



Coaching Übungen für deinen Alltag

Finde den Mut zur Veränderung

Inhaltsverzeichnis:

Coaching Übungen für deinen Alltag

Einleitung

Swami Kalki Kala

Kapitel 1: Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Übung: Körper-Scan am Morgen

Reflexionsfragen Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Kapitel 2: Klarheit & Ziele

Übung: SMART-Ziele für kleine Veränderungen

Kapitel 3: Glaubenssätze erkennen & verändern

Übung: Der Ressourcen-Dialog

Kapitel 4: Mut & Handlung

Kapitel 5: Integration im Alltag

Übung: Dein persönliches Coaching-Ritual

Abschluss: Veränderung beginnt bei dir

Dein nächster Schritt gemeinsam weitergehen

Einleitung

Warum Coaching im Alltag dein Leben verändern kann

Veränderung ist ein großes Wort. Es klingt aufregend aber auch ein wenig beängstigend. Denn Veränderung bedeutet, Bekanntes loszulassen, neue Wege zu gehen, alte Muster zu hinterfragen. Und all das braucht Mut. Doch was viele vergessen: Mut entsteht nicht in großen Sprüngen. Mut zeigt sich in kleinen, stillen Momenten im Alltag, im Denken, im Handeln. Genau hier setzt dieses Buch an.

Vielleicht spürst du gerade, dass etwas in deinem Leben nicht mehr stimmig ist. Vielleicht hast du das Gefühl, auf der Stelle zu treten, obwohl du doch „eigentlich“ alles richtig machst. Oder du hast Träume, Ziele, Wünsche doch etwas hält dich zurück. Oft sind es nicht äußere Umstände, sondern innere Blockaden, die uns davon abhalten, das Leben mutig zu gestalten. Coaching kann hier helfen. Und zwar nicht erst im Rahmen eines langen Prozesses mit einem Coach sondern direkt im Alltag, bei dir zu Hause, mit kleinen, wirksamen Übungen.

Dieses Buch ist eine Einladung. Es lädt dich ein, dich selbst besser kennenzulernen. Es bietet dir keine Patentrezepte, keine schnellen Lösungen, keine leeren Motivationssprüche. Stattdessen findest du hier Raum für Reflexion, praktische Tools und

sanfte Impulse, um Veränderung zu wagen im Kleinen wie im Großen.

Was ist Coaching überhaupt?

Coaching ist keine Therapie und kein „Reparaturdienst“ für Menschen. Coaching geht davon aus, dass du bereits alle Ressourcen in dir trägst, die du brauchst. Ein guter Coach hilft dir lediglich, diese Ressourcen sichtbar und nutzbar zu machen. In diesem Buch übernimmst du diese Rolle selbst. Du wirst zum Beobachter deines Denkens, Fühlens und Handelns und lernst, bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Coaching bedeutet, dich selbst ernst zu nehmen. Deine Bedürfnisse, Grenzen, Wünsche. Es bedeutet auch, Verantwortung für dich zu übernehmen. Und das ist oft der erste mutige Schritt.

Warum ein Ebook mit Übungen?

Wir leben in einer Welt, in der wir ständig Input bekommen über soziale Medien, Podcasts, Bücher, Nachrichten. Doch oft bleibt es beim Konsum. Was wirklich etwas verändert, ist nicht das Lesen, sondern das **Tun**. Genau deshalb enthält dieses Buch nicht nur Texte, sondern auch **praktische Übungen**, die du direkt anwenden kannst. Sie sind bewusst einfach gehalten, damit du sie in deinen Alltag integrieren kannst zwischen Frühstück und Arbeit, in der Mittagspause oder am Abend auf dem Sofa.

Es geht dabei nicht darum, alles „richtig“ zu machen. Es geht darum, **dranzubleiben**. Coaching ist ein Weg. Manchmal gehst du schneller, manchmal langsamer. Manchmal wirst du zurückgeworfen auch das gehört dazu. Dieses Ebook ist dein Begleiter auf diesem Weg. Kein Guru, kein Lehrer sondern ein sanfter Anstoß, dich selbst ein Stück mehr zu entdecken.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch richtet sich an dich, wenn ...

- ... du das Gefühl hast, dass dein Leben mehr sein darf als „funktionieren“.
- ... du neugierig auf dich selbst bist.
- ... du Lust hast, neue Denk- und Handlungsräume zu öffnen.
- ... du bereit bist, Verantwortung für deine Entwicklung zu übernehmen.
- ... du kleine, konkrete Schritte gehen möchtest ohne Druck, aber mit Wirkung.

Du brauchst kein Vorwissen, keine perfekte Morgenroutine, keinen festen Plan. Was du brauchst, ist ein wenig Offenheit und die Bereitschaft, dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Alles andere darf wachsen.

Wie nutzt du dieses Buch am besten?

Die Kapitel sind thematisch geordnet von Achtsamkeit über Zielklärung bis hin zu Mut und Umsetzung. Du kannst chronologisch vorgehen oder dir gezielt die Themen heraussuchen, die dich gerade ansprechen. Jede Übung ist so konzipiert, dass du sie direkt umsetzen kannst. Einige eignen sich für den Start in den Tag, andere als Abendreflexion. Manche brauchen fünf Minuten, andere mehr Zeit. Wichtig ist: **Mach sie wirklich.** Nicht perfekt, nicht „richtig“ sondern einfach ehrlich.

Ein Notizbuch oder digitales Journal kann dich dabei unterstützen. Halte Gedanken, Erkenntnisse und Gefühle fest. Auch wenn sie zunächst chaotisch wirken: mit der Zeit wirst du Muster erkennen. Du wirst sehen, wo du wächst und wo es vielleicht noch hakt. Und das ist genau das, worum es geht: Bewusstsein schaffen. Und aus diesem Bewusstsein heraus neue Möglichkeiten entdecken.

Veränderung beginnt jetzt

Vielleicht wartest du noch auf den perfekten Moment, um etwas zu ändern. Den Moment, wo alles ruhig ist, du Zeit hast, keine Zweifel, keine äußeren Verpflichtungen. Die Wahrheit ist: **Dieser Moment kommt nie.** Der perfekte Zeitpunkt ist jetzt mit all deinen Fragen, Unsicherheiten, Träumen und Stärken. Dieses Buch soll dir helfen, diesen Moment zu nutzen. Es soll dich stärken, ermutigen, begleiten.

Es geht nicht darum, ein „besserer Mensch“ zu werden. Sondern ein echterer. Verbundener mit dir selbst. Klarer in dem, was dir wichtig ist. Mutiger in dem, was du dir erlaubst.

Wenn du bereit bist, dich einzulassen, dann wirst du feststellen:

Du brauchst nicht den ganz großen Umbruch.

Du brauchst nur den Mut zum nächsten kleinen Schritt.

Und genau damit beginnen wir jetzt.

Swami Kalki Kala

Advaita-Mönch, Coach und Wegbegleiter seit über 25 Jahren

In einer Welt, die immer schneller wird, lauter, komplexer und oft verwirrender, brauchen wir vor allem eines: **einen Ort in uns, der still ist**. Einen inneren Raum, in dem wir durchatmen können, in dem wir uns erinnern, wer wir sind jenseits der Rollen, der Erwartungen, der Geschichten, die uns erzählen, wie wir zu sein haben.

Genau darum geht es in meiner Arbeit und auch in diesem Buch.

Mein Name ist **Swami Kalki Kala**. Ich bin seit mehr als 25 Jahren als Coach, Lehrer und spiritueller Begleiter tätig und gleichzeitig Mönch in der Advaita-Tradition, einem nicht-dualen Weg der Erkenntnis. Diese Verbindung aus tiefer innerer Stille und bodenständiger Lebensbegleitung ist das Fundament meines Tuns.

Ich glaube nicht an Konzepte, die uns von außen sagen, wie wir zu leben haben. Ich glaube an das, was bereits **in dir** ist an deine Kraft, deinen Mut, deine Weisheit. Mein Anliegen ist es, dich daran zu erinnern. Nicht als Guru, nicht als Besserwisser sondern als jemand, der den Weg der inneren Klärung selbst gegangen ist. Und noch immer geht.

Dieses Buch ist ein Geschenk kein Produkt

Als ich dieses Buch begonnen habe, hatte ich kein kommerzielles Ziel. Ich wollte etwas verschenken. Etwas Einfaches, Ehrliches, Praktisches. Denn ich weiß, wie schwer es für viele Menschen ist, den ersten Schritt zu gehen. Nicht, weil sie nichts wollen sondern weil sie nicht wissen, **wie**. Weil sie innerlich blockiert sind, zerrissen zwischen Verpflichtung und Sehnsucht, zwischen Funktionieren und Fühlen.

Dieses Buch ist meine Antwort darauf. Es ist eine Sammlung von **Erfahrungen, Impulsen und Übungen**, die sich in meiner täglichen Arbeit mit Menschen bewährt haben. Kein Blabla, keine leeren Versprechen sondern Werkzeuge, die funktionieren, **wenn du dich darauf einlässt**.

Ich weiß: Der erste Schritt ist oft der schwerste. Deshalb ist dieses Buch so aufgebaut, dass du **sofort loslegen kannst**. Du musst nicht spirituell sein. Du musst kein perfekter Mensch sein. Du darfst einfach du sein mit allem, was gerade da ist.

Was mir wichtig ist

In meiner Begleitung ob in Retreats, Einzelsitzungen oder stillen Begegnungen geht es nie darum, Menschen zu „verändern“. Es geht darum, das freizulegen, was **bereits da ist**. Ich stelle Fragen, höre zu, biete Impulse aber der Weg ist immer **dein eigener**.

Ich arbeite nicht mit schnellen Lösungen, sondern mit Klarheit. Nicht mit Druck, sondern mit Präsenz. Nicht mit Konzepten, sondern mit dem, was **jetzt** lebendig ist.

Und vor allem: Ich arbeite mit dem **Herzen**. Denn alles andere berührt nicht wirklich.

In einer Welt voller Chaos ...

... ist es revolutionär, inneren Frieden zu finden.

... ist es mutig, stehenzubleiben statt immer weiterzurennen.

... ist es heilsam, dich selbst wieder zu spüren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir heute mehr denn je **Verankerung im Inneren brauchen**. Nicht als Rückzug, sondern als Kraftquelle. Denn von dort aus können wir klar, authentisch und verbunden handeln in einer Welt, die genau das so dringend braucht.

Diesen inneren Frieden findest du nicht im Außen, nicht im Besitz, nicht im Applaus. Du findest ihn, wenn du aufhörst, gegen dich zu kämpfen. Wenn du still wirst. Wenn du wieder lernst, **dir selbst zu vertrauen**.

Ein bisschen mehr über meinen Weg

Mein Leben ist kein klassisches. Ich habe viele äußere Rollen losgelassen dafür umso mehr innere Räume geöffnet. Als Mönch der Advaita-Tradition lebe ich einfach, bewusst und zurückgezogen und

gleichzeitig bin ich mitten im Leben. Ich begleite Menschen aus allen Kontexten: Führungskräfte, Künstler, Suchende, Verzweifelte, Neuanfänger.

Was sie alle gemeinsam haben? Den Wunsch, echt zu sein. Anzukommen. Und sich selbst wiederzufinden.

Wenn ich lehre, dann nicht aus Büchern sondern aus Erfahrung. Aus stiller Erkenntnis. Aus echter Begegnung. Und aus dem tiefen Vertrauen: **Da ist etwas in dir, das sich erinnert.**

Ein letzter Gedanke

Wenn du dieses Buch liest und damit arbeitest, weißt du bereits, dass du dich auf den Weg gemacht hast. Du suchst nicht nur du gehst. Du hast dich für **Bewusstsein statt Ablenkung** entschieden. Für **Klarheit statt Chaos**. Für **Mut statt Stillstand**.

Dafür danke ich dir als Mensch, als Wegbegleiter, als jemand, der selbst täglich weiterlernt. Wenn dich dieses Buch berührt oder unterstützt hat, freue ich mich über Rückmeldungen, Gespräche oder stille Resonanz.

Mögest du den Mut haben, dir selbst zu begegnen. Und mögest du entdecken, dass darin alles liegt.

In tiefer Verbundenheit,
Swami Kalki Kala

Kapitel 1: Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Übung: Der 5-Minuten-Check-in

Was ist ein Check-in und warum nur fünf Minuten?

In unserem hektischen Alltag hetzen wir oft von Termin zu Termin, reagieren auf Nachrichten, funktionieren für andere doch selten halten wir inne und fragen: *Wie geht es mir eigentlich gerade?* Genau hier setzt der 5-Minuten-Check-in an. Er ist eine Einladung, ganz bewusst bei dir selbst anzukommen und zwar regelmäßig. Fünf Minuten sind dabei kein Zufall. Diese kurze Zeitspanne macht es leicht, die Übung in den Alltag zu integrieren. Und sie reicht aus, um Kontakt zu dir selbst aufzunehmen.

Achtsamkeit beginnt nicht mit stundenlangem Meditieren. Sie beginnt in genau solchen Momenten: still, ehrlich, gegenwärtig.

Ziel der Übung

- Erhöhung der Selbstwahrnehmung
- Emotionales Innehalten in stressigen Zeiten
- Frühzeitiges Erkennen von Bedürfnissen und Grenzen
- Förderung von Klarheit und innerer Stabilität

So funktioniert der 5-Minuten-Check-in

Du brauchst nicht mehr als einen ruhigen Ort und ein wenig Zeit für dich. Handy aus, Stille an.

1. Ankommen

Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
Atme 2–3 Mal bewusst tief ein und aus. Lass den Tag für einen Moment los.

2. Innere Fragen stellen

Beantworte für dich laut, leise oder schriftlich folgende Fragen:

- Wie fühle ich mich gerade körperlich, emotional, mental?
- Was ist gerade präsent in mir?
- Was beschäftigt mich, bewusst oder unbewusst?
- Was brauche ich jetzt?

3. Wahrnehmen ohne Urteil

Widerstehe dem Impuls, alles analysieren oder verändern zu wollen. Es geht nicht darum, dich „besser“ zu fühlen sondern *echter*.

4. Abschluss

Atme noch einmal tief durch, bedanke dich innerlich bei dir selbst. Wenn du magst, notiere 1–2 Gedanken oder Erkenntnisse.

Beispiel für einen Check-in

„Ich spüre, dass ich heute unruhig bin. Mein Bauch ist angespannt, und ich merke, dass ich mich leicht gereizt fühle. Es ist viel los innerlich und äußerlich. Ich sehne mich nach Ruhe, nach einer Pause vom

Müssen. Ich brauche heute Struktur, aber auch Mitgefühl für mich selbst.“

Solche kurzen Mini-Dialoge mit dir selbst sind enorm kraftvoll. Je öfter du sie führst, desto klarer wirst du dir über deine Bedürfnisse und Grenzen.

Regelmäßigkeit der Schlüssel zur Wirkung

Ein einzelner Check-in kann dich aus dem Autopiloten holen. Doch wahre Veränderung geschieht durch Wiederholung. Du kannst dir den Check-in z. B. jeden Morgen nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen gönnen. Oder als Ritual in der Mittagspause. Wichtig ist nicht das „perfekte Timing“, sondern die Kontinuität.

Du wirst merken: Je öfter du innehältst, desto feiner wird deine Selbstwahrnehmung. Und desto schneller erkennst du, was du wirklich brauchst statt nur zu funktionieren.

Warum diese Übung mehr ist als nur Selbstbeobachtung

Der 5-Minuten-Check-in ist keine Methode zur Selbstoptimierung. Er ist ein Raum für Selbstannahme. Er zeigt dir, dass es okay ist, nicht immer produktiv, positiv oder „richtig“ zu sein. Hier darf alles da sein auch Müdigkeit, Zweifel, Wut oder Traurigkeit.

Indem du all das wahrnimmst, ohne es zu bewerten, stärkst du deine emotionale Reife. Du wirst sicherer

im Umgang mit inneren Spannungen und souveräner im Außen. Genau das ist gelebte Achtsamkeit.

Tipp: Nutze ein Check-in-Journal

Besorge dir ein kleines Notizbuch nur für deine Check-ins. Es muss kein Tagebuch sein einfach ein Ort, an dem du deine täglichen Beobachtungen festhältst. Du kannst darin später Muster erkennen: Wiederkehrende Gefühle, Bedürfnisse, Blockaden. Und ebenso: deine Fortschritte.

Ein einfacher Aufbau für das Journal:

- Datum & Uhrzeit
- Wie geht es mir körperlich?
- Wie geht es mir emotional?
- Was beschäftigt mich?
- Was brauche ich?

Der 5-Minuten-Check-in ist ein kleiner Akt mit großer Wirkung. Er kostet wenig und schenkt dir viel. Je öfter du ihn machst, desto stärker entwickelst du deine Selbstwahrnehmung. Du wirst dich klarer spüren, besser verstehen und selbstbewusster durchs Leben gehen.

Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Und dieser hier ist still, einfach und sehr machtvoll.

Übung: Körper-Scan am Morgen

***Mit dem Körper in Verbindung kommen
direkt nach dem Aufwachen***

Warum ein Körper-Scan?

Wie wachst du morgens normalerweise auf? Vielleicht klingelt der Wecker, du greifst zum Handy, der Tag beginnt mit Gedanken an Aufgaben, To-dos und Verpflichtungen. Der Körper? Bleibt oft unbeachtet. Dabei ist er dein wichtigstes Instrument er trägt dich durch den Tag, durch dein Leben. Und doch ignorieren wir ihn oft, bis er schmerzt, erschöpft oder krank wird.

Ein **Körper-Scan** ist eine meditative Übung, die dich lehrt, mit deinem Körper in bewussten Kontakt zu treten. Er hilft dir, Spannungen zu erkennen, Gefühle zu orten, dich zu zentrieren. Morgens praktiziert, ist er ein stilles, kraftvolles Ritual für einen achtsamen Start in den Tag.

Ziel der Übung

- Entwicklung von Körperbewusstsein
- Frühzeitiges Erkennen von Stresssignalen
- Entspannung & Erdung am Morgen
- Stärkung von Selbstmitgefühl und Präsenz

Anleitung: So machst du den Körper-Scan

Zeitbedarf: ca. 5–10 Minuten

Ort: Im Bett oder an einem ruhigen Ort nach dem Aufstehen

1. Mach es dir bequem

Bleibe nach dem Aufwachen noch einen Moment liegen oder setze dich mit aufrechter, entspannter Haltung hin. Schließe sanft die Augen. Lege deine Hände auf den Bauch oder neben den Körper.

2. Komme bei dir an

Nimm einige tiefe Atemzüge. Spüre, wie der Atem kommt und geht. Sage dir innerlich: „*Ich bin jetzt hier. Ich nehme mich wahr.*“

3. Wandere langsam durch deinen Körper

Beginne bei den Füßen. Spüre: Sind sie warm oder kalt? Locker oder angespannt? Dann gehe weiter zu den Waden, Knien, Oberschenkeln, Bauch, Brust, Schultern, Armen, Händen, Nacken, Kiefer, Stirn, Kopfhaut.

Bei jeder Körperregion:

- Nimm wahr, was du spürst ohne zu verändern.
- Wenn du Spannung bemerkst, atme dorthin. Lass mit dem Ausatmen los.
- Wenn du nichts spürst auch das ist okay. Bleib einfach präsent.

4. **Abschluss**

Spüre deinen ganzen Körper als Einheit.
Atme tief ein, strecke dich langsam. Öffne
die Augen. Nimm ein Gefühl von
Verbundenheit mit in den Tag.

Tipp: Arbeite mit inneren Bildern

Wenn du magst, kannst du dir beim Scan vorstellen,
wie ein warmes Licht durch deinen Körper fließt
von den Füßen bis zum Kopf. Dieses Licht berührt
jede Stelle, entspannt, nährt und heilt.
Visualisierungen können helfen, den Körper
bewusster und liebevoller zu erleben.

Was diese Übung bewirkt

Viele Menschen nehmen ihren Körper erst dann
wahr, wenn etwas „nicht stimmt“. Schmerzen,
Unruhe, Müdigkeit sind alle Botschaften des
Körpers, die wir vorher oft ignoriert haben. Der
Körper-Scan hilft, früher hinzuhören. Und das
verändert viel:

- Du lernst, besser auf Warnsignale zu achten.
- Du erkennst emotionale Zustände, die sich körperlich zeigen.
- Du entwickelst eine feinere Selbstwahrnehmung.
- Du wirst geerdeter, klarer, präsenter.

Mit der Zeit kann diese Übung zu einem liebevollen
Ritual werden einem stillen Check-in mit deinem
inneren Zuhause.

Was tun, wenn du nichts spürst oder zu viel?

Manche Menschen spüren anfangs „nichts“. Andere erleben das Gegenteil: viele Empfindungen, vielleicht sogar Unruhe oder Schmerz. Beides ist vollkommen normal.

Wenn du nichts spürst: Bleib dran. Es braucht manchmal Zeit, um die Verbindung zum Körper wieder zu öffnen.

Wenn du zu viel spürst: Atme bewusst. Bleibe freundlich mit dir. Du darfst jederzeit aufhören oder nur einzelne Bereiche scannen.

Diese Übung ist ein Angebot kein Zwang. Es geht nicht ums „richtige Spüren“, sondern ums *ehrliche Spüren*. Und das ist sehr individuell.

Körper-Scan-Reflexion (optional)

Wenn du möchtest, kannst du im Anschluss ein paar Stichworte notieren:

- Wie war mein körperlicher Zustand heute früh?
- Welche Bereiche waren angespannt, ruhig, lebendig?
- Wie geht es mir nach der Übung körperlich, emotional, geistig?
- Möchte ich heute auf etwas besonders achten?

So erkennst du mit der Zeit Zusammenhänge zwischen deinem Körpergefühl und deinem Alltag. Vielleicht fällt dir auf, dass du an stressigen Tagen öfter Nackenspannung hast. Oder dass dein Bauch auf bestimmte Gedanken reagiert. All das sind wertvolle Informationen für dein Wohlbefinden.

Der Körper-Scan am Morgen ist kein Luxus er ist Selbstfürsorge in ihrer ursprünglichsten Form. Fünf bis zehn Minuten täglicher Kontakt mit deinem Körper verändern, wie du dich durch den Tag bewegst. Du wirst achtsamer, präsenter, mitfühlender dir selbst und anderen gegenüber.

Dein Körper spricht jeden Tag mit dir. Der Körper-Scan hilft dir, wieder zuzuhören.

Reflexionsfragen Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Warum Reflexionsfragen wichtig sind

Achtsamkeit bedeutet nicht nur, im Moment präsent zu sein sondern auch, daraus zu lernen. Die Übungen wie der 5-Minuten-Check-in oder der Körper-Scan schaffen bewusste Inseln im Alltag. Doch erst die anschließende Reflexion vertieft die Wirkung. Sie hilft dir, Erfahrungen einzuordnen, Muster zu erkennen, Veränderungen wahrzunehmen. Fragen wirken wie Spiegel: Sie lenken deine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche auf das, was sich in dir bewegt.

Die folgenden Reflexionsfragen kannst du einzeln oder als regelmäßige Routine nutzen zum Beispiel einmal pro Woche, am Ende eines Tages oder nach einer Übung. Wichtig ist, dass du ehrlich mit dir bist. Nicht jede Frage wird dich jedes Mal ansprechen. Aber wenn du dich auf sie einlässt, öffnest du Räume für Erkenntnis und Wachstum.

Reflexionsfragen für den Alltag

Selbstwahrnehmung & innerer Zustand

- Wie habe ich mich heute körperlich, emotional und geistig gefühlt?
- Wann war ich heute bei mir und wann habe ich mich verloren gefühlt?

- Was war der dominanteste Gedanke des Tages und wie hat er mein Erleben beeinflusst?
- Welche Gefühle waren heute präsent? Gab es darunterliegende Bedürfnisse?
- Wo habe ich innerlich „Stopp“ gespürt und habe ich darauf gehört?

Achtsamkeit im Moment

- Welche drei Momente heute waren wirklich bewusst?
- Habe ich heute etwas zum ersten Mal richtig wahrgenommen in mir oder um mich herum?
- Gab es einen Moment, in dem ich nur „funktioniert“ habe ohne präsent zu sein?
- Wann war ich ganz im Hier und Jetzt und wie hat sich das angefühlt?
- Wie oft habe ich tief und bewusst geatmet?

Beziehung zu mir selbst

- War ich heute freundlich zu mir?
- Wo habe ich mich selbst kritisiert und war das berechtigt?
- Was hätte ich gebraucht und habe ich es mir erlaubt?
- Welche inneren Stimmen habe ich heute wahrgenommen Unterstützer oder Kritiker?
- Habe ich mir selbst zugehört?

Erkenntnisse & Integration

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Welche Gedanken oder Gewohnheiten möchte ich weiter kultivieren?
- Was möchte ich loslassen gedanklich, emotional, körperlich?
- Gibt es einen kleinen Impuls, den ich in den nächsten Tag mitnehmen möchte?
- Welche Übung hat mir gutgetan und warum?

Wie du mit den Fragen arbeiten kannst

Du musst nicht jeden Tag alle Fragen beantworten. Wähle intuitiv 2–3 pro Tag oder Woche aus, die dich ansprechen. Du kannst sie schriftlich beantworten oder einfach im Kopf durchgehen z. B. während eines Spaziergangs, beim Zähneputzen oder im Bett vor dem Einschlafen.

Wenn du ein Journal führst, kannst du jede Woche eine Doppelseite gestalten mit:

- 3 Fragen der Woche
- deinen Antworten
- einer Mini-Zusammenfassung: „*Was nehme ich für mich mit?*“

Diese Form der Selbstreflexion stärkt deine emotionale Intelligenz. Du lernst dich besser kennen nicht als festes „Ich“, sondern als sich wandelnden, lebendigen Menschen.

Beispiel: Wöchentliche Reflexionsroutine

Freitagabend, 20 Minuten für dich

1. Kerze oder sanfte Musik
2. Lies die Fragen durch spüre, welche dich ansprechen
3. Schreibe ohne Zensur fließend, ehrlich
4. Lies deine Antworten durch
5. Beende die Reflexion mit der Frage: „*Was ist mein kleiner, achtsamer Schritt für die kommende Woche?*“

Reflexionsfragen sind keine Prüfungen sie sind Einladungen. Sie helfen dir, die Sprache deines Körpers, deiner Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Achtsamkeit ist mehr als eine Technik sie ist ein innerer Dialog. Und jede Frage, die du dir stellst, bringt dich diesem Dialog näher.

Nimm dir Zeit. Sei sanft mit dir. Und vertraue: Die Antworten sind bereits in dir. Du brauchst nur still genug zu werden, um sie zu hören.

Kapitel 2: Klarheit & Ziele

Übung: Dein ideales Zukunfts-Ich

Was wäre, wenn du deinem zukünftigen Ich begegnen könntest?

Viele Menschen wissen, was sie nicht mehr wollen aber nur wenige wissen, was sie stattdessen wollen. In dieser Unsicherheit steckt eine enorme Chance. Denn Klarheit beginnt oft nicht mit einem festen Plan, sondern mit einer inneren Vision. Die Übung „Dein ideales Zukunfts-Ich“ lädt dich ein, in die Zukunft zu reisen nicht als Flucht, sondern als bewusster Perspektivwechsel.

Statt dich zu fragen, *was du tun solltest*, fragst du dich: *Wer möchte ich sein?*

Das öffnet einen Raum für Sinn, Werte, Sehnsucht und damit für echte Ziele, die aus deinem Innersten kommen.

Ziel der Übung

- Entwicklung einer kraftvollen Vision für dein Leben
- Orientierung an inneren Werten statt äußeren Erwartungen
- Verbindung zu deinem „Warum“
- Motivation durch Identifikation mit dem besten Teil von dir

So funktioniert die Übung

Schritt 1: Die Zukunftsreise

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Dann stelle dir folgende Szene vor:

Es ist ein Tag in der Zukunft genau **ein Jahr** von heute. Du befindest dich an einem Ort, der dir vertraut und angenehm ist. Vielleicht in deiner Wohnung, in der Natur, auf einer Terrasse. Du bist nicht allein: Du begegnest dort **dir selbst deinem idealen Zukunfts-Ich**.

Diese Version von dir wirkt zufrieden, geerdet, klar. Sie hat in diesem Jahr wichtige Schritte gemacht, hat alte Muster hinter sich gelassen, neue Gewohnheiten entwickelt, ist mutig vorangegangen. Ihr begegnet euch freundlich, vertraut. Du darfst Fragen stellen und du darfst zuhören.

Schritt 2: Der Dialog

Lass diesen inneren Dialog geschehen. Du kannst deinem Zukunfts-Ich Fragen stellen wie:

- Was hat sich in deinem Leben verändert?
- Welche Entscheidungen waren wichtig?
- Wie gehst du heute mit Herausforderungen um?
- Welche Gedanken begleiten dich jetzt täglich?

- Worauf bist du besonders stolz?

Notiere dir die Antworten nach der Übung. Lass dich überraschen: Dein Zukunfts-Ich weiß oft mehr, als du denkst.

Schritt 3: Der Brief

Nun schreibst du **einen Brief von deinem Zukunfts-Ich an dein heutiges Ich**. Lass diesen Brief aus der Perspektive von Liebe, Mitgefühl und Klarheit entstehen. Du kannst Sätze beginnen wie:

- „Ich weiß, dass du manchmal zweifelst, aber ...“
- „Bleib dran der Weg lohnt sich, denn ...“
- „Was du vielleicht nicht siehst: In dir steckt bereits ...“
- „Erlaube dir, loszulassen ...“
- „Denk daran: Dein Mut hat dich hierhergebracht.“

Schreibe intuitiv. Es muss nicht perfekt sein nur ehrlich.

Was bringt dir diese Übung wirklich?

Diese Übung wirkt auf mehreren Ebenen:

1. **Klarheit:** Wenn du weißt, wo du hinwillst, kannst du leichter Entscheidungen treffen.
2. **Motivation:** Dein Zukunfts-Ich ist ein kraftvolles inneres Vorbild.

3. **Selbstwirksamkeit:** Du erkennst:
Veränderung ist möglich und sie beginnt bei dir.
4. **Verbindung:** Du spürst, dass du dich selbst führen kannst liebevoll und klar zugleich.

Viele Menschen berichten nach dieser Übung von einem tiefen Gefühl von Orientierung. Nicht immer entstehen dabei konkrete Ziele aber fast immer ein klares Gefühl dafür, *was sich stimmig anfühlt*.

Vertiefung & Integration

Wenn du möchtest, kannst du diesen Brief regelmäßig lesen z. B. am Monatsanfang. Oder du legst dir eine Erinnerungs-Karte an mit den wichtigsten Sätzen daraus.

Stell dir Fragen wie:

- Was möchte ich konkret aus diesem Zukunftsbild in mein heutiges Leben holen?
- Was wäre ein erster, kleiner Schritt in diese Richtung?
- Welche Denkweise meines Zukunfts-Ichs kann ich ab jetzt trainieren?

Wenn du den Dialog regelmäßig wiederholst (z. B. alle 3–6 Monate), wirst du merken, wie deine Vision sich weiterentwickelt gemeinsam mit dir.

Dein ideales Zukunfts-Ich ist keine perfekte Fantasiefigur. Es ist die mutige, kraftvolle Version von dir ohne Masken, ohne Selbstzweifel, mit klarem Herzen. Indem du diesem Ich begegnest, erinnerst du dich daran, wer du wirklich bist jenseits von äußeren Rollen oder Erwartungen. Diese innere Klarheit ist der erste Schritt auf dem Weg zu echten Zielen, die aus dir selbst heraus entstehen.

Und die beste Nachricht:
Du musst nicht erst jemand anderes werden.
Du darfst einfach du selbst werden ganz.

Übung: SMART-Ziele für kleine Veränderungen

Konkret statt vage Ziele, die du wirklich erreichst

Warum Ziele scheitern und wie du das ändern kannst

Viele Menschen haben Wünsche oder Vorsätze: „Ich will mich gesünder ernähren“, „Ich sollte mich mehr bewegen“, „Ich müsste endlich gelassener werden.“ Klingt gut aber bleibt oft unkonkret. Warum? Weil solche Aussagen zwar ein Bedürfnis ausdrücken, aber kein klares Ziel formulieren. Und das ist entscheidend: Nur wenn du genau weißt, was du willst, wann du es willst und wie du es erreichst, wirst du ins Handeln kommen.

Hier hilft die **SMART-Methode**. Sie verwandelt vage Wünsche in greifbare, überprüfbare Ziele und damit in reale Veränderung.

Was bedeutet SMART?

SMART ist ein Akronym und steht für:

- **S Spezifisch:** Das Ziel ist klar und eindeutig formuliert.
- **M Messbar:** Es lässt sich konkret überprüfen, ob du es erreicht hast.

- **A Attraktiv:** Du hast Lust auf dieses Ziel es motiviert dich.
- **R Realistisch:** Es ist machbar mit deinen Mitteln, in deinem Tempo.
- **T Terminiert:** Du legst einen Zeitraum oder ein Datum fest.

So formulierst du ein SMART-Ziel

Nimm dir einen Wunsch, den du schon länger mit dir herumträgst. Etwas, das du verändern, erreichen oder ausprobieren willst. Dann arbeite dich Schritt für Schritt durch das SMART-Modell:

Beispiel:

Wunsch: „Ich will fitter werden.“

Jetzt transformieren wir diesen Wunsch:

1. **Spezifisch:** Was genau bedeutet „fitter“ für dich?
→ *„Ich möchte regelmäßig spazieren gehen.“*
2. **Messbar:** Wie oft, wie lange?
→ *„2-mal pro Woche je 30 Minuten.“*
3. **Attraktiv:** Warum willst du das? Was zieht dich daran?
→ *„Weil ich mich danach energiegeladener fühle und besser schlafe.“*
4. **Realistisch:** Passt das in deinen Alltag? Brauchst du dafür etwas Bestimmtes?
→ *„Ich plane die Spaziergänge fest ein, z. B. Montagabend und Samstagvormittag.“*

5. **Terminiert:** Wann startest du? Gibt es ein Etappenziel?
→ „*Ich beginne nächste Woche und ziehe es mindestens 4 Wochen durch.*“

SMART-Ziel am Ende:

„Ich gehe ab nächster Woche 4 Wochen lang jeweils montags und samstags 30 Minuten spazieren, weil es mir gut tut und ich mich danach energiegeladener fühle.“

Dein SMART-Ziel-Formular

Hier eine kleine Vorlage zum Ausfüllen du kannst sie regelmäßig für neue Vorhaben verwenden:

- **Mein Wunsch / Veränderung:**
- **S Spezifisch:**
- **M Messbar:**
- **A Attraktiv (Warum will ich das?):**
- **R Realistisch (Ist das machbar?):**
- **T Terminiert (Wann starte ich?):**
- **Mein SMART-Ziel in einem Satz:**

Fülle das Formular schriftlich aus das verstärkt deine Verbindlichkeit.

Tipp: Ziele klein halten aber verbindlich

Gerade wenn du unsicher bist oder dich oft überforderst, gilt: **kleine Ziele sind besser als große Pläne.** Warum?

- Kleine Ziele sind machbar → das stärkt dein Selbstvertrauen.
- Du bekommst schneller Erfolgserlebnisse → das motiviert dich.
- Du bleibst eher dran → und erreichst langfristig mehr.

Statt also zu sagen „Ich will endlich mein Leben umkrempeln“, beginne mit:

„Ich trinke ab heute jeden Morgen ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.“

Oder: „Ich schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, die gut waren.“

Was tun, wenn du vom Weg abkommst?

Veränderung ist selten linear. Es wird Tage geben, an denen du dein Ziel nicht erreichst. Das ist normal und kein Grund aufzugeben. Frage dich dann:

- Warum hat es heute nicht geklappt?
- Was brauche ich, um es mir leichter zu machen?
- Wie gehe ich morgen damit um?

SMART-Ziele sind keine starren Verpflichtungen, sondern **freundliche Leitplanken**. Sie helfen dir, auf Kurs zu bleiben nicht perfekt, aber bewusst.

Ein Trick für mehr Verbindlichkeit: der Ziel-Vertrag

Wenn du es ernst meinst, kannst du dein SMART-Ziel als „Vertrag mit dir selbst“ formulieren.
Schreibe:

„Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber, ab dem [Datum] folgendes Ziel umzusetzen: ... Ich tue das, weil mir mein Wohlbefinden und meine Entwicklung wichtig sind.“

Hänge diesen Satz gut sichtbar auf an den Kühlschrank, den Badezimmerspiegel oder als Bildschirmhintergrund.

Klarheit ist der erste Schritt zu echter Veränderung. SMART-Ziele helfen dir, nicht nur zu wünschen, sondern zu handeln. Sie zeigen dir: Du hast Einfluss auf deine Entscheidungen, deine Gewohnheiten, dein Lebensgefühl. Und mit jedem kleinen Schritt, den du bewusst gehst, wächst dein Vertrauen in dich selbst.

Du musst nicht groß anfangen. Du musst nur anfangen.

Kapitel 3: Glaubenssätze erkennen & verändern

Übung: Der innere Kritiker

Wer spricht da eigentlich in deinem Kopf?

Kennst du diese innere Stimme, die sich meldet, wenn du etwas Neues wagst? Die flüstert: „*Das schaffst du nicht.*“ Oder vielleicht: „*Du bist nicht gut genug.*“ Diese Stimme ist dein **innerer Kritiker** ein Teil von dir, der ständig bewertet, zweifelt, warnt. Und obwohl er oft unangenehm ist, verfolgt er eigentlich ein Ziel: dich zu schützen.

Doch Schutz ist nicht immer hilfreich. Gerade wenn du wachsen, Neues ausprobieren oder mutiger leben willst, kann der innere Kritiker dich lähmen. Diese Übung hilft dir, ihn zu enttarnen, besser zu verstehen und ihm seinen übermäßigen Einfluss zu nehmen.

Ziel der Übung

- Den inneren Kritiker identifizieren und bewusst wahrnehmen
- Herausfinden, was er wirklich sagen will
- Neue, konstruktive Selbstgespräche entwickeln
- Selbstmitgefühl stärken

Warum überhaupt Glaubenssätze?

Ein **Glaubenssatz** ist ein innerer Satz, den du über dich oder die Welt für wahr hältst oft unbewusst.
Beispiele:

- „Ich muss perfekt sein, um gemocht zu werden.“
- „Andere sind immer besser als ich.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich bin nicht kreativ / nicht stark / nicht liebenswert.“

Solche Sätze entstehen häufig in der Kindheit, durch Erziehung, Schule oder Erfahrungen. Sie waren damals vielleicht hilfreich heute begrenzen sie dich. Der innere Kritiker ist der Lautsprecher dieser Sätze. Zeit, die Lautstärke zu regulieren.

So funktioniert die Übung

Schritt 1: Den Kritiker beobachten

Wähle eine Situation, in der du kürzlich an dir gezweifelt hast. Vielleicht wolltest du etwas sagen, aber hast geschwiegen. Oder du hast etwas nicht ausprobiert, weil du dich unsicher gefühlt hast. Frag dich dann:

- Was hat mein innerer Kritiker in diesem Moment gesagt?
- Welche Sätze kamen sofort in meinen Kopf?
- Welche Gefühle wurden dadurch ausgelöst?

Notiere alles, was dir einfällt unzensiert.

Schritt 2: Gib deinem Kritiker eine Gestalt

Stell dir deinen inneren Kritiker als Figur vor.

- Wie sieht er aus?
- Wie alt ist er?
- Welche Stimme hat er?
- Wie spricht er mit dir? Streng? Spöttisch? Besorgt?

Manche Menschen stellen ihn sich als überstrengen Lehrer vor, andere als ängstliches Kind, wieder andere als ironische Stimme. Je plastischer dein Bild, desto besser kannst du mit ihm arbeiten.

Schritt 3: Entlarve die Absicht

So unangenehm der Kritiker ist oft steckt eine gute Absicht dahinter. Frag dich:

- Was will der Kritiker eigentlich verhindern?
- Will er dich vor Ablehnung schützen?
- Vor Peinlichkeit? Misserfolg?
- Was glaubt er, was passiert, wenn du es „einfach tust“?

Du wirst merken: Der Kritiker will selten dein Feind sein. Er ist einfach übervorsichtig und übermächtig geworden.

Schritt 4: Antworte deinem Kritiker

Jetzt wende dich deinem inneren Kritiker zu mit Verständnis, aber auch Klarheit. Du kannst schriftlich einen inneren Dialog führen:

Kritiker: „Du wirst dich blamieren, das kannst du nicht.“

Du: „Danke, dass du mich schützen willst. Aber ich darf lernen. Ich darf Fehler machen. Und ich kann es trotzdem versuchen.“

Du kannst auch sagen:

- „Ich höre dich aber ich treffe meine eigenen Entscheidungen.“
- „Ich bin nicht mehr das Kind von früher. Heute kann ich für mich sorgen.“
- „Ich wähle einen anderen Glaubenssatz.“

Arbeitsblatt (Beispiel)

Situation	Was sagt mein Kritiker ?	Was fühle ich dabei?	Wovor will er mich schützen ?	Was antwort e ich?
Vortrag halten	„Du wirst versagen.“	Angst, Unsicherheit	Blamage, Ablehnung	„Ich darf Fehler machen und wachse daran.“

Fülle dieses Raster regelmäßig aus du wirst überrascht sein, wie sich dein Selbstbild mit der Zeit verändert.

Alternative: Der kritische Chor

Stell dir vor, du hast nicht nur einen Kritiker, sondern einen ganzen inneren Chor mit verschiedenen Stimmen. Vielleicht:

- den „Antreiber“: „Streng dich mehr an!“
- den „Vergleicher“: „Die anderen sind besser.“
- den „Zweifler“: „Bist du sicher, dass du das kannst?“

Erkenne diese Stimmen und dann: **lade neue Stimmen ein**. Deine Unterstützer, deinen inneren Coach, deine intuitive Stimme. Gib auch ihnen Raum.

Der innere Kritiker ist Teil von dir aber er ist **nicht die Wahrheit**. Du kannst ihn hören, ohne ihm das Steuer zu überlassen. Je bewusster du ihn erkennst, desto weniger Macht hat er über dich.

Veränderung beginnt nicht mit Kampf sondern mit Mitgefühl. Auch mit dir selbst.
Und manchmal reicht schon ein leiser Satz:

„Ich darf wachsen auch wenn es nicht perfekt ist.“

Übung: Der Ressourcen-Dialog

Die innere Stärke aktivieren im Gespräch mit dir selbst

Warum Selbstgespräche mehr bewirken als Selbstkritik

Wir führen täglich Hunderte von inneren Dialogen meist unbewusst. Oft drehen sie sich um Zweifel, Kritik, Sorgen. Der „innere Kritiker“ hat in vielen Menschen das lauteste Wort. Doch es gibt auch andere Stimmen in dir: mutige, liebevolle, weise, klare Anteile. Du hast sie vielleicht nur lange nicht gehört.

Der **Ressourcen-Dialog** ist eine Übung, in der du bewusst in den Dialog mit zwei inneren Anteilen trittst:

1. dem zweifelnden Teil dem Teil, der sich klein fühlt, Angst hat oder resigniert,
2. dem ressourcenstarken Teil deiner inneren Kraftquelle, die an dich glaubt und dich erinnert, wer du bist.

Diese Übung hilft dir, eine neue innere Balance zu schaffen. Und sie zeigt dir: Du bist viel mehr als deine Zweifel.

Ziel der Übung

- Den Zugang zu deinen inneren Stärken aktivieren
- Innere Selbstgespräche bewusst gestalten
- Selbstvertrauen und emotionale Stabilität stärken
- Neue Perspektiven auf alte Blockaden gewinnen

So funktioniert der Ressourcen-Dialog

Schritt 1: Situation auswählen

Wähle eine Situation, die dich aktuell beschäftigt ein Problem, eine Herausforderung, eine Entscheidung.
Frag dich:

- Was verunsichert mich gerade?
- Wo fühle ich mich blockiert oder überfordert?

Schreibe kurz auf, worum es geht.

Schritt 2: Die zweifelnde Stimme sprechen lassen

Gib nun dem Teil in dir Raum, der sich sorgt, zweifelt oder klein fühlt.

Lass ihn „sprechen“ schriftlich oder laut. Stell dir vor, du führst ein Interview mit ihm:

- Was macht dir Angst?
- Was glaubst du über dich in dieser Situation?
- Was befürchtest du, wenn es schiefgeht?

- Was brauchst du gerade?

Beispiel:

„Ich weiß nicht, ob ich das schaffe. Ich habe das Gefühl, dass andere das besser können. Wenn ich scheitere, fühle ich mich wieder wie damals, als ich enttäuscht wurde. Ich will mich schützen. Ich will nicht wieder verletzt werden.“

Nimm diese Stimme ernst. Sie ist nicht „irrational“, sie ist verletzt und braucht gehört zu werden.

Schritt 3: Der ressourcenstarke Teil antwortet

Jetzt wechsele bewusst die Perspektive. Du sprichst nun aus der Sicht deines kraftvollen, reifen, klaren Selbst deinem „inneren Coach“, deiner „weisen Stimme“, deinem Zukunfts-Ich.

Frage dich:

- Was weiß ich über meine Fähigkeiten?
- Wann habe ich Ähnliches schon gemeistert?
- Was würde ich einem guten Freund sagen, der so denkt wie ich gerade?
- Welche innere Haltung möchte ich jetzt stärken?

Beispiel:

„Ich sehe deine Angst und sie ist berechtigt. Aber ich erinnere mich auch an Situationen, in denen wir mutig waren. Du bist nicht mehr allein. Du kannst

*heute anders reagieren. Du musst nicht perfekt sein
du darfst einfach du sein.“*

Der Ton ist klar, liebevoll, stärkend. Nicht
überheblich aber mitfühlend und wach.

Arbeitsblatt (optional)

Thema / Herausforderung	Was sagt mein zweifelnder Anteil?	Was sagt mein ressourcenstarker Anteil?
Neue Aufgabe im Job	„Ich bin nicht gut genug dafür.“	„Du wächst an Herausforderungen du hast das schon öfter bewiesen.“
Grenzen setzen im Privatleben	„Was, wenn andere mich ablehnen?“	„Wahre Beziehungen halten es aus, wenn du dich zeigst.“

Du kannst diese Dialogform regelmäßig üben wie
ein Zwiegespräch auf Papier. Mit der Zeit wirst du
merken: Die stärkende Stimme wird lauter. Der
zweifelnde Anteil bleibt aber verliert seine Macht.

Der innere Ressourcen-Raum

Wenn du magst, kannst du dir auch einen „inneren
Ort“ vorstellen, an dem du jederzeit deine Stärke
spürst. Vielleicht ein Strand, ein Berg, ein Raum mit

Licht. Dort kannst du dir in Gedanken selbst begegnen stark, ruhig, verbunden. Dieser Ort kann zur inneren Tankstelle werden, wann immer du dich schwach fühlst.

Was diese Übung langfristig verändert

- Du entwickelst eine **neue innere Führung** jenseits von Angst oder Druck.
- Du lernst, **dich selbst zu beruhigen und zu stärken**, ohne äußere Hilfe.
- Du erkennst, dass dein Zweifel nur **ein Teil** von dir ist nicht dein ganzes Wesen.
- Du stärkst das Gefühl von Selbstwirksamkeit: *„Ich kann mich selbst durch schwierige Situationen begleiten.“*

Der Ressourcen-Dialog ist ein machtvolleres Werkzeug, um dich selbst zu begleiten mit Mitgefühl, Klarheit und innerer Kraft. Du brauchst nicht auf äußere Bestätigung warten. Du trägst alles, was du brauchst, bereits in dir. Es braucht nur Raum, gehört zu werden.

Du darfst zweifeln und trotzdem handeln.
Du darfst Angst haben und dich trotzdem zeigen.
Und du darfst dir selbst die Stimme geben, die du vielleicht früher nie gehört hast:

„Ich bin für dich da. Du schaffst das.“

Kapitel 4: Mut & Handlung

Übung: 3-Mut-Momente pro Woche

Mut ist ein Muskel trainiere ihn spielerisch

Warum wir mehr Mut brauchen gerade im Kleinen

Wenn wir an Mut denken, denken wir oft an große Heldentaten: Kündigen, auswandern, vor Publikum sprechen. Doch in Wahrheit beginnt Mut im Kleinen. Er zeigt sich in Alltagsmomenten: wenn du deine Meinung sagst, um Hilfe bittest, Nein sagst, etwas Neues ausprobierst. Genau hier liegt das Geheimnis dieser Übung: **Du wirst mutig, indem du Mut handelnd trainierst Schritt für Schritt, Woche für Woche.**

Mut ist kein Zustand, den man „hat“ oder „nicht hat“. Mut ist ein Muskel. Und dieser Muskel wird stärker, je öfter du ihn benutzt nicht mit Druck, sondern mit spielerischer Neugier.

Ziel der Übung

- Mut im Alltag bewusst aktivieren
- Komfortzonen erkennen und sanft erweitern
- Selbstvertrauen durch kleine Erfolge stärken
- Eigenverantwortung fördern

So funktioniert die Übung

Du nimmst dir pro Woche drei kleine mutige Handlungen vor sogenannte „**Mut-Momente**“.

Das können ganz alltägliche Dinge sein, bei denen du normalerweise zögerst oder dich zurückhältst.

Ziel ist nicht, dich zu überfordern, sondern bewusst durch kleine Schritte deine innere Grenze zu dehnen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Reflektiere:** Was vermeidest du aus Angst oder Unsicherheit? Wo möchtest du mutiger sein?
2. **Wähle 3 konkrete Mut-Momente** aus klein, realistisch, klar.
3. **Plane bewusst:** Wann willst du sie umsetzen? Mit wem? In welchem Kontext?
4. **Handle:** Tu es auch wenn die Stimme im Kopf sagt: „*Lass es lieber.*“
5. **Reflektiere danach:** Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gelernt? Was war überraschend?

Beispiele für Mut-Momente

- Einen Kollegen um Unterstützung bitten
- In einer Gruppe offen deine Meinung sagen
- Jemandem ein ehrliches Kompliment machen
- Eine unangenehme Nachricht aussprechen
- Eine klare Grenze setzen
- Etwas Neues ausprobieren, das dich reizt, aber verunsichert
- Ein Gespräch führen, das du lange vor dir herschiebst
- Dich anmelden für etwas, obwohl du nicht „perfekt vorbereitet“ bist
- Im Gespräch sagen: „Ich weiß es nicht.“
- Einfach mal Stille aushalten statt sofort zu reagieren

Wichtig: Es geht nicht darum, „alles zu schaffen“, sondern bewusst **etwas zu wagen**, was dich leicht herausfordert.

Dein Mut-Tagebuch (Vorlage)

Woche	Mut-Moment	Umsetzung	Was habe ich erlebt?	Wie habe ich mich gefühlt?
1	Fremden auf der Straße um etwas bitten		Überraschend positiv bekam ein Lächeln zurück	Stolz, erleichtert
1	Feedback geben im Team-Meeting		...	...

Notiere jede Woche deine drei Mut-Momente. Selbst wenn du sie (noch) nicht umgesetzt hast der Entschluss zählt. Du wirst sehen: Mit der Zeit wächst deine Bereitschaft, in Handlung zu gehen.

Was tun, wenn die Angst zu groß ist?

Manche Mut-Momente fühlen sich plötzlich überwältigend an. Dann gilt:

- **Verkleinere die Herausforderung.** Statt: „Rede vor der Gruppe“ → „Stelle eine kurze Frage.“
- **Mach einen Zwischenschritt.** Z. B. schreibe erst einen Text, bevor du etwas aussprichst.

- **Sprich mit einem Unterstützer.** Manchmal hilft ein Gespräch, um Mut zu aktivieren.
- **Feiere die Entscheidung.** Schon das Formulieren eines Mut-Moments ist ein Schritt aus der Komfortzone.

Du musst nicht sofort alles umsetzen. Wichtig ist:
Du bleibst in Bewegung.

Was diese Übung langfristig verändert

- Du verlässt automatisch häufiger deine Komfortzone mit weniger Angst.
- Du entwickelst ein neues Selbstbild: „*Ich bin jemand, der handelt.*“
- Dein innerer Kritiker wird leiser weil deine Erfahrungen ihm widersprechen.
- Du wirst unabhängiger von der Meinung anderer weil du dich selbst erlebst.
- Du wirst sensibler für Situationen, die dich wachsen lassen.

Mut erzeugt Momentum. Und Momentum verändert dein Leben.

Große Veränderungen beginnen mit kleinen mutigen Momenten. Wenn du dir wöchentlich bewusst 3 solcher Momente schenkst, wirst du in wenigen Wochen eine spürbare innere Veränderung erleben. Nicht, weil du „perfekt“ warst sondern weil du **gehandelt** hast. Und das ist der wahre Unterschied zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben.
Mut heißt: *Es trotzdem zu tun.*

Kapitel 5: Integration im Alltag

Übung: Die 1 %-Regel

Kleine Schritte, große Wirkung

Warum nachhaltige Veränderung nicht schnell, sondern stetig entsteht

Wenn Menschen sich verändern wollen, neigen sie oft zu Extremen: neue Routinen, radikale Pläne, komplette Lebensumstellungen. Anfangs ist die Motivation hoch doch nach wenigen Tagen oder Wochen kippt sie oft in Frust um. Warum? Weil wir unterschätzen, **wie stark kleine, kontinuierliche Veränderungen wirken können** und überschätzen, wie viel wir kurzfristig schaffen müssen.

Die **1 %-Regel** ist eine simple, aber revolutionäre Denkweise:

Was wäre, wenn du dich jeden Tag nur 1 % verbesserst?

Klingt wenig? Vielleicht. Aber rechnerisch bedeutet das: Wenn du dich ein Jahr lang jeden Tag um 1 % verbesserst, bist du **am Ende um 37-fach gewachsen** (Stichwort: exponentielles Wachstum). Das Entscheidende ist: Nicht Schnelligkeit bringt echte Transformation, sondern **Konstanz**.

Ziel der Übung

- Nachhaltige Veränderungen durch Mini-Schritte ermöglichen
- Druck reduzieren durch realistische Ziele
- Aufbau von Selbstvertrauen durch machbare Erfolge
- Integration von Coaching-Impulsen in den Alltag

So funktioniert die 1 %-Regel

Die Übung ist denkbar einfach und gerade deshalb so wirksam:

1. **Frage dich jeden Tag:**
„Was ist heute mein 1 %-Schritt in Richtung meines Ziels oder meiner gewünschten Veränderung?“
2. **Wähle etwas Kleines, aber Konkretes.**
Es muss kein „großer Durchbruch“ sein sondern eine bewusst gewählte Kleinigkeit.
Beispiel:
 - 1 % mehr Bewegung → 10 Minuten spazieren
 - 1 % mehr Klarheit → eine To-do-Liste schreiben
 - 1 % mehr Selbstfürsorge → ein Glas Wasser trinken statt Kaffee
 - 1 % mehr Mut → eine ehrliche Nachricht schreiben
3. **Halte es fest idealerweise schriftlich.**
So kannst du nachverfolgen, was du bereits alles bewegt hast.

4. **Feiere den Schritt.**

Auch wenn er klein ist du bist gegangen. Das zählt.

Dein 1 %-Tagebuch (Vorlage)

Datum	Mein 1 %-Schritt heute	Was es mir gebracht hat	Wie ich mich danach gefühlt habe
Mo	10 Minuten morgens meditieren	Mehr Ruhe beim Start	Zentriert, zufrieden
Di	Abends 3 Dinge aufgeschrieben, für die ich dankbar bin	Positive Stimmung	Gelassen, leicht
Mi	Ein ehrliches Feedback gegeben	Nähe in der Beziehung	Mutig, befreit

Mit der Zeit entsteht so eine Sammlung an Veränderungen und ein wachsendes Selbstbild:
„Ich bin jemand, der konsequent handelt Schritt für Schritt.“

Die Psychologie hinter kleinen Gewohnheiten

Kleine Handlungen sind leichter umzusetzen aber sie senden starke Signale an dein Gehirn:

- **Veränderung ist möglich.**
- **Ich habe Kontrolle über mein Verhalten.**
- **Ich kann dranbleiben.**

Und das ist genau das, was Menschen oft fehlt: nicht der Wunsch nach Veränderung, sondern das **Gefühl von Wirksamkeit**. Mit der 1 %-Regel baust du dir dieses Gefühl ganz praktisch auf.

Was tun, wenn du einen Tag verpasst?

Gar nichts. Kein Drama, keine Schuldgefühle. Einfach weitermachen am nächsten Tag. Der Unterschied zwischen Menschen, die langfristig etwas verändern, und denen, die es nicht tun, ist nicht Perfektion. Es ist: **Wieder anfangen. Immer wieder.**

Beispiele für 1 %-Veränderungen aus verschiedenen Lebensbereichen

Gesundheit:

- Eine Mahlzeit bewusster essen
- Aufrecht sitzen beim Arbeiten
- 5 Minuten dehnen nach dem Aufstehen

Beziehungen:

- Eine Nachricht an jemanden, den du vermisst
- Zuhören ohne zu unterbrechen
- Ein Dankeschön aussprechen

Emotionale Balance:

- 3 bewusste Atemzüge vor einem stressigen Termin
- Negative Gedanken aufschreiben statt sie zu verdrängen
- Ein Satz Selbstmitgefühl: „*Es ist okay, dass ich gerade so fühle.*“

Beruf/Projekte:

- Eine kleine Aufgabe abschließen
- Klar kommunizieren, was du brauchst
- 10 Minuten konzentriert arbeiten ohne Ablenkung

Was die 1 %-Regel langfristig verändert

- Du entwickelst echte **Selbstverantwortung** ohne Druck
- Du lernst, **dranzubleiben**, selbst wenn es mal holprig ist
- Du baust mit der Zeit ein solides **Vertrauen in deine Fähigkeit zur Veränderung** auf
- Du erkennst: „*Ich muss nicht perfekt sein. Ich muss nur in Bewegung bleiben.*“

Veränderung muss nicht dramatisch sein. Sie darf leise, konstant und freundlich geschehen. Die 1 %-Regel schenkt dir eine machbare Methode, um dein Leben Tag für Tag in deinem Tempo zu gestalten ganz ohne Selbstoptimierungs-Stress.

Vertrau darauf: Wenn du heute 1 % gehst, bist du morgen weiter als gestern.

Und das reicht. Jeden Tag.

Übung: Dein persönliches Coaching-Ritual

Ein fester Anker für deine Entwicklung

Warum Rituale mehr bewirken als Vorsätze

Im Alltag geraten gute Absichten oft unter die Räder: Du willst reflektieren, achtsamer sein, alte Muster durchbrechen aber die To-do-Liste ist voll, dein Kopf müde, der Alltag laut. Genau deshalb brauchen Veränderungen einen **Rahmen**: etwas, das regelmäßig stattfindet, dich erinnert, erdet, stärkt. Kein Zwang, keine Selbstoptimierung sondern ein **bewusst gewähltes Ritual** für deine persönliche Entwicklung.

Ein **Coaching-Ritual** ist ein fester Termin mit dir selbst. Es verbindet Reflexion, Achtsamkeit und Handeln angepasst an deinen Rhythmus. Und es erinnert dich Woche für Woche daran: „*Ich bin auf dem Weg. Ich nehme mich wichtig.*“

Ziel der Übung

- Persönliche Entwicklung strukturiert und liebevoll begleiten
- Raum schaffen für Selbstreflexion und Selbstführung
- Klarheit gewinnen über Fortschritte, Hindernisse und Bedürfnisse

- Integration der Coaching-Impulse in den Alltag sichern

So richtest du dein Coaching-Ritual ein

Schritt 1: Wähle einen festen Zeitpunkt

- Ideal: ein ruhiger Moment am Ende deiner Woche (z. B. Sonntagabend)
- Dauer: 20–30 Minuten
- Ort: ein Ort, an dem du dich wohlfühlst
Wohnzimmer, Balkon, Bett, Natur
- Wichtig: Mach diesen Termin verbindlich.
Block ihn im Kalender. Mach ihn schön.

Schritt 2: Gestalte einen stimmigen Rahmen

- Lege dein Journal oder Notizbuch bereit
- Zünde eine Kerze an, höre leise Musik oder
sorge für Stille
- Nimm dir bewusst Zeit, anzukommen: Atme
3x tief ein und aus
- Gönn dir eine Tasse Tee, ein gutes Licht,
etwas, das dich unterstützt

Schritt 3: Reflektiere anhand von Leitfragen

Hier einige kraftvolle Fragen, die du jede Woche (oder rotierend) nutzen kannst:

Rückblick:

- Was war in dieser Woche stimmig für mich?
- Wo habe ich mutig gehandelt?

- Was habe ich über mich gelernt?
- Was war herausfordernd und wie bin ich damit umgegangen?
- Welche Gefühle waren dominant?

Integration:

- Welche Übung hat mir gutgetan?
- Was möchte ich weiterführen?
- Wo brauche ich Unterstützung?

Vorausschau:

- Was ist mein 1 %-Schritt für die kommende Woche?
- Wofür will ich mir bewusst Raum schaffen?
- Welcher Satz soll mich begleiten?

Schritt 4: Halte deine Erkenntnisse fest

Du kannst dir eine wöchentliche Seite in deinem Journal gestalten:

Woche	Erkenntnis der Woche	Mutiger Moment	Fokus für nächste Woche	Stimmung (1–10)
KW 32	Ich darf mich abgrenzen	Nein gesagt im Meeting	Selbstfürsorge	7

So entsteht mit der Zeit ein persönliches Logbuch deiner Entwicklung ehrlich, lebendig, ermutigend.

Variationen deines Rituals

Je nach Lust, Zeit und Energie kannst du dein Coaching-Ritual auch kreativ oder intuitiv gestalten:

- **Karten ziehen:** z. B. Coaching- oder Impulskarten zur Einstimmung
- **Spaziergang-Ritual:** Coaching-Reflexion in Bewegung
- **Kunst & Kreativität:** male dein Gefühl der Woche oder collagiere deine Vision
- **Audio:** sprich deine Erkenntnisse ein als Sprachnotiz für dich selbst
- **Mini-Coaching-Session:** Stelle dir 3 Fragen & beantworte sie laut vor dem Spiegel

Erlaube dir, dein Ritual so zu gestalten, dass es *dir* dient nicht umgekehrt.

Was bringt dir ein Coaching-Ritual langfristig?

- Du stärkst deine **Selbstführung** du wirst zur aktiven Gestalter:in deines Lebens
- Du entwickelst eine **tiefe Verbindung zu dir selbst**
- Du erkennst schneller, **wann du vom Weg abkommst** und wie du zurückfindest
- Du bleibst **dran an deinen Zielen, Werten und Visionen**

- Du entwickelst Selbstvertrauen nicht durch Ergebnisse, sondern durch Verbindlichkeit mit dir selbst

Was tun, wenn du es vergisst oder auslässt?

Kein Problem. Diese Übung lebt nicht von Perfektion, sondern von **Langfristigkeit**. Wenn du mal eine Woche auslässt setz dich einfach beim nächsten Mal wieder hin. Du kannst auch ein 5-Minuten-Notfallritual einführen:

*„Was war heute gut? Was war herausfordernd?
Was brauche ich jetzt?“*

Auch das wirkt wenn es ehrlich ist.

Ein Coaching-Ritual ist kein Luxus es ist ein Zeichen von Selbstachtung. Du schenkst dir Zeit, dich zu spüren, dich zu führen, dich zu feiern. In einer Welt, die oft nach außen zieht, wird dieser Moment nach innen zu deinem Anker. Woche für Woche, Wort für Wort.

Wer sich selbst regelmäßig begegnet, verliert sich seltener.

Abschluss: Veränderung beginnt bei dir

Eine Reise, die du jederzeit neu beginnen darfst

Du hast dir Zeit genommen für dich selbst

Wenn du bis hierher gelesen und gearbeitet hast, hast du dir etwas Wertvolles geschenkt:

Aufmerksamkeit. Bewusstsein. Bewegung. Du hast dich getraut, hinzuschauen auf das, was dich bewegt, blockiert, herausfordert, stärkt. Du hast innegehalten, reflektiert, dich gefragt: „*Was brauche ich wirklich?*“

Und damit hast du bereits etwas getan, das viele Menschen nie tun: Du hast dir selbst zugehört.

Coaching ist kein Zustand, den man erreicht. Es ist ein Prozess, ein Weg, eine innere Haltung. Eine Haltung, die sagt:

„Ich nehme mich ernst. Ich bin bereit, ehrlich hinzuschauen. Und ich weiß: Ich kann etwas verändern.“

Was bleibt und was wachsen darf

Dieses Ebook war kein Schnellkurs für Selbstoptimierung. Es war eine Einladung: zu mehr Achtsamkeit, mehr Mut, mehr Echtheit. Die Übungen, die du kennengelernt hast, sind Werkzeuge keine Regeln. Du darfst sie anpassen, weiterentwickeln, ausprobieren und auch wieder loslassen.

Vielleicht wirst du einige davon regelmäßig nutzen: den 5-Minuten-Check-in, das 1 %-Denken, den Ressourcen-Dialog. Vielleicht wirst du eigene Wege finden, mit dir in Kontakt zu bleiben. Wichtig ist nicht, dass du alles „richtig“ machst. Wichtig ist, **dass du in Verbindung bleibst. Mit dir selbst.**

Was du aus diesem Ebook mitnimmst, ist individuell und das ist gut so. Vielleicht ...

- ... bist du klarer geworden in dem, was du willst.
- ... hast du alte Denkweisen erkannt und neue gefunden.
- ... hast du erfahren, dass Mut nicht laut sein muss.
- ... hast du gespürt, dass du dir selbst vertrauen kannst.
- ... hast du einen Anfang gemacht.

Und Anfang reicht. Denn alles, was wächst, beginnt klein.

Coaching als Haltung im Alltag

Du musst nicht Coach werden, um Coaching in dein Leben zu integrieren. Du kannst jeden Tag kleine Coaching-Momente erleben:

- wenn du dich fragst: „*Was brauche ich gerade wirklich?*“
- wenn du innehältst statt zu reagieren
- wenn du Entscheidungen triffst, die stimmig statt bequem sind
- wenn du dir selbst zuhörst, wie einem guten Freund
- wenn du dich erinnerst: „*Ich darf wachsen in meinem Tempo.*“

Diese Haltung ist wie ein innerer Kompass. Du wirst dich immer wieder verlieren das tun wir alle. Aber du wirst schneller wieder zu dir finden. Und das macht den Unterschied.

Wie es weitergehen kann

Wenn du Lust hast, tiefer einzusteigen, stehen dir viele Wege offen:

- Wiederhole einzelne Übungen über mehrere Wochen z. B. eine Übung pro Woche.
- Tausche dich mit anderen aus Coaching wirkt oft stärker im Dialog.
- Suche dir (wenn möglich) einen Coach oder eine Gruppe, die dich begleitet.
- Lies weiter, entdecke mehr Tools aber achte darauf, nicht nur zu konsumieren, sondern zu **leben**.

Manchmal ist der nächste Schritt kein neuer Input sondern der Mut, anzuwenden, was du bereits weißt.

Zum Schluss: ein paar Worte an dich

Wenn du Zweifel hast denk daran:
Du hast bereits begonnen. Du hast dich mit dir selbst beschäftigt. Das allein ist mutig.

Wenn du strauchelst erinnere dich:
Du musst nicht perfekt sein. Du darfst fühlen, fallen, fragen und weitergehen.

Wenn du Veränderung willst frage dich nicht: „*Wie schaffe ich das alles?*“

Sondern: „*Was ist mein nächster kleiner, ehrlicher Schritt?*“

Denn genau so funktioniert Entwicklung: **Schritt für Schritt, in deinem Tempo, aus deiner Tiefe.**

Ein letzter Impuls

Vielleicht magst du dir diesen Satz aufschreiben, ausdrucken, an den Spiegel hängen:

„Ich bin bereit, mir selbst zu begegnen ehrlich, freundlich, mutig.“

Wenn du das wirklich lebst, braucht es keinen perfekten Plan. Dann brauchst du nur dich und deinen Mut zur Veränderung.

Danke, dass du dir dieses Ebook geschenkt hast.
Danke, dass du dir selbst begegnest.

Bleib dran. Bleib echt. Bleib du.

Herzlich,

Swami Kalki Kala

Dein nächster Schritt gemeinsam weitergehen

Coaching & Begleitung mit Swami Kalki Kala

Manche Wege sind leichter, wenn man sie nicht allein geht

Dieses Buch war ein erster Schritt. Vielleicht hast du gespürt, dass du bereit bist, weiterzugehen tiefer, ehrlicher, persönlicher. Vielleicht hast du erkannt, dass es Themen gibt, bei denen du alleine an deine Grenzen kommst. Das ist kein Zeichen von Schwäche sondern von Reife.

Denn wahres Wachstum braucht manchmal einen Spiegel. Jemanden, der dich sieht, ohne dich zu bewerten. Der dich erinnert, wenn du dich selbst vergisst. Der dir Mut macht, wenn du zweifelst.
Jemanden, der den Raum hält, während du dich selbst entfaltest.

Genau das verstehe ich unter Coaching.

Was Coaching mit mir bedeutet

Ich begleite keine Menschen „von A nach B“. Ich begleite Menschen **zu sich selbst**.

Das heißt: Ich biete dir keine Lösungen sondern Fragen, die dich tiefer führen.

Ich arbeite nicht mit Druck sondern mit Präsenz.

Ich höre zu, frage nach, halte Raum. Ich arbeite intuitiv, still, klar und immer auf Augenhöhe.

In meiner Arbeit fließen 25 Jahre Erfahrung als Coach, spiritueller Lehrer und Advaita-Mönch zusammen. Du bekommst bei mir keine Standardprogramme sondern echte, individuelle Begegnung.

Für wen meine Begleitung geeignet ist

- Du willst nicht mehr nur *funktionieren*, sondern *fühlen*.
- Du spürst, dass es Zeit ist, alte Muster zu hinterfragen.
- Du möchtest Klarheit, Erdung und innere Ruhe jenseits von Chaos im Außen.
- Du suchst Tiefe, ohne Dogma.
- Du willst nicht analysiert werden sondern begleitet.

Ich arbeite mit Menschen in Veränderung: Lebenswenden, berufliche Neuorientierung, spirituelle Krisen, emotionale Umbrüche. Und ich arbeite mit Menschen, die *einfach mehr Echtheit* wollen in sich, in Beziehungen, im Leben.

Wie du mit mir arbeiten kannst

Ich biete:

- **Einzel-Coaching (online & offline)**
tiefgehend, intuitiv, lösungsoffen
- **Mentoring-Programme über mehrere Wochen oder Monate** für nachhaltige Entwicklung
- **Retreats & stille Tage** in Präsenz oder digital, in kleinen Gruppen
- **Stille Wegbegleitung (1:1)** für Menschen, die eine feine, spirituelle Form der Begleitung suchen

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem unverbindlichen Gespräch, wir klären gemeinsam, was du brauchst, ob es passt und wie der Weg aussehen kann.

Lass uns in Kontakt kommen

Wenn dich meine Arbeit anspricht, du Fragen hast oder einfach neugierig bist, schreib mir gerne. Du erreichst mich über:

- **Website:** www.yogaleela.de
- **E-Mail:** kontakt@david-vosen.de

Ich antworte dir persönlich und zeitnah. Alles Weitere darf sich im Dialog entwickeln, ruhig, respektvoll, in deinem Tempo.

Was dich bei mir erwartet und was nicht

- ✓ Klarheit statt Konzepte
- ✓ Stille statt Geschwätz
- ✓ Tiefe statt Show
- ✓ Raum statt Bewertung
- ✓ Begleitung, die dich ernst nimmt nicht erzieht

- ✗ Keine Motivation auf Knopfdruck
- ✗ Keine standardisierten Coachingsysteme
- ✗ Keine „Hacks“ oder schnellen Erfolgsversprechen

Ich bin nicht hier, um dir zu sagen, wie du zu leben hast.

Ich bin hier, um dich zu erinnern:

Du weißt es längst. Du brauchst nur den Mut, es zu fühlen.

Wenn du jetzt bereit bist ...

... dann ist das kein Zufall. Du musst nicht perfekt sein, um zu starten. Du brauchst keine finale Klarheit. Du brauchst nur **Bereitschaft** und ein Ja zu dir selbst.

Wenn du dieses Ja spürst, freue ich mich, dich kennenzulernen.

Vielleicht ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.

Vielleicht still vielleicht klar vielleicht beides.

Was auch immer du tust:

Vertraue deinem Weg. Und geh ihn.

In tiefer Verbundenheit,
Swami Kalki Kala

Impressum

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala
Zur Kirche 3 36469 Tiefenort
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &
KaliJyoti Vosen

E-Book