A HUMAN JOURNEY

DEIN JOURNAL FÜR NEUN WOCHEN

MOON → SUN → FIRE

Ein Raum für deine Praxis, deine Beobachtungen und die Veränderung, die daraus wachsen kann.

Name _____

Beginn _____ Ende _____

WILLKOMMEN

Dein Weg durch neun Wochen

MOON → SUN → FIRE ist ein Entwicklungsbogen. Dieses Journal verbindet deine Erfahrungen in der Praxis mit dem, was du im Alltag bemerkst.

JEDEN TAG

Morgens findest du drei Fragen zum Ankommen und Ausrichten. Abends schaust du mit drei Fragen auf konkrete Momente des Tages zurück. Ein ehrlicher Satz kann reichen.

JEDE WOCHE

Nach sieben Tagen wartet eine Wochenfrage mit viel Platz zum Schreiben. Sie bezieht sich immer auf die gerade vergangene Woche; du musst keine früheren Antworten nachschlagen.

JEDE PHASE

Vor und nach den drei Wochen von MOON, SUN und FIRE reflektierst du dein Mindset und die Qualität deiner Praxis. Achte darauf, was du auf der Matte erlebst und was davon in deinem Alltag ankommt.

Schreib so, wie du sprichst. Du musst keine richtige Antwort finden. Beobachte genau, was tatsächlich geschieht.

DEIN AUSGANGSPUNKT

Bevor du beginnst

Schreibe ehrlich und konkret. Du kannst am Ende der neun Wochen auf diese Seite zurückkommen.

Warum möchte ich diese Reise beginnen? Was hat mich an diesen Punkt gebracht?

Was wünsche ich mir von den neun Wochen? Woran würde ich die Veränderung in meinem Alltag merken?

Welche Frage über mich selbst möchte ich besser verstehen?

Wie möchte ich mich danach fühlen? Was darf für mich klarer werden?

WOCHEN 1–3

MOON / Turn Inward · Know Yourself

Ruhe finden und den Geist kennenlernen. Gedanken, Gefühle und Reaktionen beobachten; erkennen, was Halt gibt und was in alten Mustern festhält.

BEVOR DIESE PHASE BEGINNT

Wie geht es mir gerade – körperlich und innerlich?

Mit welchem Mindset gehe ich in diese drei Wochen? Was erwarte ich von der Praxis und von mir?

Was fällt mir schwer, wenn ich still werde und nach innen schaue? Worauf bin ich neugierig?

MOON / WOCHE 1

Tag 1 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 1 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 2 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 2 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 3 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 3 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 4 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 4 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 5 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 5 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 6 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 6 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Tag 7 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 1

Tag 7 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 1

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Gedanken beobachten

Denk an eine Situation aus dieser Woche, in der du innerlich unruhig wurdest. Was ist geschehen, was ging dir durch den Kopf, und wie hast du reagiert?

Beispiel: Eine Nachricht bleibt unbeantwortet. „Ich bin nicht wichtig“ taucht auf. Ich werde unruhig und ziehe mich zurück.

MOON / WOCHE 2

Tag 8 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 8 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 9 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 9 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 10 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 10 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 11 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 11 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 12 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 12 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 13 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 13 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Tag 14 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 2

Tag 14 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 2

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Einen Glaubenssatz erkennen

Welcher Gedanke über dich selbst ist diese Woche mehrmals aufgetaucht? Schreib ihn als einfachen Satz auf. Wann glaubst du diesen Satz besonders schnell, und was tust du dann?

Beispiele: „Ich darf niemanden enttäuschen.“ · „Ich muss alles allein schaffen.“

MOON / WOCHE 3

Tag 15 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 15 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 16 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 16 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 17 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 17 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 18 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 18 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 19 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 19 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 20 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 20 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Tag 21 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie geht es mir heute, und was beschäftigt meinen Geist?

Welcher Gedanke oder welche Stimmung könnte mich heute besonders beeinflussen?

Was hilft mir, heute zu Ruhe und Klarheit zurückzufinden?

MOON / WOCHE 3

Tag 21 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Welcher Moment hat heute etwas in mir ausgelöst?

Was habe ich dabei gedacht? Hat mich dieser Gedanke gestärkt oder Kraft gekostet?

Was erkenne ich jetzt über meine Reaktion, das ich im Moment selbst noch nicht gesehen habe?

MOON / WOCHE 3

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Klarer unterscheiden

Welcher Gedanke hat dich diese Woche verunsichert oder festgehalten? Was an der Situation weißt du sicher, und was hast du angenommen? Welche andere Sichtweise wäre ebenso möglich?

Du musst den Gedanken nicht ersetzen. Es genügt, ihn nicht sofort für eine Tatsache zu halten.

NACH DREI WOCHEN MOON

MOON in deiner Praxis

Schau auf die drei Wochen zurück. Was hast du auf der Matte erfahren, und was davon begegnet dir im Alltag?

Wie habe ich die MOON Praxis erlebt? Was hat mir geholfen, ruhiger oder aufmerksamer zu werden?

Was habe ich während der Praxis über meinen Geist bemerkt, besonders wenn ich langsamer wurde?

Bemerke ich etwas davon im Alltag? Erkenne ich einen Gedanken oder eine Reaktion früher als zuvor?

WOCHEN 4–6

SUN / Energy & Sensitivity · Find Your Direction

Energie aufbauen und feiner wahrnehmen: Was stärkt dich, was erschöpft dich, und wofür möchtest du deine Kraft einsetzen?

BEVOR DIESE PHASE BEGINNT

Wie geht es mir gerade, und wie fühlt sich meine Energie im Moment an?

Mit welchem Mindset gehe ich in die SUN Praxis? Bin ich neugierig oder setze ich mich unter Leistungsdruck?

Was aus MOON möchte ich mitnehmen, wenn die Praxis aktiver wird?

SUN / WOCHE 4

Tag 1 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 1 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 2 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 2 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 3 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 3 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 4 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 4 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 5 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 5 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 6 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 6 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Tag 7 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 4

Tag 7 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 4

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Energie verstehen

Vergleiche zwei Momente aus dieser Woche: einen, nach dem du dich gestärkt gefühlt hast, und einen, nach dem du erschöpft warst. Was war jeweils anders – in der Situation, in deinem Denken und im Umgang mit dir selbst?

Achte auf den Unterschied zwischen lebendiger Energie und dem Druck, immer mehr leisten zu müssen.

SUN / WOCHE 5

Tag 8 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 8 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 9 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 9 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 10 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 10 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 11 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 11 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 12 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 12 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 13 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 13 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Tag 14 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 5

Tag 14 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 5

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Einen stärkenden Gedanken üben

Wann hat dich diese Woche ein Gedanke unter Druck gesetzt oder klein gemacht? Welcher Satz wäre in genau dieser Situation ehrlicher und hilfreicher gewesen? Formuliere auch eine offene Frage dazu.

Beispiel: „Ich muss alles schaffen“ → „Ich kann entscheiden, was heute wichtig ist.“ Frage: „Wie kann ich das Wichtige tun, ohne mich zu verlieren?“

SUN / WOCHE 6

Tag 15 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 15 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 16 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 16 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 17 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 17 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 18 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 18 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 19 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 19 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 20 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 20 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Tag 21 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie viel Energie spüre ich heute – und wie fühlt sie sich an?

Was ist mir heute wirklich wichtig?

Wie möchte ich meine Energie dafür einsetzen, ohne mich anzutreiben oder zu übergehen?

SUN / WOCHE 6

Tag 21 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Wann habe ich mich heute lebendig, wach oder kraftvoll gefühlt?

Wann habe ich Energie verloren? Was habe ich dabei getan und gedacht?

Wohin ist meine Energie heute geflossen? War das auch meine gewählte Richtung?

SUN / WOCHE 6

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Richtung finden

Wofür hast du diese Woche Zeit und Kraft eingesetzt? Was davon hat sich sinnvoll angefühlt? Wo hast du eher auf Erwartungen reagiert? Welche eine Entscheidung würde deiner eigenen Richtung mehr Raum geben?

Denke an einen kleinen Schritt, den du in der kommenden Woche wirklich gehen kannst.

NACH DREI WOCHEN SUN

SUN in deiner Praxis

Schau auf die drei Wochen zurück. Was hast du auf der Matte erfahren, und was davon begegnet dir im Alltag?

Wie habe ich die SUN Praxis erlebt? Wann hat sie Lebendigkeit geweckt, wann vielleicht Druck oder Unruhe?

Wie erkenne ich während der Praxis den Unterschied zwischen kraftvoll und angetrieben?

Wie zeigt sich SUN in meinem Alltag? Spüre ich deutlicher, was mich stärkt oder wohin ich meine Energie richten möchte?

WOCHEN 7–9

FIRE / Deeper Practice · Spiritual Search

Aufmerksamkeit und Energie sammeln, intensiver praktizieren und bei Erfahrungen präsent bleiben. Im Alltag eine neue Antwort üben, wenn ein altes Muster auftaucht.

BEVOR DIESE PHASE BEGINNT

Wie geht es mir gerade nach sechs Wochen Praxis?

Mit welchem Mindset gehe ich in FIRE? Was bedeutet tiefer praktizieren für mich, ohne mehr erreichen zu müssen?

Welcher Gedanke oder welche Reaktion braucht jetzt meine bewusste Aufmerksamkeit?

FIRE / WOCHE 7

Tag 1 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 1 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 2 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 2 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 3 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 3 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 4 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 4 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 5 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 5 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 6 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 6 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Tag 7 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 7

Tag 7 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 7

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Was gebe ich ins Feuer?

Welche Reaktion hast du diese Woche bei dir beobachtet, die du nicht weiter nähren möchtest? Beschreibe sie konkret: „Wenn ___ passiert, denke ich ___. Dann reagiere ich oft mit ___.“ Was kostet dich das?

Beispiel: „Wenn ich Kritik höre, denke ich, ich sei nicht gut genug. Ich rechtfertige mich sofort und höre kaum noch zu.“

FIRE / WOCHE 8

Tag 8 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 8 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 9 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 9 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 10 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 10 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 11 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 11 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 12 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 12 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 13 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 13 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Tag 14 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 8

Tag 14 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 8

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Eine neue Antwort üben

Gab es diese Woche einen Moment, in dem du dein altes Muster erkannt hast? Was wäre dort eine neue Antwort gewesen – ein Satz, eine Handlung oder bewusstes Innehalten? Was daran fällt dir schwer?

Beispiel: Anspannung bemerken, einen Atemzug abwarten, nachfragen und erst dann antworten.

FIRE / WOCHE 9

Tag 15 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 15 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 16 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 16 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 17 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 17 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 18 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 18 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 19 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 19 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 20 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 20 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Tag 21 · Morgen

Datum: _____

ANKOMMEN / WAHRNEHMEN / AUSRICHTEN

Wie bin ich heute innerlich da?

Welche Situation könnte mich heute in eine alte Reaktion ziehen?

Wie möchte ich in diesem Moment innehalten und handeln?

FIRE / WOCHE 9

Tag 21 · Abend

Datum: _____

ERINNERN / VERSTEHEN / MITNEHMEN

Gab es heute einen Moment, in dem ein altes Muster spürbar wurde?

Was habe ich gedacht, gefühlt und getan? Konnte ich einen Moment bewusst dabei bleiben?

Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun – oder anders versuchen?

FIRE / WOCHE 9

Dein Wochenrückblick

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine konkrete Erfahrung aus dieser Woche genügt.

Veränderung leben

Denk an eine herausfordernde Situation aus dieser Woche. Wie bist du damit umgegangen? Was hättest du vielleicht vor neun Wochen getan? Welche Veränderung erkennst du schon, auch wenn sie klein ist?

Veränderung kann auch heißen, dass du ein Muster früher bemerkst und freundlicher damit umgehst.

NACH DREI WOCHEN FIRE

FIRE in deiner Praxis

Schau auf die drei Wochen zurück. Was hast du auf der Matte erfahren, und was davon begegnet dir im Alltag?

Wie habe ich die FIRE Praxis erlebt? Konnte ich bei intensiven Erfahrungen präsent bleiben?

Was habe ich durch die Praxis verstanden, das ich allein durch Nachdenken vielleicht nicht erkannt hätte?

Wo zeigt sich FIRE im Alltag? Handle ich irgendwo bewusster statt nur aus der ersten Reaktion?

NACH NEUN WOCHEN

STILLNESS

Lies deinen Ausgangspunkt noch einmal. Nimm wahr, was sich bewegt hat – und was weiter Zeit braucht.

Was sehe ich heute klarer, wenn ich auf meinen Geist schaue?

Was weiß ich heute über meine Energie und ihre Richtung?

Welche alte Reaktion nähre ich weniger – und welche neue Antwort wächst?

Wie hat sich meine Beziehung zur Praxis verändert?

Was nehme ich aus MOON, SUN und FIRE mit in mein Leben?

INTEGRATION

Was ich weiter übe

Eine Reise endet. Deine Praxis kann weitergehen – in einem konkreten, machbaren Schritt.

Welche Praxis möchte ich fortsetzen?

Wann und wo gebe ich ihr in den nächsten vier Wochen Raum?

Woran merke ich, dass diese Praxis mir im Alltag hilft?