

Dein Weg

Wie dieses Buch funktioniert

Dieses Buch gliedert sich in drei Teile, die miteinander verwoben sind. Es ist wie dein persönlicher Weg, auf dem äußere und innere Stationen oftmals ineinander übergehen.

1. Thematische Einstimmung

Die fünf Schwerpunkte, denen du in diesem Buch begegnest, sind Bewegung, Natur, Achtsamkeit, Dankbarkeit und Freundlichkeit. Sie bilden die thematische Klammer und ziehen sich als Haltung, als Wegbegleiter oder als innere Ressource durch das Buch. Der Blick richtet sich dabei sowohl auf das körperliche als auch auf das seelische Wohlbefinden. Es wird betrachtet, was die wissenschaftlichen Erkenntnisse – insbesondere aus der Positiven Psychologie – zu diesen Themen sagen. Die Texte laden nicht zum „Verstehen“, sondern zum Spüren ein.

2. Reflexionen für unterwegs

Hier geht es um dich. Um deinen Standpunkt im Leben, deine Werte, deine Wünsche und auch um das, was du vielleicht neu ausrichten möchtest. Du bist eingeladen, innezuhalten und ehrlich hinzuschauen: Wo stehe ich gerade? Was nährt mich? Was möchte ich loslassen oder kultivieren? Du brauchst kein Ziel. Nur den Mut, da zu sein mit dem, was sich zeigt. Die Fragen dürfen dich begleiten, nicht mit dem Anspruch auf Antworten, aber mit Offenheit für mögliche Erkenntnisse.

3. Dein 21-Tage-Journal

Dieser Teil ist dein persönliches Reisetagebuch. Jede Etappe besteht aus vier Seiten, die dich mit Fragen zum Außen und zum Innen begleiten. In jeder Etappe laden dich Reflexionsfragen dazu ein, deinen Blick gezielt

auf Achtsamkeit, Dankbarkeit und Freundlichkeit zu lenken. Besonders bei den Achtsamkeitsfragen gilt: Spüre in den unmittelbaren Moment hinein und beantworte sie genau jetzt. Der Zeiger, den du selbst auf der Uhr einzeichnest, hilft dir später, dich an deinen inneren Zustand zur jeweiligen Tageszeit zu erinnern.

Du findest täglich einen Impuls: ein Gedicht, ein Zitat oder eine Übung sowie Raum für dein freies Schreiben. Zwischen manchen Etappen wartet zudem eine Doppelseite mit thematischen Impulsen auf dich, die dich berühren oder inspirieren dürfen.

Das Buch als Einladung

„Mein Weg“ ist kein Arbeitsbuch. Es ist eine Einladung an dich, dich selbst zu begleiten. Es geht nicht um Leistung. Nicht um Perfektion. Sondern um die Bereitschaft, eine Weile bewusster unterwegs zu sein. Mit deinem Körper. Mit deinem Herzen. Mit deinem Blick auf das Leben.

Vielleicht nimmst du das Buch mit auf eine längere Pilgerreise. Vielleicht nutzt du die 21 Etappen verteilt über mehrere kürzere Touren. Oder du lässt es dein stiller Begleiter bei Spaziergängen oder in deiner „Ich-Zeit“ im Alltag sein.

Du kannst dieses Buch linear nutzen oder deinem eigenen Rhythmus folgen. Du darfst Seiten überspringen. Du darfst zurückblättern. Du darfst Platz lassen, wo Worte fehlen. Und schreiben, wo etwas in dir gesprochen werden will.

*Es ist dein Weg.
Und dieses Buch ist dein Gefährte.*

AUF DEM **WEG** ➔

von nach



Datum km km gesamt

Wetter


☐

☐

☐

☐

☐

☐

Wie viel Liter habe ich heute getrunken?

☐ <1,0

☐ 1,0

☐ 1,5

☐ 2,0

☐ 2,5

☐ >2,5

Meine Unterkunft

Menschen auf dem Weg

.....

.....

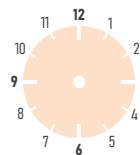
.....

.....

Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:

entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so,
als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres.

Albert Einstein

AUF DEM **WEG** ➔
zu mir

KÖRPER: Wie fühle ich mich körperlich **jetzt** gerade?

.....

.....

EMOTIONEN:

Wie ist meine Stimmung **jetzt**?

.....

.....

GEIST:

Wo sind meine Gedanken **jetzt**?

.....

.....

Für welche Dinge bin ich **heute** dankbar?

.....

.....

.....

.....

Was habe ich **heute** Gutes für jemanden getan?

.....

.....

.....

.....

ACHTSAM SEIN

DANKBAR SEIN

FREUNDLICH SEIN

WAS^{MICH} HEUTE BEWEGT...



Ein Besuch aus Dankbarkeit



Sag einem lieben Menschen, wie dankbar du ihm bist

Nimm dir einen Moment Zeit, um einem besonderen Menschen in deinem Leben zu sagen, wie unendlich dankbar du ihm bist. Ein Dankbarkeitsbesuch ist ein wundervolles Geschenk das euch Glück und Zufriedenheit empfinden lässt und eine tiefere soziale Bindung knüpft. Ein solcher Besuch hat das Potenzial, das Leben eines Menschen auf eine Weise zu verändern, die man oft nicht für möglich hält.

Setze dich hin und schreibe einen herzlichen Dankesbrief an jemanden, der oder die dir viel bedeutet. Dieser Brief ist nicht nur ein Stück Papier; er ist Ausdruck deiner Wertschätzung und deiner Gefühle. Plane einen Termin, um diese Person persönlich zu besuchen und ihr deinen Brief vorzulesen. Es wird ein unvergesslicher Moment voller Emotionen und Verbundenheit.

So bereitest du deinen Dankbesuch vor

Denke an einen Menschen, der einen tiefgreifenden, positiven Einfluss auf dein Leben hatte und dem du von Herzen dankbar bist. Vielleicht ist es ein geliebtes Familienmitglied, ein inspirierender Lehrer, eine lang vermisste Freundin oder ein Kollege, der dir in schwierigen Zeiten zur Seite stand.

Besorge dir ein Stück Papier, finde einen ruhigen Ort, nimm dir eine halbe Stunde Zeit und lass deine Gedanken fließen. Schreibe einen liebevollen Brief an diese Person und teile mit ihr, wie sie dein Leben berührt hat und warum sie für dich so wichtig ist.

- Was hat dieser Mensch für dich getan?
- Was hat sich durch ihn in deinem Leben verändert?

Du kannst den Brief so lang schreiben, wie du möchtest. Für ein wirklich magisches Erlebnis voller Freude und Dankbarkeit empfehle ich dir, diese Person nach deiner Rückkehr persönlich zu besuchen und ihr den Brief vorzulesen. Der Augenblick, in dem du deinen Brief vorliest, wird nicht nur das Herz deines Gegenübers, sondern auch deines berühren.



und die *Weisheit*,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

A low-angle, upward-looking shot of a person's legs and feet. The person is wearing light blue denim jeans and bright red high-top sneakers with white laces and white soles. They are standing in a dense field of vibrant red poppies. The background is a clear, bright blue sky. The perspective makes the legs appear to be reaching upwards towards the sky.