

# Mein Weg zu mir selbst

## Reflexionsfragen & Impulse zur Selbstfindung

---

### **Loslassen, Klarheit gewinnen, sich selbst begegnen**

Manchmal stehen wir an einem Punkt im Leben, an dem wir spüren: Etwas muss sich verändern. Wir tragen alte Lasten mit uns herum, halten an Vergangenem fest oder fühlen uns in uns selbst nicht ganz angekommen. Doch genau in diesen Momenten liegt eine große Chance – die Möglichkeit, sich neu auszurichten, Ballast loszulassen und den eigenen Weg bewusster zu gehen.

Dieses Workbook soll dir Impulse geben, um über dich selbst nachzudenken, Klarheit zu gewinnen und achtsam den nächsten Schritt auf deinem Weg zu gehen.

---


### 1. Wo stehe ich gerade?

- Wie fühle ich mich momentan in meinem Leben?
- Welche Gedanken und Gefühle begleiten mich täglich?
- Gibt es Bereiche, in denen ich mich unsicher, blockiert oder unzufrieden fühle?

 **Tipp:** Schreibe spontan auf, was dir in den Sinn kommt – ohne zu bewerten oder zu analysieren.

## 2. Was trage ich noch mit mir herum?

- Gibt es Dinge aus der Vergangenheit, die mich noch belasten?
- Welche alten Muster oder Glaubenssätze halten mich zurück?
- Was würde ich gerne loslassen, wenn ich könnte?

 **Übung:** Notiere drei Dinge, die du in deinem Leben nicht mehr brauchst – sei es ein belastender Gedanke, eine alte Angst oder ein Gefühl, das dich klein hält.

## 3. Mein innerer Lebensweg – Eine Visualisierung

◆ **Schließe für einen Moment die Augen. Stell dir vor, du gehst einen Weg entlang.**

- Wie sieht dieser Weg aus? Ist er gerade oder voller Kurven?
- Welche Hindernisse siehst du – und wie könntest du sie überwinden?
- Wer oder was begleitet dich auf deinem Weg?

◆ **Öffne nun die Augen und notiere deine Eindrücke.**

- Was hat dich überrascht?
- Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Gibt es eine symbolische Botschaft in deinem Bild?



**4. Was bringt mich zum Strahlen?**

- Welche Momente machen mich glücklich?
- Wann fühle ich mich wirklich frei und lebendig?
- Gibt es Dinge, die ich gerne wieder mehr in mein Leben holen würde?

💡 **Impulse:** Erstelle eine Liste mit Dingen erstellen, die dir Energie geben – Hobbys, Menschen, Orte oder kleine Rituale, die dein Herz wärmen.



## 5. Die nächsten Schritte: Mein Fahrplan zur Veränderung

- Welcher erste, kleine Schritt kann mir helfen, meinem wahren Ich näher zu kommen?
- Was kann ich heute tun, um mehr in meine Kraft zu kommen?
- Gibt es ein Symbol oder eine Affirmation, die mich in dieser Phase unterstützt?

### ✨ Affirmation zur Selbstfindung:

*“Ich erlaube mir, meinen eigenen Weg zu gehen – Schritt für Schritt, in meinem Tempo.*

## Dein Weg beginnt JETZT

Veränderung geschieht nicht über Nacht – doch jeder kleine Schritt zählt. Du hast es verdient, dich selbst zu entdecken, loszulassen, was dir nicht mehr dient, und mit Leichtigkeit und Klarheit deinen eigenen Weg zu gehen.

**Nimm dir einen Moment, um deine Erkenntnisse aufzuschreiben, zu reflektieren und dich daran zu erinnern, dass jeder Fortschritt zählt.**

Viel Freude und Inspiration auf deinem Weg! ✨

Deine Andrea 🧡



**mentalia**



*Finde deinen inneren Kompass*