

W O R K B O O K



Fünf *Liebevolle Impulse* für deinen Alltag



*Kleine
Impulse.
Große Wirkung.*
♡

www.let-your-soul-blossom.de

by Daniela Rummel



Schön,
dass du da bist

Kleine Impulse.
Große Wirkung.



Willkommen in deinem Raum



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Workbook lädt dich dazu ein, für einen Moment aus dem Funktionieren auszusteigen und dir selbst wieder näherzukommen. Die fünf Impulse sind keine weitere Aufgabe auf deiner Liste. Sie sind kleine, freundliche Einladungen, im Alltag innezuhalten, wahrzunehmen und bewusst zu wählen.

Du kannst die Seiten nacheinander bearbeiten oder genau dort beginnen, wo du dich heute angesprochen fühlst. Es gibt kein richtiges Tempo und keine perfekten Antworten. Schreibe, zeichne, markiere oder lasse eine Frage zunächst einfach in dir nachklingen.

Nimm dir, was dir guttut. Lass weg, was gerade nicht passt. Dein Erleben darf sich verändern – von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.



Bevor du beginnst

Atme dreimal ruhig ein und aus. Spüre den Kontakt zum Boden. Frage dich dann: Was brauche ich heute wirklich?

Meine Intention für dieses Workbook





Jeder
Moment
zählt

IMPULS 1

Hier.
Jetzt.
Bei dir.

Ankommen im Augenblick

Du musst nicht erst alles erledigen,
um bei dir anzukommen.

Im Alltag wandert unsere Aufmerksamkeit schnell zu dem, was noch fehlt, was als Nächstes kommt oder was wir anders hätten machen sollen. Dieser Impuls führt dich zurück zu dem einzigen Moment, den du wirklich gestalten kannst: jetzt.



Deine kleine Übung

Unterbrich für zwei Minuten alles, was du gerade tust. Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Nenne leise fünf Dinge, die du siehst, vier Dinge, die du spürst und drei Geräusche, die du hörst. Atme anschließend bewusst aus.



Deine Reflexion



Was nehme ich wahr, wenn ich für einen Moment nichts verändern muss?



Woran erkenne ich, dass ich innerlich unruhig werde?



Welcher kleine Anker kann mich heute zurück in den Augenblick holen?



Sei gut
zu dir

I M P U L S 2

Ein liebevolles
Wort an dich
verändert alles.



Dir selbst liebevoll begegnen

Sprich innerlich mit dir, wie du mit einem
Herzensmenschen sprechen würdest.

Wir sind häufig strenger mit uns selbst als mit anderen.
Selbstmitgefühl bedeutet nicht, alles gutzuheißen.
Es bedeutet, dich auch in schwierigen Momenten
mit Würde, Geduld und Freundlichkeit zu begleiten.



Deine kleine Übung

Denke an eine Situation, in der du dich zuletzt
kritisiert hast. Schreibe den strengsten inneren Satz auf.
Formuliere ihn anschließend so um, dass er ehrlich bleibt
und zugleich freundlich, stärkend und menschlich klingt.



Deine Reflexion



Welche Worte tun mir gut, wenn ich mich unsicher fühle?



Wo verlange ich von mir mehr, als ich von einem geliebten Menschen
erwarten würde?



Welchen liebevollen Satz möchte ich heute mitnehmen?



Schritt
für Schritt
zu mehr
Selbstliebe



Deine
Bedürfnisse
sind wichtig

I M P U L S 3



Wenn du deine
Bedürfnisse achtest,
schenkst du dir
Lebensqualität.



Deine Bedürfnisse wahrnehmen

Ein Bedürfnis ist kein Luxus, sondern
eine wichtige innere Information.

Hinter Anspannung, Gereiztheit oder Rückzug
liegt oft ein unerfülltes Bedürfnis. Wenn du lernst,
es wahrzunehmen, entsteht Wahlfreiheit.
Du musst nicht jedes Bedürfnis sofort erfüllen –
doch du darfst es ernst nehmen.



Deine kleine Übung

Vervollständige spontan:
Mein Körper braucht ...
Mein Herz wünscht sich ...
Mein Kopf sehnt sich nach ...
Wähle danach ein Bedürfnis aus und finde einen
kleinen, realistischen Schritt, der heute möglich ist.



Deine Reflexion



Welches Bedürfnis überhöre ich im Alltag besonders leicht?



Was hindert mich daran, es auszusprechen oder ernst zu nehmen?



Was wäre heute eine kleine, stimmige Form der Fürsorge?



Kleine
Schritte.
Große
Wirkung.



Du darfst
du sein

I M P U L S 4



Schütze,
was dich stärkt.
Lasse los,
was dich schwächt.



Liebevolle Grenzen setzen

Ein klares Nein kann ein ehrliches
Ja zu dir selbst sein.

Grenzen schützen deine Zeit, deine Kraft und
deine innere Stimmigkeit. Sie müssen nicht hart sein.
Eine liebevolle Grenze ist klar, respektvoll und ohne
lange Rechtfertigung. Sie hilft dir, in Beziehung zu
bleiben, ohne dich selbst zu verlassen.



Deine kleine Übung

Wähle eine Situation, in der du häufig automatisch
Ja sagst. Probiere einen ruhigen Satz:
Danke, dass du an mich denkst. Ich prüfe kurz,
ob es für mich passt. Oder:
Heute kann ich das nicht übernehmen.
Sprich ihn einmal laut aus.



Deine Reflexion



Wo spüre ich ein Nein im Körper, obwohl ich Ja sage?



Welche Sorge taucht auf, wenn ich an eine Grenze denke?



Welche Grenze würde mir in dieser Woche mehr Ruhe schenken?



Klarheit
schafft
Leichtigkeit



Kleine
Momente
großes Glück

I M P U L S 5

Dankbarkeit
macht das Leben
reicher.

Das Gute bewusst sammeln

Auch kleine Lichtblicke dürfen
in dir Wurzeln schlagen.

Unser Blick bleibt leicht an Belastendem hängen.
Bewusst wahrgenommene schöne Momente lösen
Schwierigkeiten nicht auf, aber sie erweitern das
innere Bild. Dankbarkeit darf dabei leise und echt sein –
ohne Druck, etwas positiv sehen zu müssen.



Deine kleine Übung

Sammele heute drei kleine Lichtblicke:
einen Moment, eine Begegnung und etwas,
das du mit deinen Sinnen genießen konntest.
Bleibe bei jedem Lichtblick für einige Atemzüge
und spüre, wo er im Körper ankommt.



Deine Reflexion



Was hat mich heute für einen Moment weich oder ruhig werden lassen?



Welche alltägliche Kleinigkeit möchte ich wieder bewusster wahrnehmen?



Was möchte ich aus dieser Woche innerlich bewahren?

Wichtiger *rechtlicher Hinweis*



Dieses Workbook und die darin enthaltenen Impulse, Übungen und Reflexionsfragen dienen ausschließlich der allgemeinen Information, persönlichen Entwicklung und Selbstreflexion. Sie stellen keine medizinische, psychotherapeutische, psychiatrische oder sonstige heilkundliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar und können eine solche nicht ersetzen.



Daniela Rummel ist im Rahmen dieses Workbooks nicht als Ärztin oder Psychotherapeutin tätig. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilungs- oder Erfolgsversprechen abgegeben. Aus den Inhalten lassen sich keine individuellen Empfehlungen für gesundheitliche oder psychische Beschwerden ableiten.



Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden, Erkrankungen oder dem Verdacht darauf wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt, eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten oder eine andere entsprechend qualifizierte Fachperson. Beginne, verändere oder beende keine laufende Behandlung und keine verordneten Medikamente aufgrund dieses Workbooks. In akuten Notfällen oder bei unmittelbarer Gefahr wähle bitte den Notruf 112.



Die Anwendung der Impulse erfolgt eigenverantwortlich. Wenn eine Übung Unwohlsein, starke Belastung oder Überforderung auslöst, unterbrich sie und hole dir bei Bedarf fachliche Unterstützung.



Du darfst weitergehen *in deinem Tempo*

Ein ruhiger Ausklang für deinen Weg

Diese fünf Impulse sind eine Einladung, dir im Alltag liebevoll zuzuhören. Wenn du spürst, dass dich ein Thema tiefer beschäftigt - rund um Ernährung, Körperwahrnehmung, wiederkehrende Muster oder deine persönliche Ausrichtung - findest du bei Let Your Soul Blossom einen geschützten Raum für deine nächsten Schritte.

Mediale Ernährungsberatung

Für Fragen rund um Essen, Körperwahrnehmung, Essrhythmus und einen Umgang mit Ernährung, der in deinen Alltag passt.

Soul Blossom Mentoring

Für mehrere persönliche Themen, wiederkehrende Muster und den Wunsch nach Orientierung und Entwicklung über sechs Monate.

Das Workbook darf ein Geschenk für deinen Alltag bleiben. Für ein Anliegen, das mehr Raum braucht, kann ein erstes Gespräch beim Sortieren helfen. Es ist kostenfrei und unverbindlich, findet in einem geschützten Rahmen statt - und du entscheidest in Ruhe, ob du weitergehen möchtest.

Ein kostenfreies Erstgespräch

Etwa 20 Minuten · online über Zoom · unverbindlich

Du kannst mir einfach schreiben: „Ich interessiere mich für ein Kennenlerngespräch.“ Ich melde mich persönlich bei dir zurück.



Kostenfreies Erstgespräch anfragen · E-Mail schreiben



www.let-your-soul-blossom.de · by Daniela Rummel

