menschen von selbst, wenn etwas 30-mal wiederholt wird. Das kann Fluch und Segen zugleich sein – und ist sicherlich eine der häufigsten Ursachen für **persönliche Krisen**, wenn wir dabei unsere **eigene Bestimmung** vernachlässigen.

Wäre doch diese dumme Frage jeden Morgen nicht: „Hey, wie geht's?“ – „Ja gut, und du?“ Habe ich mich doch mindestens 90-mal selbst angelogen.

Deshalb wird es Zeit, **deinen Werten und deinem Körper** echte Aufmerksamkeit zu schenken. Mache dir einmal Gedanken darüber, **wer du eigentlich bist – ohne deine Gedanken**. Du wirst sehen, diese Frage ist schwieriger, als sie zunächst scheint.

PS: Erst wenn du das weißt, lebst du wirklich im **Hier und Jetzt**.

Um der Frage „**Wer bin ich wirklich – ohne Gedanken?**“ auf den Grund zu gehen, benötigen wir zunächst viel Übung. Wir müssen **in die Ruhe kommen** und unseren Körper bewusst **spüren und wahrnehmen** können. Eigentlich klingt „nichts tun“ sehr einfach, aber ich selbst habe **mehr als drei Monate täglicher Übung** gebraucht, um hier anzukommen.

Deshalb gehe ich **vor der eigentlichen Übung** alle positiven Dinge durch: Komplimente, Chancen, Veränderungen – all das, wofür ich enorm dankbar und glücklich bin. So kann ich meine Gedanken mit Positivität „verlassen“ und einfach **sein**.

Ich nehme mir dann meistens einen kleinen Ball (z. B. einen Stachelball) und **aktivierte meine Fußsohlen**. Dadurch spüre ich den Boden besser und merke, dass ein solider Stand vorhanden ist.

Probiere diese Übung **jeden Tag einmal** aus. Es braucht Zeit und Wiederholung, bis alle Abläufe gefestigt sind. Eine **angeleitete Audiodatei** dazu findest du im Ordner.

Es ist ein Irrglaube zu denken, dass man beim ersten Versuch in einen meditativen Zustand kommt. Dafür braucht es das **komplette Skript und tägliches Training**.

Wer bin ich?

Aufgabe: Fülle diese Fragen einmal aus & setze dich intensiv mit diesen auseinander. Genau das Gleiche machst du dann ein paar Wochen später, frühestens am Ende dieses Kurses.

Datum: _____

Wer bin ich eigentlich ohne meine Gedanken?

Wo sehe ich meine größten Stärken? Was kann ich richtig gut?

Wo sehe ich meine größten Schwächen?

Was schätzte ich an meiner Persönlichkeit am meisten?

Was denkst du ist deine zentrale Aufgabe im Leben? Stimmt diese Aufgabe mit deinem jetzigen Leben überein oder was müsste geschehen, dass dem so wäre?

Bin ich genau jetzt glücklich? Wenn nein; was benötigst du genau jetzt, um wirklich glücklich zu sein?

Wenn du noch einmal zurückgehen könntest- würdest du alles noch einmal genau so machen? Wenn nein, was würdest du verändern und was kannst du heute noch dafür tun, um dieser Veränderung am nächsten zu sein?

Wie wirke ich auf andere?

Übung: Wir machen eine kleine Übung dazu. Du benötigst 5 Personen, die du einbeziehen sollst: Familie, Freunde, Arbeitskollegen und eine Person, die dich nicht sehr gut kennt. Es ist wichtig, dass es ein guter Mix ist. Engere Bekannte loben uns meist zu sehr oder lenken uns in eine Richtung, die wir eigentlich wollen. Dadurch wird die Wahrheit häufig „verfälscht“.

Die Antworten trägst du dann laufend in dieses Dokument ein. Es kann also sein, dass du Dinge hörst, die du nie gedacht hättest. Bitte fülle vorher deine Selbsteinschätzung aus.

Selbsteinschätzung

1. Was denkst du, schätzen andere an deiner Persönlichkeit?
2. Was denkst du wieso deine zu befragenden Personen gerne mit dir befreundet sind?
Ist das wegen wahren Werten oder wegen alltäglichen Geschehnissen? (z.B. du kommst dann, wenn man dich braucht)
3. Was denkst du würden dir die Leute für Komplimente geben?
4. Wo bist du unausstehlich gegenüber anderen Personen?
5. Denkst du die Leute befinden dich als glücklich?

Auswertung Befragung

Trage hier die Erkenntnisse aus deiner Befragung ein.

Was schätzen die meisten an deiner Persönlichkeit?

Sind die befragten Personen eher wegen wahren Werten oder wegen oberflächlicheren Themen mit dir befreundet oder unterwegs?

Was hast du im Schnitt für Komplimente erhalten? Waren diese eher auf deine inneren- oder äußeren Werte bezogen? Oder sogar auf gewisse Handlungen?

Wo, wieso und wann wirkst du unausstehlich auf andere Personen?

Hast du glücklich gewirkt auf andere Personen?

Was ist dein Fazit zu dieser Übung? Wie stimmt deine Selbsteinschätzung gegenüber der Realität?

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

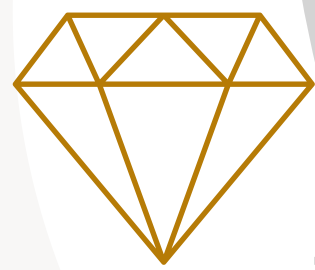
Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.

Welche Werte lebe ich eigentlich?

Im Leben ist es sehr hilfreich, seine eigenen Werte zu kennen welche man leben und auch verkörpern will. Kennen wir unsere Werte, können wir zukünftig auch unsere Grenzen klarer bestimmen und auch unsere Erwartungen an das Gegenüber stellen.

Werte sind auch Erwartungen welche wir gegenüber uns auch von anderen Personen erwarten dürfen. Werte bestimmen ein gewisses Persönlichkeitsmuster wie z.B. eine soziale Ader, eine Macherpersönlichkeit etc.

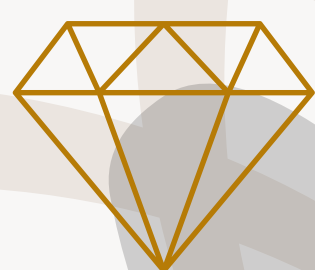
Trage hier deine 5 erarbeiteten Werte ein



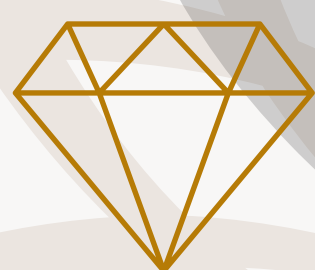
.....



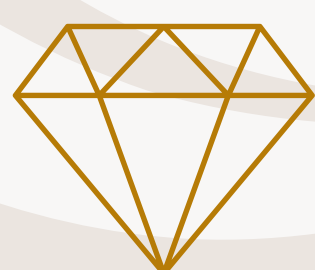
.....



.....



.....



.....

In den Arbeitsunterlagen findest du eine grosse Auswahl an Werten. Viel Spass beim Auseinandersetzen und Definieren.

Arbeitsblatt "Meine Werte"

Unsere persönlichen Grenzen sind ein zentraler Bestandteil unserer psychischen Gesundheit. Sie definieren, was wir bereit sind zu tun oder zuzulassen, schützen uns vor Überlastung und helfen uns, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten. Wer seine Grenzen kennt, kann klarer entscheiden, wann er „Ja“ und wann er „Nein“ sagt, und lebt damit authentischer und selbstbestimmter.

Die Fähigkeit, Grenzen zu respektieren, sowohl die eigenen als auch die anderer, hängt eng mit Selbstkenntnis zusammen. Wer sich selbst kennt, weiß, was ihn belastet, was ihm Energie gibt und welche Werte für ihn entscheidend sind.

Psychologisch betrachtet stärkt diese Selbstreflexion das Selbstbewusstsein und die Resilienz. Wir können schwierige Situationen besser einschätzen, Verantwortung für uns übernehmen und verhindern, dass wir ungewollt über unsere Grenzen hinausgehen.

Die Erkenntnisse über uns selbst sind dabei kein abstraktes Wissen, sondern ein praktisches Werkzeug: Sie helfen uns, Grenzen bewusst zu setzen, zu kommunizieren und auch in herausfordernden Momenten einzuhalten. Gleichzeitig fördern sie Empathie und Verständnis für die Grenzen anderer, was Beziehungen stabiler und respektvoller macht.

Kurz gesagt: Wer sich selbst kennt, kann seine Grenzen erkennen, vertreten und schützen – und dadurch ein ausgewogeneres, gesünderes und klareres Leben führen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Menschen, die mit zu offenen Armen durchs Leben gehen, oft unbewusst zu viel Angriffsfläche bieten. Wer seine eigenen Grenzen nicht kennt oder nicht achtet, öffnet sich automatisch für Überforderung, Manipulation oder ungewollte Belastungen. Werte sind daher auch imaginäre Grenzen, die wir uns selbst setzen. Respekt ist zum Beispiel einer meiner Werte: Ich pflege einen respektvollen Umgang gegenüber anderen und erwarte gleichzeitig einen respektvollen Umgang mit mir.

Es entsteht ein „Playground“ für Ausnutzung, emotionale Angreifbarkeit und Missverständnisse, selbst dann, wenn man es gut meint.

Für mich war es ein Lernprozess zu erkennen, dass Selbstkenntnis und klare Grenzen kein Zeichen von Härte oder Egoismus sind, sondern von Verantwortung und Selbstschutz. Indem ich meine eigenen Bedürfnisse ernst nehme, weiß ich, wo ich „Stopp“ sagen muss, wann ich mir Pausen gönnen sollte und wie ich mich vor unnötiger Belastung schütze.

Die Erkenntnis ist: Wer sich selbst kennt, schützt sich nicht nur besser, sondern kann auch authentischer, offener und gleichzeitig sicher in Beziehungen sein. Grenzen zu setzen heißt nicht, weniger zu geben, sondern bewusst und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen.

Meine Werte kennen

Diese Checkliste hilft dir bei der Reflexion:

- Nach welchen Werten du bisher gelebt hast
- Nach welchen Werten du künftig leben möchtest

Aufgabe: Kreuze pro Zeile an, nach welchen Werten du bis heute gelebt hast und was du vielleicht daran ändern möchtest? Es geht darum herauszufinden, was dir persönlich wichtig ist.

Wert	So habe ich gelebt	So möchte ich leben
Empathie	☐	☐
Respekt	☐	☐
Ehrlichkeit	☐	☐
Vertrauen	☐	☐
Liebe	☐	☐
Freiheit	☐	☐
Sicherheit	☐	☐
Reichtum	☐	☐
Erfolg	☐	☐
Ehrgeiz	☐	☐
Disziplin	☐	☐
Verantwortung	☐	☐
Mitgefühl	☐	☐
Dankbarkeit	☐	☐
Achtsamkeit	☐	☐
Mut	☐	☐
Authentizität	☐	☐
Unabhängigkeit	☐	☐
Stabilität	☐	☐
Abenteuer	☐	☐
Kreativität	☐	☐
Leichtigkeit	☐	☐
Humor	☐	☐
Loyalität	☐	☐
Gerechtigkeit	☐	☐
Geduld	☐	☐
Beständigkeit	☐	☐
Wachstum	☐	☐
Weiterentwicklung	☐	☐
Gesundheit	☐	☐
Balance	☐	☐
Harmonie	☐	☐
Ordnung	☐	☐
Struktur	☐	☐
Spiritualität	☐	☐
Sinn	☐	☐
Zugehörigkeit	☐	☐
Familie	☐	☐
Freundschaft	☐	☐
Leistung	☐	☐
Anerkennung	☐	☐
Status	☐	☐
Einfluss	☐	☐
Macht	☐	☐
Bescheidenheit	☐	☐
Großzügigkeit	☐	☐
Vergebung	☐	☐
Selbstliebe	☐	☐
Selbstachtung	☐	☐
Klarheit	☐	☐
Ruhe	☐	☐

Ergänzende Werte

Wert	So habe ich gelebt	So möchte ich leben
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Aufgabe

Wähle 5 zentrale Werte aus, die du ab heute **bewusst als festen Bestandteil deines Lebens** verkörpern möchtest. Achte dabei auch darauf, dass es Werte sind, **die du gleichzeitig als Erwartungen an andere stellen darfst**.

My big 5 for life

Wert	Wieso gerade dieser Wert?

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.

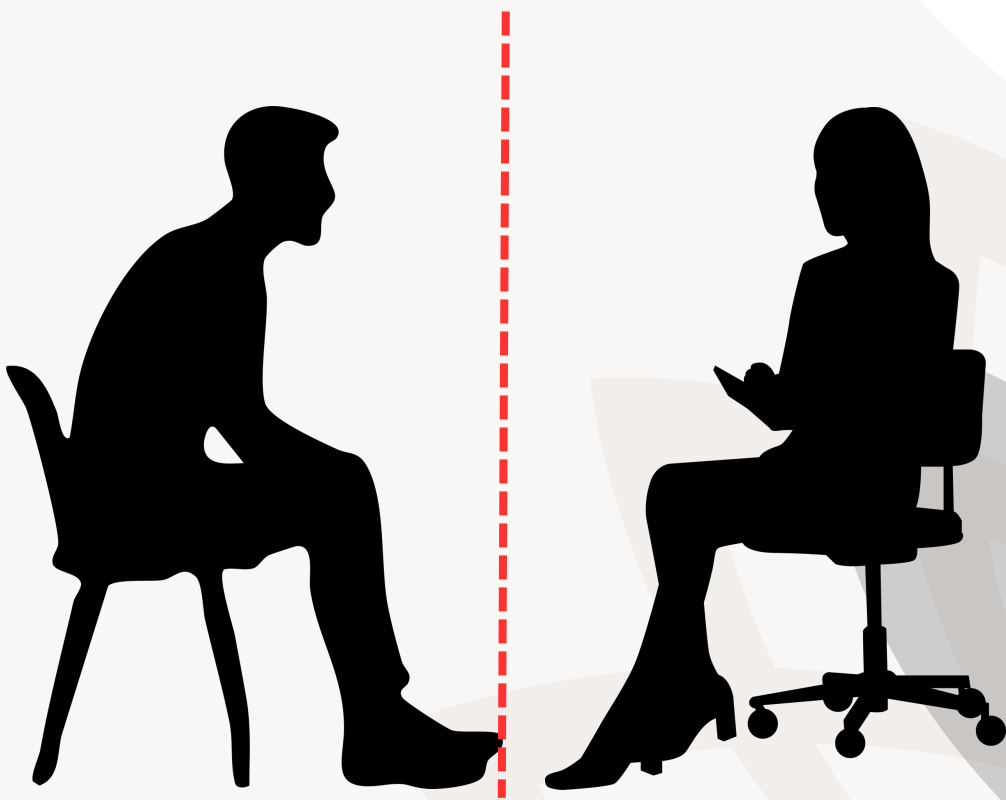
Wo sind meine Grenzen?

Zu wissen wo unsere Grenzen sind, ist im Alltag gar nicht so einfach. Dazu müssen wir unseren Körper jedoch genau spüren. Und dennoch vergessen wir diese Kunst im Alltag anzuwenden.

Dazu gibt es spannende Übungen, welche man als Training im Alltag einbauen kann.



ÜBUNG 1: Definiere dir einmal im Kopf ein beliebiges Szenario. Z.B. du kommst in einen Sitzungsraum wo alles unbekannte Gesichter sitzen. Frage dich einmal wie viel Raum du in dieser Situation einnehmen willst und wie gross du deinen Raum gestaltest damit du dich da wohlfühlen kannst. Nimm ein Seil und forme deinen "private space" am Boden und sitze in die Mitte. Bleib da sitzen und atme langsam ein und aus. Passt der von dir definierte Raum in seiner Grösse oder musst du diesen verändern?



ÜBUNG 2: Schnapp dir einen Teamkollegen oder jemanden der bereit dazu ist, diese Übung durchzuführen. Setzt euch gegenüber auf einen Stuhl & schaut euch dabei wortlos **3 Minuten** in die Augen. Der Abstand soll dabei so gewählt sein, dass er nahe ist, aber nicht erdrückend.

Du wirst merken, es wird unangenehm sein. Je mehr du dich nur auf deine Atmung und deinen Körper konzentrierst desto einfacher wird die Übung. Sobald du aber die Aufmerksamkeit dem unangenehmen Gefühl oder deinem Gegenüber schenkst wird die Übung nur noch unangenehmer. Du wirst anfangen zu lachen und somit hast du keine Kontrolle mehr über dein Körperempfinden.



ÜBUNG 3: Diese Übung erkläre ich dir gerne im Video. Diese ist etwas schwieriger zu erklären und benötigt etwas mehr Übung und Körperwahrnehmung. Diese kann mit täglichem QI-GONG trainiert werden. Ich wünsche viel Spass beim anschauen!

Arbeitsblatt "Grenzen"

Grenzen kennen und wahrnehmen

Grenzen zu kennen heisst, sich selbst wahrzunehmen und zu schützen. Grenzen helfen uns zu spüren, was uns guttut und was nicht. Wer seine eigenen Grenzen respektiert, kann auch die der anderen achten.

Grenzen sind nichts Trennendes – sie schaffen Klarheit und Sicherheit. In diesem Kurs geht es darum, das eigene **Ja** und **Nein** bewusst wahrzunehmen.

Ich kann von mir selbst sagen, dass ich lange nicht einmal meine eigenen Grenzen kannte. Ich hatte auch kein Gespür für die Grenzen anderer. Alles hängt miteinander zusammen: Ich muss zuerst wissen, **wer ich bin** und **wie ich mich wahrnehme oder auf andere wirke**. Das haben wir bereits angeschnitten.

Da wir uns nun etwas „besser“ kennen und wissen, wo die erforderlichen Parameter liegen, probieren wir einmal, unsere Grenzen zu definieren.

Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich in einer Therapie gefragt wurde, wo meine Grenzen seien. Ich schaute mich im Raum um und war überfordert – ich wusste nur, dass ich diese wohl selbst überschritten hatte, über Jahre hinweg. Wo genau sie aber lagen, hatte ich keine Ahnung. Dazu musste ich zuerst auch meine Werte kennen. Diese kennst du nun. Damit haben wir eine brauchbare Basis für die nächste Übung.

Übung 1 – Eigene Grenzen spüren (Abend)

Material: Ein Seil oder eine Schnur (mindestens 4 m)

1. Setz dich auf den Boden und fühle dich in deinen heutigen Tag hinein. Wie ist deine **Körperwahrnehmung** (Stresslevel, Ärger, Freude etc.)?
2. Stell dir vor, du müsstest nun in einen Raum mit hunderten von Menschen treten. Du kommst als Letzte viel zu spät – alle starren dich an.
3. Nutze das Seil oder die Schnur, um deinen **Raum um dich herum** abzugrenzen. Ist dieser groß oder klein?

Stelle dir die zentrale Frage:

Ist es mir egal und ich nehme Raum ein, oder mache ich mich kleiner und gebe anderen Raum?

Diese Übung kannst du auch morgens machen, um herauszufinden, wie offen du aktuell für **Stress, Menschenmengen und Reize** bist. Wenn du diese Erkenntnis notierst und durch den Tag hindurch vertrittst, kennst du deine **tägliche Grenze** – sowohl nach innen als auch nach außen.

Fazit: Notiere hier, wie die Übung auf dich wirkt:

Übung 2 – Grenzen im Kontakt mit anderen spüren

Material: Eine andere Person (idealerweise jemand, den du nicht sehr gut kennst)

1. Setzt euch gegenüber hin – auf Boden oder Stuhl, egal.
2. Schaut euch gegenseitig an und spürt die Distanz.
3. Jeder geht nacheinander so nahe an die andere Person heran, dass es unangenehm, aber noch ok ist.
4. Ab jetzt spricht niemand mehr miteinander – nur wortlos tief in die Augen schauen.

Ziele:

- Wahrnehmung & Emotionsregulierung trainieren
- Achtsamkeit üben: Wie nehme ich die unangenehme Situation wahr?
- Raum geben, aber keine übermäßige Aufmerksamkeit schenken

Meine Erfahrung:

Ich fühlte mich, als würde ich direkt mit Vorwürfen konfrontiert. Ich konzentrierte mich nur auf meinen Atem und versuchte, das Gesicht vor mir wie einen „Baum“ wahrzunehmen. Ich lernte, dass **Atmen, Fühlen und Loslassen** enorme Kraft haben, wenn man diese beherrscht.

Wichtig: Übung sofort abbrechen, wenn es zu unangenehm wird – dies ist ein Teilgebiet der Psychotherapie.

Fazit: Notiere hier, wie die Übung auf dich wirkte:

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.