



SKETCH to Shine

Workbook



-lich willkommen auf deiner Reise!

Schön, dass du hier bist.

Dieses Workbook ist kein Leistungsheft.
Kein „Mach-alles-richtig“-Begleiter.
Und ganz sicher kein Ort für Perfektion.
Es ist ein Raum für dich. Für deine Gedanken und deine Gefühle.

Was dich hier erwartet

In den nächsten Wochen darfst du:

- dich selbst besser kennenlernen
- wahrnehmen, wie es dir gerade wirklich geht
- entdecken, was dir fehlt – und was dich ruft
- dich neu ausrichten
- und Schritt für Schritt in deine Veränderung hineinwachsen

Nicht mit Druck.
Nicht mit Selbstoptimierung.
Sondern mit Achtsamkeit, Kreativität und Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

Dieses Workbook ist kein Muss

Du musst hier nichts „abarbeiten“.
Du musst nichts ausfüllen, um „gut dabei zu sein“.

Manche Seiten wirst du lieben. Andere vielleicht überspringen. Und das ist völlig okay. Alles ist richtig. ❤️

Dein Tempo. Dein Weg.

Diese Reise hat eine Struktur. Aber dein Weg ist einzigartig – genau wie du.

Vergleiche dich nicht. Weder mit anderen. Noch mit früheren Versionen von dir. Bleib bei dir.

Eine kleine Einladung zum Start

Bevor du umblätterst, nimm dir einen Moment.

Atme einmal tief ein und aus. Und dann sag dir leise oder laut:

Ich darf mir diese Zeit für mich nehmen.
Ich muss nichts beweisen.
Ich gehe diesen Weg in meinem Tempo.

Und denk immer an unser Funny Sketchnotes Motto:

Unperfekt ist perfekt!

PREWORKS

Bevor Woche 1 beginnt, laden wir dich zu drei kleinen Preworks ein.

Sie sind freiwillig, aber sehr wirkungsvoll.

Nicht, um etwas „richtig“ zu machen, sondern um innerlich anzukommen, dich zu verbinden – und dir selbst zu zeigen: Ich gehe diesen Weg wirklich.

PREWORK 1 – Erzähle mindestens drei Menschen, dass du an diesem Kurs teilnimmst.

✨ Warum das so kraftvoll ist? Wenn wir etwas aussprechen, wird es real.

- Du gehst ein liebevolles Commitment mit dir selbst ein
- Dein Umfeld weiß: Das ist mir wichtig
- Du hörst dich selbst sagen: Ich bin es mir wert

 Mini-Reflexion

- Wem habe ich davon erzählt?
- Wie hat es sich angefühlt, das laut auszusprechen?

PREWORK 2 – Besorge dir ein schönes Notizbuch

✨ Warum das wichtig ist? Ein schönes Notizbuch ist mehr als Papier.

- Es ist ein Zeichen von Selbstfürsorge
- Es ist ein sichtbares „Ich nehme mich ernst“
- Es ist ein Ort, an den du gern zurückkehrst

Tipp: Zelebriere den Kauf!

Wenn möglich, geh bewusst los, wähle dein Notizbuch mit Freude aus – nimm dir Zeit es anzuschauen und es in die Hand zu nehmen.

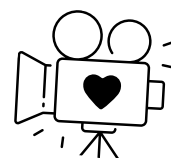
Vielleicht gönnst du dir danach einen Kaffee in einem schönen Café, um den Moment richtig zu genießen. Dieser kleine, bewusste Akt sagt unbewusst: Ich bin es wert, mir Zeit und Raum für mich zu nehmen.

Falls du gerade nicht losziehen kannst, um ein Notizbuch zu kaufen, haben wir hier ein paar Tipps zum Bestellen für dich:

- Ein Buch mit Krafttier: [KLICK](#)
- Ein Buch mit unserem Funny Sketchnotes Motto: [KLICK](#)
- Ein Buch mit Blumenmuster: [KLICK](#)
- Ein Buch von Yolande: [KLICK](#)

Zelebriere dann alternativ das Auspacken zu Hause.

Und dann: Zeichne los - Video dazu im Kurssystem!



PREWORKS

🌱 PREWORK 3 – Finde dein Krafttier

Dein Krafttier steht symbolisch für:

- Eigenschaften, die dich stärken
- Qualitäten, die du gerade brauchst
- innere Unterstützung

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“. Es geht um Resonanz.

✨ So kannst du dein Krafttier finden

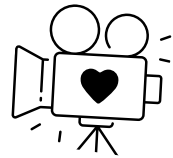
- Lies die Übersicht auf der nächsten Seite
- Spüre, welches Tier dich anspricht
- Oder lass dich überraschen (manchmal „wählt“ das Tier dich)

👉 Es gibt dazu ein Video von uns, in dem wir dich sanft anleiten.

Wenn ein Krafttier so gar nicht dein Ding ist, zeigen wir dir auch wie du einen anderen gezeichneten Begleiter finden kannst.

🧠 Warum ein Begleiter so wertvoll ist? Ein Begleiter:

- gibt Halt
- erinnert dich an deine Stärken
- hilft dir, liebevoll mit dir zu bleiben
- macht innere Prozesse greifbar



Gerade in Veränderungsphasen ist es schön, nicht allein unterwegs zu sein – auch symbolisch.



Beispiele Krafttier & andere Begleiter

12 KRAFTTIERE – ZUR INSPIRATION

Wähle das Tier, das dich anspricht. Nicht das, das „richtig“ klingt.

1. Löwe – Mut, Selbstvertrauen, innere Stärke
2. Eule – Intuition, Weisheit, Klarheit
3. Bär – Selbstfürsorge, Erdung, Schutz
4. Schmetterling – Wandel, Leichtigkeit, Neubeginn
5. Pferd – Freiheit, Kraft, Vorwärtsgehen
6. Delfin – Freude, Spiel, Leichtigkeit
7. Hirsch – Sanftheit, Würde, Herzenskraft
8. Katze – Selbstbestimmung, Intuition, Gelassenheit
9. Schildkröte – Ruhe, Geduld, Schutz
10. Fuchs – Klugheit, Anpassungsfähigkeit, Kreativität
11. Einhorn – Authentizität, Magie, innere Wahrheit
12. Elefant – Erinnerung, Weisheit, Stabilität

 **Dein Krafttier kann sich verändern – genau wie du.**

10 NICHT-TIERISCHE BEGLEITER – ZUR INSPIRATION

Auch hier gilt: Spüre, was sich für dich stimmig anfühlt.

1. Kompass – innere Orientierung, Klarheit
2. Leuchtturm – Halt, Führung, Sicherheit
3. Anker – Stabilität, innere Ruhe
4. Licht / Kerze – Hoffnung, Fokus, Wärme
5. Berg – Standfestigkeit, Stärke
6. Herz – Selbstmitgefühl, Verbindung
7. Stern – Vision, Ausrichtung, innere Führung
8. Schlüssel – Zugang, Lösungen, neue Möglichkeiten
9. Baum – Verwurzelung, Wachstum
10. Feder – Leichtigkeit, Vertrauen

Dein Sketch-to-Shine-Regelwerk

Dieses Workbook ist kein Aufgabenheft.
Es ist ein Begleiter für dich.

Damit du dich sicher fühlst und wirklich entspannen kannst, gibt es nur
ein paar einfache Regeln – eher Erinnerungen als Vorgaben:

1. Unperfekt ist perfekt.

Hier geht es nicht um schöne
Ergebnisse, sondern um
ehrliche Linien. Alles darf so
aussehen, wie es entsteht.

3. Vergleiche dich nicht.

Dein Weg ist dein Weg.
Dein Tempo ist genau
richtig. Alles, was hier
entsteht, ist individuell und
wertvoll.

2. Alles kann, nichts muss.

Du entscheidest, was du machst
und wann. Nimm dir, was dir
guttut – und lass den Rest
liegen.

5. Freude vor Stress.

Wenn es sich
schwer anfühlt,
mach eine Pause.
Sketch to Shine
soll dir Leichtigkeit
schenken – nicht
Druck.

4. Du kannst jederzeit (wieder) einsteigen.

Es gibt kein „zu spät“ und
kein „ich habe den
Anschluss verpasst“. Du bist
immer willkommen.

6. Kein Bewerten.

Alles, was auftaucht, darf
einfach da sein.
Es gibt kein richtig oder
falsch, kein gut oder
schlecht.

Halte dir diese Regeln immer wieder vor Augen.
Sie sind deine Erlaubnis, sanft, kreativ und in deinem Tempo zu gehen. ✨

WOCHE 1 – ANKOMMEN & STATUS QUO

Motto: Ich sehe mich, wie ich gerade bin.

Wie die Wochen in Sketch to Shine aufgebaut sind

In jeder Woche erwarten dich zwei sanfte Aufgaben, die dich durch den Kurs begleiten.

1. Eine Zeichenaufgabe

Sie lädt dich ein, mit Stift und Papier zur Ruhe zu kommen, etwas auszuprobieren oder bewusst wahrzunehmen.

Es geht nicht um Technik oder das Ergebnis, sondern um das Erleben beim Zeichnen.

2. Eine Aufgabe, die nicht gezeichnet werden muss

Diese Aufgabe unterstützt deine innere Ausrichtung, Selbstwahrnehmung oder deinen Alltag.

Du kannst sie ausführen und dazu ganz klassisch etwas aufschreiben – oder, wenn du magst, auch zeichnerisch begleiten. Beides ist richtig.

Du entscheidest, wie tief du gehst und was sich für dich stimmig anfühlt.

Woche 1 – ein sanfter Start

In der ersten Woche beginnen wir bewusst ruhig.

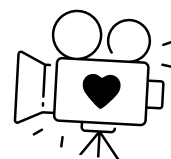
Die **Nicht-Zeichenaufgabe** ist die **Selbstbeobachtung**.

Du beobachtest dich liebevoll: deine Stimmung, deine Energie, deine Gedanken. Beantworte dazu auch gerne die Fragen auf den nächsten Seiten hier im Workbook.

Zusätzlich kannst du deine Beobachtungen ganz einfach in deinem neuen Notizbuch in Worten oder durch kleine Zeichnungen, Symbole oder Tracker festhalten.

Als Unterstützung zur Selbstbeobachtung gibt es in Woche 1 ein großes Willkommenswebinar, in dem wir gemeinsam **dein Sketchnotes Selfie** zeichnen und im Kurs ankommen.

Die **Zeichenaufgabe** ist **Slow Sketching** – langsames, achtsames Zeichnen, bei dem du jeden Strich wahrnimmst und Tempo aus dem Alltag nimmst. Dazu gibt es ein Video im Kurssystem. Außerdem wird es im Mini-Webinar am 8. Januar um 19:30 Uhr um Slow-Sketching gehen.



WOCHE 1 – ANKOMMEN & STATUS QUO

Motto: Ich sehe mich, wie ich gerade bin.

Diese Woche geht es um Ankommen!

Nicht um Veränderung.
Nicht um Ziele.
Nicht um „besser werden“.

Sondern darum, ehrlich hinzuschauen.

- Wie geht es dir gerade?
- Wie fühlst du dich – wirklich?

Alles, was du wahrnimmst, darf da sein.

WARUM BIN ICH HIER?

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ganz intuitiv. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Warum habe ich diesen Kurs gebucht?

- Gab es einen bestimmten Moment?
- Ein Gefühl?
- Einen Wunsch oder eine Sehnsucht?

Was wünsche ich mir von dieser Zeit für mich?

WOCHE 1 – ANKOMMEN & STATUS QUO

Motto: Ich sehe mich, wie ich gerade bin.

Hier findest du Beispiel-Fragen für dein Notizbuch.

Bitte denk dran: Du musst nicht alle Fragen beantworten. Such dir die Fragen raus, die sich gerade für dich richtig anfühlen.

Es geht nicht darum,
dich zu analysieren.
Sondern darum,
dich wahrzunehmen.

Morgens – Ankommen im Tag

- Was denke und fühle ich beim Aufwachen?
- Wie habe ich geschlafen?
- Was ist heute wirklich wichtig?
- Was mache ich heute nur für mich?

Fühlen – Wahrnehmen ohne Bewertung

- Wie fühle ich mich gerade, in diesem Moment?
- Welche drei Worte beschreiben meinen inneren Zustand?
- Was nehme ich wahr, wenn ich mir 2 Minuten Stille erlaube?
- Wo spüre ich gerade Ruhe – wo Spannung?

Energie – Mein innerer Verlauf

- Wie hoch ist mein Energielevel heute? (Skala 1–10)
- Zeichne eine Energiekurve über den Tag.
- Wann fühle ich mich lebendig?
- Was gibt mir Energie – was zieht mir Energie?

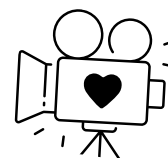
Stress & innere Reaktionen

- Was bringt mich im Alltag aus der Ruhe?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Stress?
- Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn es anstrengend wird?
- Wo würde mir heute eine Pause guttun?

Fokus auf das Positive

- Was hat mir heute Freude bereitet?
- Wofür war ich heute dankbar?
- Welcher kleine (oder große) Moment war gut genug?
- Wenn dieser Tag eine Farbe hätte – welche wäre es?

Um dir den Einstieg zu erleichtern, kannst du die Fragen gemeinsam mit uns in einem Video beantworten und dazu zeichnen!



Motto: Ich sehe mich, wie ich gerade bin.

Fall du deine Beobachtungen lieber hier statt in deinem Notizbuch festhältst, hast du auf dieser und auf der nächsten Seite Platz dafür:

WOCHE 1 – ANKOMMEN & STATUS QUO

Motto: Ich sehe mich, wie ich gerade bin.

Fragen, die du dir **nach dem großen Live-Webinar** stellen solltest:

- Wie fühlt es sich an, mich selbst zu zeichnen?
- Was fällt mir leicht – was schwer?

leicht

schwer

Fragen zum **Ende der Woche**

- Was nehme ich aus dieser ersten Woche über mich mit?

WOCHE 2 – WAS BRAUCHE ICH?

Motto: Ich erkenne, was mir wichtig ist.

In Woche 1 hast du wahrgenommen, wie es dir gerade geht.
Vielleicht hast du Gefühle, Gedanken oder dein Energielevel beobachtet.

In dieser Woche gehen wir einen kleinen Schritt weiter.

Nicht, um etwas zu verändern.
Sondern um zu verstehen, was du brauchst.

Denn hinter jedem Gefühl steckt oft ein unerfülltes Bedürfnis.
Und genau dort beginnt Ausrichtung – sanft und ehrlich.

✨ Vom Status quo zu deinen Bedürfnissen

Schau noch einmal auf deine Beobachtungen aus Woche 1.

Frage dich:

- Was hat mir gefehlt?
- Wo habe ich innere Lücken gespürt?
- Was hätte mir in diesen Momenten gutgetan?

Beispiele:

Wenn du dich häufig **traurig** oder **leer** gefühlt hast, kann eines deiner Bedürfnisse **Freude** sein.

Wenn du dich **gestresst** erlebt hast, vielleicht **Ruhe** oder **Leichtigkeit**.

Wenn du dich oft **überfordert** oder **zerstreut** gefühlt hast, kann eines deiner Bedürfnisse **Klarheit** oder **Fokus** sein.

Wenn du gemerkt hast, dass du viel **gezweifelt** hast oder dich **klein gemacht** hast, kann dein Bedürfnis **Selbstvertrauen** oder **Stärke** sein.

Wenn du dich häufig unter **Druck** erlebt hast, könnte **Gelassenheit** oder **Sanftheit** das sein, was du gerade brauchst.

WOCHE 2 – WAS BRAUCHE ICH?

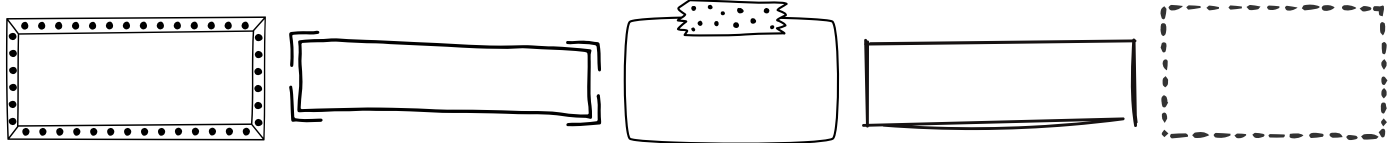
Motto: Ich erkenne, was mir wichtig ist.

Nicht-Zeichenaufgabe: Deine Schlüsselwörter

Sammle bis zu fünf Wörter, die für dich im Moment wichtig sind.
Es geht dabei nicht um Ziele, sondern um Zustände, in denen du sein möchtest.

Das können zum Beispiel sein:

Freude · Ruhe · Vertrauen · Klarheit · Stärke · Leichtigkeit · Verbundenheit



Schreib die Wörter einfach auf.
Spür hinein.
Du musst sie nicht bewerten oder sortieren.

Diese Wörter bilden die Grundlage für alles, was in den nächsten Wochen entsteht.

Zeichenaufgabe: Start deiner persönlichen Symbolbibliothek

Jetzt beginnt ein wichtiger roter Faden im Kurs.

Zu jedem deiner Wörter überlegst du:

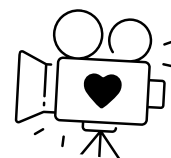
 Wie könnte ich das zeichnen?

- Welche Form passt?
- Welches Symbol fühlt sich stimmig an?
- Welche Linie oder welches Bild verbindet sich für dich damit?

Es gibt kein richtig oder falsch.
Dein Symbol muss nur für dich Sinn ergeben.

Lege dir dafür gern eine Seite in deinem Notizbuch an:
Deine Symbolbibliothek.

Diese Bibliothek darf im Kurs wachsen, sich verändern und immer wieder ergänzt werden.



WOCHE 2 – WAS BRAUCHE ICH?

Motto: Ich erkenne, was mir wichtig ist.

Fall du deine Symbole lieber hier statt in deinem Notizbuch festhältst, hast du auf dieser Seite Platz dafür:

WOCHE 2 – WAS BRAUCHE ICH?

Motto: Ich erkenne, was mir wichtig ist.

✦ Zum Mitnehmen aus Woche 2

In dieser Woche bist du einen wichtigen Schritt weitergegangen.
Nicht nach außen, sondern nach innen.

Du hast begonnen zu erkennen, was dir im Moment wirklich wichtig ist.
Nicht als Ziel.
Nicht als Vorsatz.
Sondern als innere Qualität, die dir guttut.

Vielleicht hast du gemerkt, dass bestimmte Gefühle in Woche 1 immer wieder aufgetaucht sind. Und dass dahinter Bedürfnisse stehen, die gehört werden wollen.

Allein dieses Erkennen kann schon viel verändern.

Denn oft versuchen wir, uns „zusammenzureißen“ oder etwas wegzumachen, was eigentlich nur ein Hinweis ist. Ein leiser Hinweis darauf, was uns gerade fehlt.

Mit deinen Schlüsselwörtern hast du diesen Hinweisen Worte gegeben. Und mit den ersten Symbolen hast du begonnen, diesen Worten eine Form zu schenken.

Das ist mehr als Zeichnen.
Es ist ein liebevolles Übersetzen von Innen nach Außen.

Deine Symbolbibliothek ist dabei kein fertiges System.
Sie ist lebendig.
Sie darf wachsen, sich verändern, einfacher oder klarer werden.

Du musst nichts richtig machen.
Du darfst ausprobieren, verwerfen, neu beginnen.

Und vielleicht hast du gespürt:
Wenn ein Bedürfnis sichtbar wird, wird es auch leichter, ihm Raum zu geben.

Nimm dieses Bewusstsein mit in die kommende Woche.
Nicht, um etwas sofort umzusetzen.
Sondern um dich selbst ein bisschen besser zu verstehen.

Alles, was du hier sammelst,
ist eine Grundlage für das, was noch entsteht.

Sanft.
Ehrlich.
In deinem Tempo. ❤️

WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Motto: Ich erlaube mir, ehrlich zu wünschen.

In den letzten zwei Wochen hast du wahrgenommen, wie es dir geht, und erkannt, was dir gerade fehlt.

In dieser Woche gehen wir noch einen Schritt tiefer.

Diese Woche lädt dich ein, ehrlich hinzuspüren, wofür dein Herz leise klopft.

Sehnsucht entsteht nicht aus Mangel.
Sie entsteht aus deinem inneren Potenzial.

(Nicht)-Zeichenaufgabe: Warum bist du ein Einhorn?

Ein Einhorn steht für Einzigartigkeit.
Für das, was dich ausmacht – auch wenn du es selbst oft kleinredest oder für selbstverständlich hältst.

In dieser Übung erstellst du dein Einzigartigkeits-Board.

Das darf:

- geschrieben sein
- gezeichnet sein
- oder eine Mischung aus beidem

Es gibt kein richtiges Format.
Nur deins.



WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Impulsfragen für dein Einzigartigkeits-Board

Nimm dir Zeit. Beantworte nicht alles auf einmal.

Diese Fragen dürfen dich die ganze Woche begleiten.

- Was macht mich besonders – auch wenn ich es selbst oft nicht so sehe?
- Was kann ich gut, ohne mich dafür anstrengen zu müssen?
- Wofür bekomme ich immer wieder positives Feedback?
- Was unterscheidet mich von anderen?
- Was liebe ich an mir – auch wenn es nicht „perfekt“ ist?

♥ Hinweis:

Nicht alles, was du gut kannst, ist automatisch etwas, was du willst! Spür deshalb bei jeder Antwort hinein:

- Fühlt sich das weit an – oder eher eng?

🔥 Vertiefung: Können ist nicht gleich Wollen

Manche Dinge beherrschen wir gut, aber sie nähren uns nicht wirklich. Andere Dinge machen wir vielleicht nicht perfekt, aber sie geben uns Energie.

Schreibimpulse:

- Was kann ich gut, kostet mich aber Kraft?
- Was mache ich vielleicht nicht perfekt, gibt mir aber Energie?
- Nach welchen Tätigkeiten fühle ich mich lebendig?
- Bei welchen bin ich eher leer – auch wenn sie „gut laufen“?

Sehnsucht folgt Energie, nicht Leistung.

Beantworte die Fragen gerne auf den nächsten beiden Seiten oder in deinem Notizbuch.

WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Impulsfragen für dein Einzigartigkeits-Board

WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Motto: Ich erlaube mir, ehrlich zu wünschen.

Zusatzimpuls: Neid als Kompass

Neid ist oft ein Hinweis. Nicht darauf, dass wir jemandem etwas nicht gönnen – sondern darauf, dass etwas in uns gesehen werden möchte.

Schreibimpulse:

- Wen beneide ich manchmal – still oder offen?
- Was genau beneide ich?
- Was davon wünsche ich mir eigentlich selbst?

Beobachte ohne Bewertung!

Auch hier geht es nur ums Wahrnehmen.

Die „Wenn-es-kein-Müssen gäbe“-Fragen

Manche Wünsche verstecken sich hinter Erwartungen, Rollen und Pflichten.

Stell dir daher auch mal diese Fragen:

- Wenn ich niemandem etwas beweisen müsste – was würde ich mir wünschen?
- Wenn Geld, Zeit und Erwartungen keine Rolle spielen würden – was würde ich mehr in meinem Leben wollen?

Du musst keine Antworten erzwingen.

Manchmal tauchen Antworten erst Tage später auf.

WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Motto: Ich erlaube mir, ehrlich zu wünschen.

Zeichenaufgabe: Zeichnen mit der nicht-dominanten Hand

Diese Woche darfst du bewusst Kontrolle abgeben.

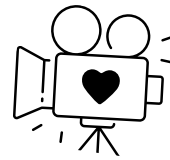
Zeichne mit deiner nicht-dominanten Hand
(z. B. linke Hand, wenn du Rechtshänderin bist).

Du kannst:

- ein Symbol aus Woche 2 neu zeichnen
- ein Symbol für deine Sehnsucht aus Woche 3 entstehen lassen

Es geht nicht um Schönheit.
Es geht um Ausdruck.

Lass die Linie so sein, wie sie kommt..



Deine Symbolbibliothek – Erweiterung

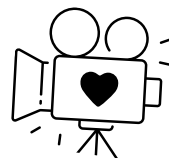
In dieser Woche erweitern wir deine persönliche Symbolbibliothek.

Wir arbeiten unter anderem mit diesen Symbolen:

-  Einhorn – Einzigartigkeit, Anderssein, Selbstannahme
-  Kompass / Leuchtturm – innere Orientierung, Richtung
-  Zauberstab / Wunschlampe – Wunsch, Sehnsucht, Möglichkeit

Du kannst diese Symbole übernehmen, abwandeln oder ganz eigene entwickeln.

Deine Bibliothek ist kein Regelwerk.
Sie ist ein lebendiger Begleiter.



WOCHE 3 – SEHNSUCHT & EINZIGARTIGKEIT

Motto: Ich erlaube mir, ehrlich zu wünschen.

♥ Wichtig für diese Woche

Diese Woche bringt viele Impulse mit sich.

Wie immer gilt auch hier: **Nimm dir nur das, was sich für dich richtig anfühlt und lass alles andere liegen.**

Sketch to Shine soll dich nicht in Stress bringen, sondern dir helfen, bei dir anzukommen.

Du darfst:

- eine einzige Frage mitnehmen
- an deinem Board nur eine kleine Ecke gestalten
- oder dich nur mit einem Symbol beschäftigen

Auch das ist genug!

Diese Woche lebt davon, dass du dir erlaubst, immer wieder kurz hineinspürst – ohne etwas „fertig“ machen zu müssen.

In Woche 2 ging es darum, was dir fehlt.

In Woche 3 geht es darum, wofür dein Herz leise klopft.

☞ Sehnsucht kommt nicht aus dem Defizit, sondern aus dem inneren Potenzial. ♥

WOCHE 4 – AUSRICHTUNG & ENTSCHEIDUNG

Motto: Ich richte mich neu aus.

In den letzten Wochen hast du wahrgenommen, was gerade da ist.
Was dir fehlt.
Und wofür dein Herz leise klopft.

In dieser Woche geht es nicht darum, alles festzulegen.
Sondern darum, eine innere Richtung zu spüren und ihr sanft zuzustimmen.

Ausrichtung bedeutet nicht, dass der Weg schon klar sein muss.
Es bedeutet, innerlich Ja zu sagen zu dem, was sich für dich stimmig anfühlt.

✨ **Nicht-Zeichenaufgabe: Deine begleitende Affirmation finden**

Eine Affirmation ist kein Mantra zum Schönreden.
Sie ist eine innere Haltung, die dich begleitet.

Sie darf:

- ehrlich sein
- ruhig sein
- weich sein
- und sich wie ein inneres „Ja“ anfühlen

Du kannst deine Affirmation aufschreiben,
gestalten oder mit Symbolen verbinden.

Wenn es dir schwer fällt eine Affirmation zu finden,
schau dir die Beispiele auf der nächsten Seite an.

Vielleicht findest du dort eine passende Affirmation für dich.
Vielleicht inspiriert dich eines der Beispiele zu deiner ganz eigenen Affirmationen.



DEINE AFFIRMATION

WOCHE 4 – AUSRICHTUNG & ENTSCHEIDUNG

Affirmationen

Spür beim Lesen hinein. Welche Sätze machen dich ruhiger? Welche fühlen sich weit an?

✨ **Ausrichtung / Entscheidung**

- Ich erlaube mir, meinen eigenen Weg zu gehen.
- Ich richte mich an dem aus, was mir guttut.
- Ich vertraue mir und meiner inneren Stimme.
- Ich darf langsam sein und trotzdem vorankommen.
- Ich entscheide mich für Klarheit statt Grübeln.
- Ich gehe Schritt für Schritt – das ist genug.
- Ich sage Ja zu dem, was sich für mich stimmig anfühlt.
- Ich darf meinen inneren Kompass ernst nehmen.
- Ich bin verbunden mit mir und meiner Richtung.
- Ich gehe meinen Weg – freundlich und aufmerksam.

🌈 **Freude**

- Ich erlaube mir, wieder Freude in mein Leben einzuladen.
- Ich öffne mich für Momente von Leichtigkeit und Freude.

🌿 **Ruhe & Leichtigkeit**

- Ich darf langsamer werden und zur Ruhe kommen.
- Ich erlaube mir Leichtigkeit in meinem Alltag.
- Ich lasse los, was mich gerade stresst.

🧭 **Klarheit & Fokus**

- Ich entscheide mich für Klarheit – Schritt für Schritt.
- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche.
- Ich darf mich sammeln und neu ausrichten.

💪 **Selbstvertrauen & Stärke**

- Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.
- Ich darf mir selbst glauben und mich ernst nehmen.
- Ich stehe zu mir – auch wenn ich unsicher bin.

🌸 **Gelassenheit & Sanftheit**

- Ich gehe freundlich und sanft mit mir um.
- Ich lasse Druck los und erlaube mir Gelassenheit.
- Ich muss nicht perfekt sein, um genug zu sein.

🏠 **Abrundung / innere Entscheidung**

- Ich wähle das, was mich ruhig und klar macht.
- Ich darf neu ausrichten, wann immer es nötig ist.
- Ich bin mir selbst eine gute Begleiterin.
- Ich folge nicht dem Druck, sondern der Verbindung zu mir.
- Ich bin auf meinem Weg – auch wenn er noch nicht klar ist.
- Ich gehe los, so wie ich gerade bin.

Du kannst eine Affirmation wählen, oder mehrere ausprobieren, bis sich eine wirklich stimmig anfühlt.

WOCHE 4 – AUSRICHTUNG & ENTSCHEIDUNG

Motto: Ich richte mich neu aus.

Zeichenaufgabe: Don't be so slow – Fast Sketching

Diese Woche wechseln wir bewusst das Tempo.
Weniger denken. Mehr fließen.
Schnell. Direkt. Ohne lange nachzudenken.

Zeichne einfach drauf los und schau, was auf
deinem Blatt passiert.



In dieser Woche darf sich verbinden, was du bisher gesammelt hast:

- deine Beobachtungen aus Woche 1
- deine Bedürfnisse aus Woche 2
- deine Sehnsucht aus Woche 3
- und jetzt: deine Ausrichtung

Nicht als fertiger Plan.
Sondern als innere Klarheit.

Wichtig für diese Woche

Du musst:

- keine perfekte Affirmation finden
- keine Entscheidung für alles treffen
- nichts „festzurren“

Manchmal reicht ein einziger Satz.
Oder ein Symbol.
Oder ein Gefühl von „Ja, so ungefähr.“

Das ist Ausrichtung.

Sanft.
Ehrlich.
In deinem Tempo. 

WOCHE 4 – AUSRICHTUNG & ENTSCHEIDUNG

Don't be so slow - Zeichne hier oder in deinem Notizbuch

WOCHE 5 – ERSTE SCHRITTE & VERKÖRPERUNG **Motto: Ich beginne – auch ohne Sicherheit.**

In den letzten Wochen bist du nach innen gegangen.
Du hast wahrgenommen. Gespürt. Benannt. Ausgerichtet.

In dieser Woche darf etwas Neues passieren.

Nicht „groß“.
Nicht perfekt.
Nicht fertig.

Sondern: lebendig.

Diese Woche lädt dich ein, deine innere Ausrichtung im Alltag zu verkörpern. Nicht nur zu fühlen – sondern ein kleines Stück zu leben.

Du musst nicht wissen, wohin der Weg führt.
Du darfst einfach den ersten Schritt machen.

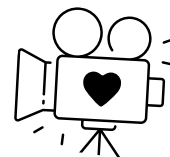
Zeichenaufgabe: Don't think - just sketch

Flow statt Kopf

In dieser Woche darf das Zeichnen freier werden.

Zeichne, ohne viel nachzudenken.
Ohne zu planen.
Ohne zu bewerten.

Lass die Hand führen, nicht den Kopf.





WOCHE 5 - ERSTE SCHRITTE & VERKÖRPERUNG

**Don't think just sketch - Zeichne hier oder in deinem
Notizbuch**



WOCHEN 5 - ERSTE SCHRITTE & VERKÖRPERUNG

Motto: Ich beginne – auch ohne Sicherheit.



Nicht-Zeichenaufgabe: Du bist der Schauspieler in deinem eigenen Film

Stell dir vor, dein Leben wäre ein Film und du spielst die Hauptrolle. Nicht die alte Rolle, sondern die Version von dir, die sich an deiner Affirmation aus Woche 4 ausrichtet.

☞ Wähle eine Eigenschaft, die zu deiner Affirmation passt.

Zum Beispiel:

- freundlicher mit mir
- mutiger
- klarer
- sichtbarer
- ehrlicher



Deine Aufgabe für diese Woche:

Spiele diese Version von dir bewusst im Alltag. Nicht als Zwang - sondern wie ein sanftes Experiment.

Frag dich immer wieder: Wie würde diese Version von mir jetzt handeln?

Vielleicht bedeutet das:

- dir anders zuzureden
- eine kleine Grenze zu setzen
- etwas auszusprechen
- langsamer zu werden
- etwas Neues auszuprobieren
- dir öfter zuzulächeln



Wichtig:

Du musst nichts „durchziehen“.

Du darfst dich immer wieder neu erinnern – und neu beginnen.

☞ Wenn du magst, halte in deinem Notizbuch fest:

- Was habe ich ausprobiert?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was war ungewohnt – was überraschend leicht?

Diese Woche geht es nicht um Veränderung.
Sondern um Erfahrung.



WOCHEN 5 – ERSTE SCHRITTE & VERKÖRPERUNG

Motto: Ich beginne – auch ohne Sicherheit.



Neue Symbole für deine Symbolbibliothek

In dieser Woche arbeiten wir weiter an unserer Symbolbibliothek.

Ideen:

- 🦶 Fußabdruck – erster Schritt, Beginnen
- 🔥 Flamme – Mut, innere Aktivierung
- 🎭 Maske – Rolle ausprobieren, „Fake it till you make it“

Du kannst diese Symbole übernehmen, verändern oder ganz eigene entstehen lassen.

Sie dürfen roh sein.

Unperfekt.

Schnell.

So wie erste Schritte eben sind.



Worum es diese Woche im Kern geht

- Die innere Ausrichtung aus Woche 4 im Alltag testen
- Erste kleine Veränderungen verkörpern
- Erfahrungen sammeln statt Pläne bauen
- Vertrauen aufbauen: „Ich kann das.“
- Der Kurs wird spürbar ein Begleiter im Tun - Nicht nur im Kopf, sondern im Leben.



Wichtig für diese Woche

Du musst:

- kein neues Ich erschaffen
- keine Angst überwinden
- nichts beweisen

Manchmal reicht:

- ein anderer Gedanke
- eine kleine Entscheidung
- ein ehrlicher Moment
- eine schnelle Skizze
- ein bewusster Atemzug

Verkörperung beginnt leise.
Aber sie verändert viel.