



Selbstheilung Arbeitsheft

10 Seiten Übungen, Reflexionen und Strategien
zum Ausdrucken.

Selbstheilung

Name:

Startdatum:

Kurze Einstiegsfrage:

Auf einer Skala von 1–10, wie stark fühlst Du Dich in Deinem Leben gerade? (1 = gar nicht, 10 = extrem)

Meine Bewertung: _____

Ziel dieses Hefts: _____



Heilung geschieht ohne Dich

Du bist ein lebendiger Organismus, der sich jede Sekunde erneuert.
Du bist und warst immer ganz, stark und gesund.

Dieses Arbeitsheft ist kein Rezept.
Es ist eine Einladung, den Raum zu betreten, in dem Heilung geschieht – ohne dein Zutun.

Übung: Setz dich 3 Minuten in Stille hin. Spüre nur den Atem. Schreibe unten, was Du nicht tun musstest, damit der Atem kam.

Dein Körper

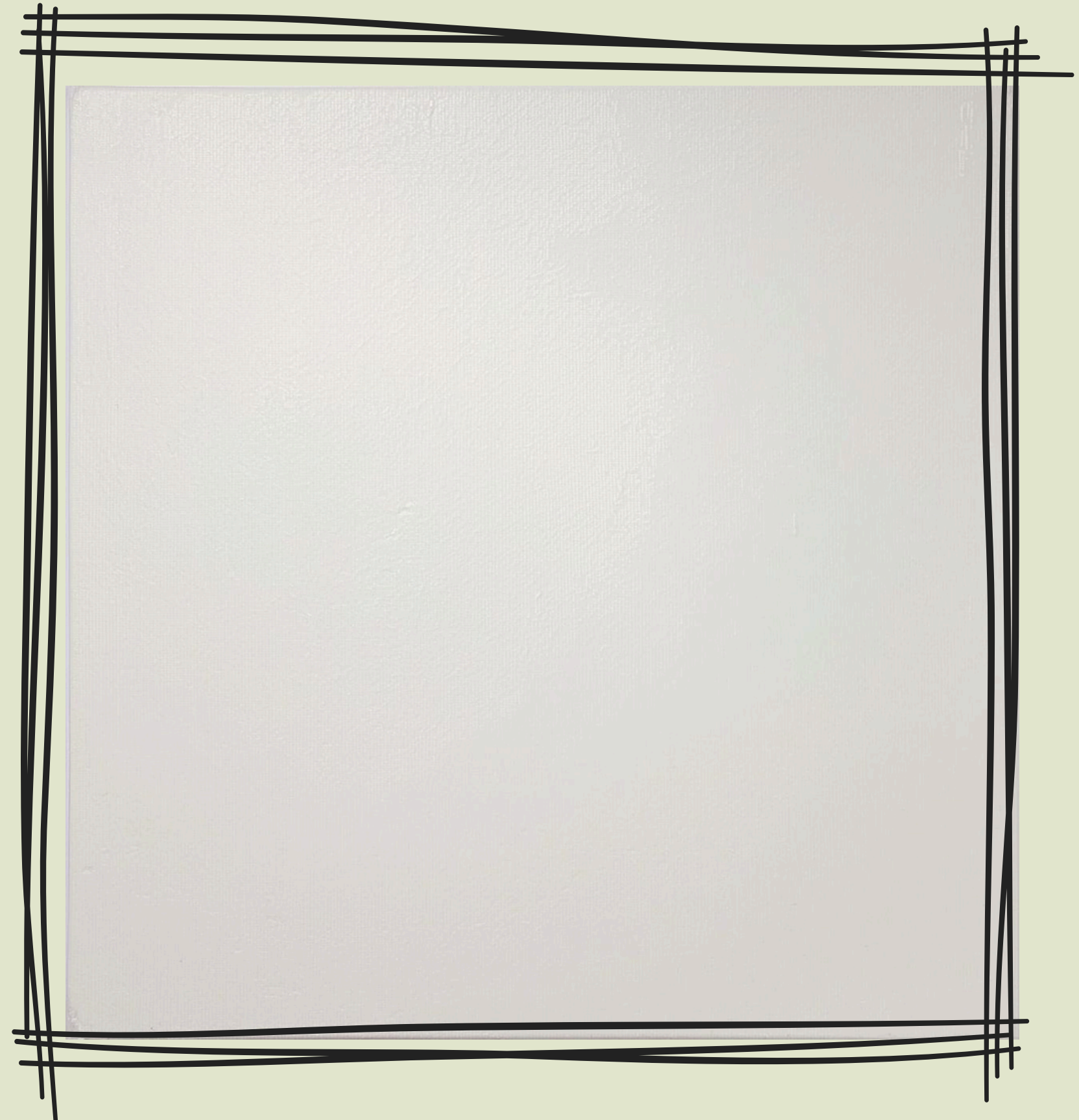
Ein lebendes Haus

Stell dir vor, dein Körper ist ein großes, altes Haus. Jede Empfindung ist ein Gast. Du bist nicht der Gast, sondern der Hauptmieter.

Übung:

Zeichne dein Haus (Strichmännchen reicht).
Markiere mit einem X, wo ein Gast gerade klopft.
Schreibe daneben ein Wort, das nicht bewertet
(z. B. „warm“, „eng“, „kalt“).

Mein Körper, mein Haus: Platz für Zeichnung



Die Frage die heilt

„Was brauchst du gerade?“

Die meisten Fragen wollen Antworten. Diese Frage will nur Raum für Empfindungen, um „gesehen zu werden“.

Übung (5 Min.):

1. Schließe die Augen.
2. Spüre den Gast aus der vorigen Übung.
3. Stelle die Frage – lautlos. „Was brauchst Du gerade“?
4. Warte und sei Aufmerksam für das was sich zeigt.
5. Schreibe die erste Empfindung, die kommt auf
(kein Satz, nur ein Wort oder ein Bild).

Erste Empfindung:

Widerstände

“Ich lasse Euch sein“

Übung: Schreibe 3 Sätze, die mit „Das sollte...“ oder „Warum...“ beginnen. Dann streiche sie durch – langsam, mit Achtsamkeit. Darunter schreibe: „Ich lasse dich sein.“

Widerstand ist der Kleber, der Wunden offen hält. Er zeigt sich als:

„Das sollte nicht sein, ...“

„Warum ich!...“

„Schneller gesund werden, damit...“

1. ~~Schon wieder ein Strafzettel! **Warum muss mir das immer passieren!** Ich lasse es zu, es darf sein!~~

2. _____

3. _____

4. _____

Die Hand der Lebenskraft

Deine Hand ist nicht nur ein Werkzeug, sie ist ein Kanal

Übung (täglich 3X):

1. lege eine Hand auf die Stelle, wo der Gast sitzt.
2. Spüre die Wärme.
3. Sprich innerlich „Ich vertraue Dir“.
4. Atme 7X ein und aus.

Mache drei Kreuze „XXX“ oder schreib: „erledigt“

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1							
2							
3							
4							

Zellen erneuern

10 Minuten Meditation

Jede Sekunde sterben 300 Mio Zellen.
Jede Sekunde entstehen neue.

Übung:

- Mache es Dir bequem.
- Stell dir vor, du bist ein Fluss.
- Alte Blätter (Zellen) treiben davon.
- Neue Blätter wachsen nach.
- Du bist nicht die Blätter.
- Du bist das Fließen.

Nach der Meditation: Zeichne ein Blatt, das davontreibt.
Schreibe darauf, was Du loslässt (ein Symptom, eine Angst,
ein Gedanke...).

Platz für Zeichnung und Bezeichnung

Die 3-Stufen-Atmung

Schmerz, Panik, Erschöpfung

Sofort Übung (3X hintereinander):
Ruhig einatmen: „Raum“
Ruhig ausatmen: „Vertrauen“

Was tun, wenn der Gast laut wird?

Tag	Wann	Wer war der Gast	Pause (Gefühl)	Beobachtung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Brief an den Gast

Der Gast will nicht bekämpft werden.
Er will gehört, gefühlt, gesehen werden.

Schreibe einen Brief an den Gast

(Symptom, Krankheit, Unwohlsein).

1. Beginne mit: „Liebes Kratzen im Hals...“ oder „Lieber Knoten im Bauch...“
2. Schreibe 5 Sätze und ende mit: „Ich lasse dich sein. Ich vertraue dem Leben in mir.“

Mein Brief: _____

Dankbarkeit Für meinen Körper

Heilung zeigt sich nicht nur im Verschwinden von Symptomen, sie zeigt sich im Weicherwerden, im Atmenkönnen und im Schlafen und liebevolleren Gedanken und Gefühlen.

Schreibe täglich drei Punkte auf für die Du dankbar bist.

“Heute hat mein Körper... (z.B. mich 10 Schritte tragen können.)“

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Den Raum halten

Du bist heil und warst es immer

Du bist nicht geheilt, weil der Gast geht.
Du bist Raum und warst immer heil. Bleib
der Raum und gib Deinem Körper diese
Sicherheit und vertraue ihm.

Abschluss-Ritual:

1. Setz dich an deinen Lieblingsplatz.
2. Lege beide Hände auf den Bauch.
3. Sprich laut oder leise:
**„Ich bin der Raum.
Ich lasse kommen.
Ich lasse gehen.
Ich vertraue dem Leben in mir. Danke.“**
4. Verbeuge dich leicht vor deinem Körper.

Dein Versprechen:

Ich übe _____ (z. B. „die 3-Atem-Pause“)
täglich für _____ (z. B. „21 Tage“).
Datum/Unterschrift: _____
Bemerkung: _____

Gratulation

Du hast das Workbook
durchgearbeitet

Das Arbeitsheft endet nicht,
es beginnt jedesmal neu,
wenn Du eine
Seite aufschlägst.

Abschlussfrage: Auf einer Skala von 1-10, wie stark fühlst Du Dich in Deinem Leben gerade? (1 = gar nicht, 10 = extrem)

Meine Bewertung vor und nach dem Training: _____

Bemerkung: _____

Weitere Möglichkeiten (Online)



MentalGym
Gruppencoaching



MentalGym
Einzelcoaching mit
mir persönlich



MentaGym
Webinare



Mental Gym

Kostbarkeit Lebenszeit

Systemisches Coaching

Lija Schneider

Email: info@kostbarkeit-lebenszeit.de

Webseite: www.kostbarkeit-lebenszeit.de

Telefon: 015253830015