

WORKBOOK  
WORKBOOK  
WORKBOOK  
WORKBOOK  
WORKBOOK  
WORKBOOK  
WORKBOOK



# *Resilienz*

Kalender



*Cornelia Ahlers*

# Willkommen

Herzlich willkommen! ✨

Ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, dieses Workbook zu nutzen, um die Reise durch meinen Resilienz-Adventskalender zu vertiefen. Hier hast du die Möglichkeit, deine Gedanken, Erkenntnisse und Erfahrungen festzuhalten, während du dich täglich auf neue inspirierende Impulse einlässt.

Dieses Workbook begleitet dich auf deiner Reise der Selbstreflexion, Achtsamkeit und persönlichen Entwicklung. Es ist mehr als nur ein Begleiter – es ist ein Raum für deine Gedanken, Träume und Ziele.

Ich lade dich herzlich ein, die Seiten mit Leben zu füllen, deine persönlichen Entdeckungen zu notieren und dich von den täglichen Inspirationen leiten zu lassen. Das Workbook soll dir dabei helfen, bewusster im Hier und Jetzt zu leben, deine Resilienz zu stärken und in diesem besonderen Adventszeitraum ein wenig mehr Achtsamkeit in dein Leben zu bringen.

Ich wünsche dir eine inspirierende und transformative Reise durch die kommenden Tage. Möge dieses Workbook dir dabei helfen, die Magie des Moments zu entdecken und deine eigene Resilienz zu entfalten.

Mit herzlichen Grüßen,

*Cornelia Ahlers*



# HALLO, ICH BIN CORNELIA!

Dein Coach für Resilienz & Glück

*agieren statt reagieren*

ALS KIND WOLLTE ICH RICHTERIN WERDEN UND MENSCHEN ZU IHREM RECHT VERHELFFEN. Der Beruf ist ein anderer geworden, aber das Ziel ist geblieben. Seit über 30 Jahren setze ich mich als Therapeutin, Coach und Autorin mein Experten Wissen ein, um MENSCHEN ZU IHREM RECHT AUF EIN GLÜCKLICHES, ERFOLGREICHES LEBEN ZU VERHELFFEN. In mehr als 5000 Kursen/Seminaren und 8000 Coaching-/Therapiestunden habe ich Menschen geholfen, sich selbst zu befähigen, ein kraftvolles und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen. Ich liebe es, die leuchtenden Augen meiner Kundinnen zu sehen, wenn sie erkennen, dass sie zu so viel mehr fähig sind, als sie jemals für möglich gehalten hätten.

Wir alle haben einen Funken Größe in uns, aber manchmal brauchen wir Hilfe, um ihn zu entfachen. Und genau da komme ich mit meinem ExpertenWissen ins Spiel.

Ich lebe im Grünen, „mitten auf nem Acker“ im schönen Niedersachsen zwischen Osnabrück und Oldenburg. Und wenn ich nicht gerade im Seminar bin, lasse ich es mir in der Natur, am Meer oder auf meiner silbernen Kawasaki Mean Streak gut gehen.

*Cornelia*

# MEINE MISSION

Durch meine zwanzigjährige Tätigkeit als Einzel- und Gruppentherapeutin in einer Fachklinik für Menschen mit Suchterkrankungen habe ich hautnah miterlebt, wie existenzielle Lebenskrisen das individuelle Wohlbefinden beeinflussen können.

Meine Erkenntnis daraus war:

Viele Menschen hätten erhebliches Leid vermeiden können, wenn sie bereits frühzeitig Zugang zu wichtigen Werkzeugen für die Bewältigung von Herausforderungen gehabt hätten.

Die Erkenntnis hat meine Mission geformt:

Ich möchte Menschen befähigen, kraftvoll und selbstbestimmt das Leben zu führen, das sie erfüllt.

Stärken zu erkennen, hervorzuheben und weiter zu entwickeln, so dass jeder seine ganz persönliche Erfolgsstrategie entwickeln kann, die ihn befähigt seine Lebensziele zu erreichen.

Meine Vision ist es, zu mehr Lebensfreude in dieser Welt beizutragen und mehr strahlende Augen zu sehen.

Ich freu mich sehr, dass du hier bist

*Cornelia*



Meine Mission

IN  
diesem  
*Workbook*  
findest  
du...



- ✓ Praktische Übungen zur Förderung von Achtsamkeit im Alltag
- ✓ Kreative Methoden zur Selbstreflexion
- ✓ Anleitungen für Atem- und Entspannungsübungen
- ✓ Strukturierte Anleitungen für Dankbarkeitsübungen zur Stärkung deiner Resilienz
- ✓ Praktische Übungen zur Förderung von Achtsamkeit im Alltag
- ✓ Raum für individuelle Notizen und Gedanken
- ✓ Eine Einladung zur aktiven Gestaltung deines erfüllten und selbstbestimmten Lebens.

*Bevor wir loslegen...*

## **WIE IST DEINE ERFAHRUNG MIT DEM THEMA**

Gute Erfahrung mit dem Thema Achtsamkeit:



Schlechte Erfahrung und Learnings:





# EINLEITUNG

## **Achtsamkeit – Die Kunst des bewussten Lebens**

Herzlich willkommen zu meinem Ebook über Achtsamkeit – einem Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Vielleicht spürst du es auch, in unserer hektischen Welt, geprägt von ständiger Ablenkung und hohem Tempo, ist es oft eine Herausforderung, im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Mit diesem Ebook möchte ich dich einladen, die Kraft der Achtsamkeit zu entdecken und in deinen Alltag zu integrieren.

Tauche ein in die Welt der bewussten Wahrnehmung, finde Wege zur Stressbewältigung und lerne, das Leben mit mehr Gelassenheit zu erleben. Begib dich mit mir auf eine Reise der Selbstreflexion und erfahre, wie Achtsamkeit nicht nur deine mentale, sondern auch physische Gesundheit positiv beeinflussen kann. Sei offen für neue Perspektiven und praktische Übungen, die dir helfen werden, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren und ein bewussteres, erfüllteres Leben zu führen.

Mit diesem Ebook wirst du lernen, dass Achtsamkeit keine zusätzliche Aufgabe ist, sondern eine Bereicherung für dein Leben sein kann. Also schnapp dir eine Tasse Tee und mach dich bereit, innere Ruhe und Klarheit zu finden.

# ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit, ein Begriff, der in unserer modernen Welt oft als Trend oder spirituelle Modeerscheinung abgetan wird. Doch hinter diesem Wort verbirgt sich eine tiefe Weisheit, eine Fähigkeit, die nicht nur Stress reduzieren kann, sondern auch einen Schlüssel zur inneren Stärke und Resilienz darstellt. Lass uns gemeinsam eintauchen in die Welt der Achtsamkeit und entdecken, wie sie unser Leben nachhaltig beeinflussen kann.

## *Was ist Achtsamkeit?*

Achtsamkeit, ein Begriff, der in unserer modernen Welt oft als Trend oder spirituelle Modeerscheinung abgetan wird. Doch hinter diesem Wort verbirgt sich eine tiefe Weisheit, eine Fähigkeit, die nicht nur Stress reduzieren kann, sondern auch einen Schlüssel zur inneren Stärke und Resilienz darstellt.

Achtsamkeit ist wie ein inneres Navigationssystem für dein Leben. Es ermöglicht dir dein Leben nach deinen inneren Werten auszurichten und deinem Gewohnheiten-Autopilot und der Ablenkung von Außen eine Pause zu gönnen. Durch Achtsamkeit bist du geistig präsent im Hier und Jetzt und nicht nur körperlich anwesend.

Achtsamkeit erlaubt es dir, die Landschaft deiner Gedanken, Emotionen und Sinnesempfindungen klarer zu sehen, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen. Sie ist der Schlüssel, um aus dem Automatikmodus auszu-steigen, die Regie über deine eigene Lebensreise zu übernehmen und die Wahl, sie intensiver zu erleben.

In einer Welt, die oft wie eine schnelle, mehrspurige Autobahn erscheint, gibt uns die Praxis der Achtsamkeit die Möglichkeit, ab und zu anzuhalten, tief durchzuatmen und die Schönheit des gegenwärtigen Moments zu erkennen und zu prüfen, ob wir noch auf Kurs in Richtung unseres Lebensziels sind.





mindfulness

Achtsamkeit ist nicht nur eine Technik, sondern eine Haltung gegenüber dem eigenem Leben, bewusster, klarer und erfüllter zu leben im gegenwärtigen Moment. Sie ist dein inneres Navi, das dir hilft, nicht

nur anzukommen, sondern auch den Weg dorthin zu genießen. Lass uns gemeinsam eintauchen in die Welt der Achtsamkeit und entdecken, wie sie unser Leben nachhaltig beeinflussen kann.

## *Die Rolle der Achtsamkeit in der Resilienz*

Stell dir Achtsamkeit vor wie einen festen Anker in einem stürmischen Meer. In herausfordernden Zeiten dient sie als Zufluchtsort, als Ort der Ruhe und Klarheit. Resiliente Menschen nutzen die Kraft der Achtsamkeit, um sich nicht von den Wellen des Lebens umwerfen zu lassen. Durch das bewusste Wahrnehmen von Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen können sie Stress rechtzeitig erkennen und konstruktiv darauf reagieren.

## *Achtsamkeit im Alltag*

Wie integrieren wir Achtsamkeit in unseren hektischen Alltag? Es beginnt mit kleinen Schritten, mit dem bewussten Erleben von Augenblicken. Ob beim Essen, Gehen oder Arbeiten – Achtsamkeit kann überall praktiziert werden. Schalte dein Handy aus, wenn du isst, und konzentriere dich voll

### *Zitat*

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

[Jiddu Krishnamurti](#)

# Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pear S. Buck

und ganz auf den Geschmack und die Textur der Nahrung. Beim Gehen spüre den Boden unter deinen Füßen und die Luft auf deiner Haut. Diese kleinen Handlungen können eine tiefe Verbindung zum gegenwärtigen Moment schaffen.

## *Atemübung & Achtsamkeit*

Eine einfache und dennoch kraftvolle Achtsamkeitsübung ist die Fokussierung auf den Atem. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie er in deinen Körper einströmt und wieder ausströmt. Wenn Gedanken kommen – und sie werden kommen – lass sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen. Atemübungen können nicht nur Stress reduzieren, sondern auch deine Fähigkeit zur inneren Ruhe stärken.

## *Achtsamkeit in herausfordernden Situationen*

Die wahre Kraft der Achtsamkeit zeigt sich in Momenten der Herausforderung. Wenn du das nächste Mal mit einer schwierigen Situation konfrontiert wirst, nimm dir einen Augenblick. Atme tief ein und aus. Statt impulsiv zu reagieren, erlaube dir, die Situation bewusst



wahrzunehmen. Welche Gedanken und Emotionen tauchen auf?

Indem du die Kontrolle über deine Reaktion behältst, kannst du klarer denken und angemessen handeln.

## *Achtsamkeit & Selbstakzeptanz*

Ein zentraler Aspekt der Achtsamkeit ist die Annahme des gegenwärtigen Moments und die Akzeptanz dessen, was ist. Das schließt auch die Akzeptanz von dir selbst ein. Oft neigen wir dazu, uns selbst zu kritisieren oder uns mit unrealistischen Standards zu messen. Durch Achtsamkeit lernen wir, uns selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Das schafft eine Basis für innere Stärke und Resilienz.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Quisque congue, est nec vestibulum lacinia, nibh libero vestibulum magna, in gravida nulla nulla nec ante. Ut pharetra lobortis lorem quis condimentum.

### *Wichtig*

Achtsamkeit ist keine kurzfristige Lösung, sondern ein lebenslanger Prozess. Je mehr du diese Haltung in dein tägliches Leben integrierst, desto tiefer wird ihre Wirkung. Sie ist kein Luxus, den wir uns nur in ruhigen Zeiten leisten können, sondern ein Werkzeug, das uns in turbulenten Zeiten Stabilität verleiht. Möge die Reise in die Welt der Achtsamkeit dir Frieden, Gelassenheit und eine gestärkte Resilienz bringen.



# DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT KULTIVIEREN

## Die Praxis der Achtsamkeit kultivieren

Der Schlüssel zur erfolgreichen Integration von Achtsamkeit in unser Leben liegt in der Kontinuität. Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen. Hier sind einige praktische Schritte, um die Praxis der Achtsamkeit zu kultivieren:

- 1. Achtsames Atmen:** Beginne mit einfachem achtsamen Atmen. Nimm dir jeden Tag einige Minuten Zeit, um bewusst und tief ein- und auszuatmen. Dies kann Stress reduzieren und den Geist beruhigen.
- 2. Achtsames Essen:** Schenke deinem Essen volle Aufmerksamkeit. Genieße jeden Bissen bewusst, schmecke die Aromen und sei präsent im Moment. Vermeide es, nebenbei zu essen oder abgelenkt zu sein.
- 3. Achtsame Bewegung:** Egal ob Gehen, Laufen oder Yoga – führe deine Übungen mit Achtsamkeit durch. Spüre,

wie sich dein Körper präsent bei jeder Bewegung.

**4. Achtsamkeit in Beziehungen:** Sei präsent in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen. Höre aufmerksam zu, sei gegenwärtig im Gespräch und schenke deinen Liebsten bewusste Aufmerksamkeit.

**5. Achtsamkeit im Alltag:** Integriere Achtsamkeit in deinen Alltag. Ob du putzt, arbeitest oder einkaufst – sei mit deinen Gedanken und Handlungen vollständig präsent.

### *Achtsamkeit ist keine Zielgerade*

Achtsamkeit ist keine Zielgerade, sondern eine Reise. Es erfordert Übung, Geduld und einen stetigen Willen, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben. Doch die Belohnungen sind immens – von verbesserter Resilienz über gesteigertes Wohlbefinden bis hin zu tieferer Lebenszufriedenheit.

# TÜRCHEN 1

Heute erwartet dich eine indianische Weisheit, die dir tiefgründige Einblicke in die Macht deiner inneren Einstellung bietet. Die kommende Geschichte wird dich dazu inspirieren, bewusster darüber nachzudenken, welche Gedanken du in deinem Geist nährst, und wie dies unsere Achtsamkeit und unser Wohlfühl im Alltag beeinflusst. Tauche ein in die Erkenntnis, dass wir die Wahl haben, unsere Gedanken zu beeinflussen und so unsere Resilienz zu stärken.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wen fütterst du?
- In welchen Momenten neigst du dazu, den ängstlichen Wolf zu 'füttern' und wie wirkt sich das auf deine Resilienz aus?"
- Wie kannst du bewusster den freundlichen Wolf in deinem Geist 'füttern', um deine Resilienz zu stärken?"





# TÜRCHEN 2

Eine Region unseres Körpers, die häufig Spannungen ansammelt, ist der Schulter- und Nackenbereich. Diese Verspannungen können nicht nur physische Beschwerden verursachen, sondern auch unser mentales Wohlbefinden beeinträchtigen.

Die Schulter- und Nackenentspannung, die du gleich erleben wirst, bietet nicht nur körperliche Linderung, sondern öffnet auch ein Tor zur Achtsamkeit. Indem du dich auf diese Übung einlässt, erhältst du die Gelegenheit, bewusst in deinen Körper zu horchen, die Anspannungen zu erkennen und loszulassen.

Bereite dich darauf vor, den Alltag für einen Moment hinter dir zu lassen und dich ganz auf diese Schulter- und Nackenentspannung einzulassen. Es ist nicht nur eine Wohltat für deinen Körper, sondern auch ein Schritt auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe.

## Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Empfindungen hast du während der Übung wahrgenommen?
- Was lastet vielleicht auf deinen Schultern? Wo hältst du dich zurück? In welchen Situationen verspannt du dich?
- Wie kannst du diese kleine Übung zukünftig in deinen Alltag einbauen?







# TÜRCHEN 3

Die heutige Übung bietet dir eine wunderbare Möglichkeit dich von belastenden Gedanken zu befreien und innere Gelassenheit zu finden. Sie fördert nicht nur deine Übung, körperliche Entspannung, sondern auch deine geistige Klarheit und Achtsamkeit, indem du symbolisch alles belastende loslässt. Durch regelmäßige Praxis kann diese Meditation helfen, Stress abzubauen und einen klaren, gelassenen Geist zu kultivieren.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Gefühle/Gedanken sind aufgekommen?"
- Wie hast du die Symbolik des Loslassens von Sorgen/ Ängsten erlebt?
- Welche Auswirkungen auf deine innere Gelassenheit und Achtsamkeit hast du bemerkt?



“

Proportional zum  
Mut schrumpft das  
Leben oder dehnt  
sich aus.

ANÄIS NIN



# TÜRCHEN 4

Die heutige Übung ist eine Einladung zu einem achtsamen Dialog mit dir selbst. Du reflektierst bewusst positive Aspekte deines Lebens. Das stärkt nicht nur dein Selbstbewusstsein, sondern fördert auch eine optimistische Perspektive. Durch das bewusste Lenken deiner Aufmerksamkeit auf positive Gedanken und Gefühle stärkst du dein Wohlbefinden bei. Es ist ein kleines Geschenk an dich selbst, das du leicht in deinen Tag integrieren kannst.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Empfindungen hattest du während der Übung?
- Ist sie dir leicht gefallen, dich auf deine Stärken und das positive zu konzentrieren?
- Gibt es spezielle Gedanken oder Gefühle, die dich besonders berührt haben?





# TÜRCHEN 5

Das Dankbarkeitsjournal ist ein kraftvolles Werkzeug, um Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren, eine positive Lebenseinstellung und dein Wohlbefinden zu fördern. Durch das tägliche Aufzeichnen von Dingen, für die du dankbar bist, lenkst du deine Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte in deinem Leben. Es lässt dich achtsamer sein für die kleinen Freuden und positiven Ereignisse, die oft übersehen werden und du lernst, selbst in schwierigen Situationen auch auf positive Dinge zu achten.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche positiven Erlebnisse haben dich besonders berührt?
- Wie hat das Führen des Dankbarkeitstagebuchs deine Wahrnehmung beeinflusst?
- Welche Veränderungen in deiner Stimmung oder deinem Stresslevel hast du möglicherweise bemerkt, seitdem du das Dankbarkeitstagebuch führst?





# **Vorlagen** für dein ganz persönliches **Dankbarkeits- journal**

Entdecke durch Achtsamkeit die Schönheit  
des alltäglichen Lebens

[www.act-t.de](http://www.act-t.de)

# MorgenSeite



Datum: \_\_\_\_\_



Worauf möchte ich heute meinen Focus lenken?

---

---

Meine Affirmation für heute: Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

---

---

Was sind heute meine liebsten Aufgaben? Mein Lieblingszitat für heute

---

---

---

---

---

Welche neuen Dinge möchte ich heute ausprobieren?

---

---





# TÜRCHEN 6

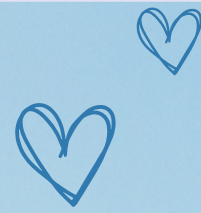
In unserem Leben gibt es immer mal wieder schwierige Umstände. Herausforderungen, in denen wir entscheiden müssen, wie wir damit umgehen. Die entscheidende Botschaft der heutigen Geschichte ist, dass wir vielleicht nicht immer die äußeren Umstände in unserem Leben kontrollieren können, aber wir haben immer die Freiheit, unsere Reaktion darauf zu wählen. Inmitten der Widrigkeiten können wir, inspiriert von der Achtsamkeit, bewusst entscheiden und bewusst das Beste aus unserer Situation machen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Emotionen hat diese Geschichte bei dir ausgelöst?
- Gibt es in deinem Leben Situationen, auf die du nicht direkt Einfluss hast? Wie gehst du damit um?"
- In welchen Bereichen könntest du bewusst positive Entscheidungen treffen, unabhängig von äußeren Umständen







ACHTE AUF DEINE  
**GEDANKEN**  
DENN SIE WERDEN WORTE.

ACHTE AUF DEINE  
**WORTE**  
DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.

ACHTE AUF DEINE  
**HANDLUNGEN**  
DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN.

ACHTE AUF DEINE  
**GEWOHNHEITEN**  
DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER

ACHTE AUF DEINEN  
**CHARAKTER**  
DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.

# TÜRCHEN 7

Ich möchte dir heute ALI vorstellen. ALI ist dein neuer Freund und dient als Schlüssel, um den hektischen Fluss des Lebens zu unterbrechen, Frieden zu finden und achtsam im gegenwärtigen Moment zu bleiben..

Eine einfache, dennoch kraftvolle Praxis von Atem, Lächeln und Innehalten – kurz ALI genannt. Diese Achtsamkeitsübung ist wie eine sanfte Brise für die Seele.

## Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Emotionen, Gedanken oder Körperempfindungen hast du während des Innehaltens wahrgenommen?
- Konntest du die Rolle eines wohlwollenden Beobachters einnehmen, ohne zu bewerten?
- Wie hat das bewusste Innehalten deine Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment beeinflusst?





# TÜRCHEN 8

Das Erkunden und Erschaffen deines persönlichen Wohlfühlortes ist eine kraftvolle Übung. Indem du dir bewusst Zeit nimmst, diesen Ort zu erschaffen und zu erleben, schaffst du für dich deine mentale Oase der Geborgenheit, die du jederzeit betreten kannst. Die bewusste Gestaltung dieses Ortes, der dir Sicherheit und Geborgenheit gibt, ist eine effektive Form der Selbstfürsorge. Er kann dir helfen, dich daran zu erinnern, dass du inmitten eines turbulenten Alltags immer einen inneren Rückzugsort hast. Der als Anker dienen kann, wenn du dich gestresst oder überfordert fühlst.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wie hast du deinen sicheren inneren Ort wahrgenommen?
- Welche Details haben sich besonders stark in deiner Vorstellung eingepägt?
- Wie kannst du deinen inneren Wohlfühlort in stressigen Momenten nutzen?"







„Meditation macht aus uns  
niemand anderen, sondern den,  
der wir immer gewesen sind.“

Carl Friedrich von Weizsäcker



# TÜRCHEN 9

Die Geschichte des Bauern und seiner Kaffeebohnen bietet eine einfache, aber kraftvolle Lektion in Achtsamkeit und Dankbarkeit. Sie zeigt, wie Achtsamkeit in die einfachsten Handlungen des Alltags integriert werden kann. Sie ermutigt dazu, bewusster durchs Leben zu gehen und die kleinen, oft übersehenen Freuden zu schätzen. Vielleicht kannst du auch eine Handvoll metaphorischer "Bohnen" sammeln und dich an den kleinen Freuden erfreuen, die heute deinen Tag erhellen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- An welche Momente erinnerst du dich, wenn du auf deine Bohnen schaust?
- Hat sich deine Wahrnehmung von positiven Momenten im Laufe der Zeit verändert?
- Wie fühlt es sich an, bewusst Dankbarkeit zu kultivieren?





# TÜRCHEN 10

In dieser Geschichte ermutigt ein weiser Meister dazu, sich jedem Moment, ob positiv oder negativ, mit Vertrauen und Zuversicht zuzuwenden. Diese Einstellung kann eine transformative Kraft haben und dazu beitragen, eine positive Perspektive zu bewahren, selbst in herausfordernden Situationen. Wenn du diese Weisheit in deinen eigenen Alltag integriert kannst, dann kann dies zu einem tieferen Verständnis für Achtsamkeit und bewusste Lebensführung führen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welcher "Edelstein" kann dich in Zukunft daran erinnern, das Positive wieder in deinem Leben mehr wahrzunehmen?
- Welche freundlichen Bedingungen schenkt dir das Leben?
- Welche Schritte könntest du unternehmen, um dich in herausfordernden Situationen bewusst an die positiven Aspekte des Lebens zu erinnern?



**Die Frau  
und  
der Meister**

# TÜRCHEN 11

Der Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, um Achtsamkeit zu kultivieren. Er fungiert als Anker für das Hier und Jetzt, eine ständige Verbindung zum gegenwärtigen Moment. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, störende Gedanken loslassen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst herstellen. Der Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist, und achtsames Atmen ermöglicht es, den Fluss der Gedanken zu beruhigen und innere Ruhe zu finden.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wie hat sich dein Atem während der Übung verändert?"
- Gab es Momente, in denen du dich dem natürlichen Atemrhythmus hingeeben hast?"
- Was nimmst du aus dieser Atembeobachtung mit in deinen Alltag?"





# TÜRCHEN 12

Die Essenz der heutigen Geschichte lehrt uns, unsere Gedanken durch die drei Filter der Wahrheit, der Güte und der Notwendigkeit zu lenken, bevor wir sie ausgesprochen. Diese Filter ermöglichen eine Prüfung, ob das, was wir sagen wollen, auch wirklich dazu beiträgt, eine positive Wirkung zu erzeugen oder Not abzuwenden. Indem wir unsere Worte durch diese Siebe filtern, fördern wir achtsame Kommunikation und tragen dazu bei, unnötige Belastungen zu vermeiden.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Kannst du Beispiele aus der Vergangenheit identifizieren, in denen du durch die Anwendung der drei Siebe möglicherweise Konflikte vermieden hättest?
- Wie würden deine Gespräche beeinflusst, wenn du die drei Siebe vor dem Teilen von Informationen berücksichtigen würdest?
- Welche Auswirkungen könnte es auf deine Beziehungen haben, wenn du achtsamer darüber nachdenkst, welche Informationen du mit anderen teilst und welche du zurückhältst?







# TÜRCHEN 13

In unserem hektischen Alltag vergessen wir manchmal, wie mächtig und wohltuend ein einfaches Kompliment sein kann. Die Kunst des Komplimentemachens ist auch eine Form der Achtsamkeit und zwar den Menschen gegenüber, die uns wichtig sind. Es geht darum, echte Wertschätzung zu zeigen und positive Energie zu teilen. Heute möchte ich dich ermutigen, so vielen Menschen wie möglich ein ehrliches Kompliment zu machen. Sei kreativ und lass deine Worte von Herzen kommen – sie können mehr bewirken, als du denkst.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wie hat sich das Geben von Komplimenten auf deine eigene Stimmung ausgewirkt?
- Gab es eine Reaktion von jemandem, die dich überrascht oder berührt hat?
- Welche Emotionen hast du selbst empfunden, während du die Komplimente verteilt hast, und wie haben sie deine Achtsamkeit für positive Momente beeinflusst?





# TÜRCHEN 14

Durch die Integration dieser Übung in deinen Alltag kannst du einen Raum für positive Energie schaffen, die langfristig dein emotionales Wohlbefinden stärken kann. Die bewusste Atmung und Fokussierung auf positive Gedanken können dazu beitragen, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Das bewusste Lenken von positiven Gedanken in dein Herz ist eine Form der Selbstfürsorge, die ein Gefühl von Offenheit und Liebe fördern kann, was sich wiederum positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen und das eigene Wohlbefinden auswirken.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

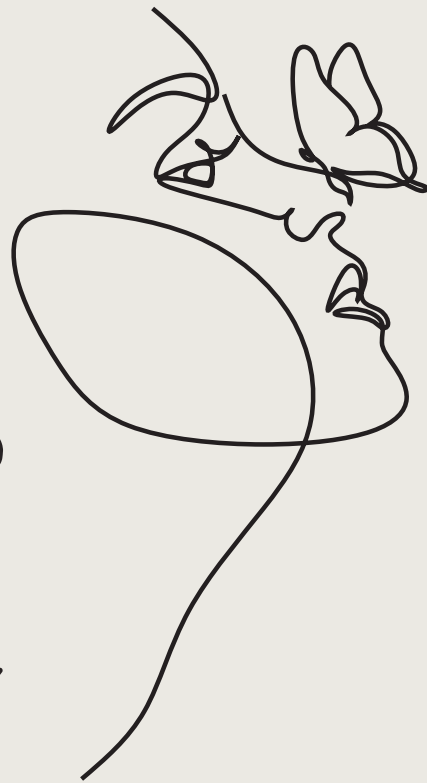
- Welche positiven Gedanken sind während der Übung besonders stark in mein Herz geflossen, und wie haben sie sich auf mein Wohlbefinden ausgewirkt?
- Gab es während der Übung Momente, in denen meine Gedanken abschweiften, und wenn ja, welche Muster oder Themen traten auf? Wie kann ich in solchen Momenten achtsamer zurückkehren?
- Welche nachwirkenden Empfindungen nehme ich nach der Übung wahr? Wie kann ich diese positiven Gefühle in meinen Alltag integrieren, um meine Achtsamkeit und mein emotionales Wohlbefinden zu fördern?



**Bunte, wunderschöne  
Gedanken für  
dein Herz**



BE  
SOMEONE  
WHO  
MAKES  
YOU  
HAPPY



# TÜRCHEN 15

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, wie wichtig und heilsam eine einfache Geste der Dankbarkeit sein kann. Das Schreiben eines Dankbriefs ist nicht nur eine Möglichkeit, unsere Wertschätzung auszudrücken, sondern auch ein Akt der Achtsamkeit gegenüber den positiven Beziehungen in unserem Leben. Diese kleine Handlung kann nicht nur unsere eigenen Glückshormone ankurbeln, sondern auch einen Dominoeffekt auslösen, der positive Emotionen und Wohlbefinden in anderen Menschen hervorruft. Lass uns gemeinsam entdecken, wie ein Dankbrief nicht nur unseren Tag, sondern auch den Tag eines anderen erhellen kann.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Emotionen und Gedanken sind in mir aufgekommen, während ich den Dankbrief geschrieben habe?
- Wie hat sich meine Stimmung verändert, nachdem ich meine Dankbarkeit ausgedrückt habe?
- Glaube ich, dass der Dankbrief eine positive Wirkung auf die Person haben wird, der er gewidmet ist? Warum oder warum nicht?



# WORKBOOK

## Dankbarkeit als Kraftquelle

Entdecke durch Achtsamkeit die Schönheit  
des alltäglichen Lebens

[www.act-t.de](http://www.act-t.de)

## **Anleitung: Dankbrief schreiben**

Finde eine ruhige Zeit und einen ruhigen Ort, an dem du dich entspannen und deine Gedanken sammeln kannst. Lege dir Stift und Papier zurecht.

### **Schritt 1: Welche eine Person für den Brief aus**

Nimm dir Zeit. Schließe deine Augen und atme tief durch. Entspanne dich und denke an eine Person, die auf dein Leben einen positiven Einfluss hatte, die du auswählen möchtest.

Es könnte eine alte Lehrerin, ein Nachbar, ein Familienmitglied oder ein Freund sein. Es kann lange her sein, jedoch solltest du dich an den Moment erinnern können und an das, was die Person für dich getan hat. Denke darüber nach, was diese Person getan oder gesagt hat, um dein Leben zu verbessern.

### **Schritt 2: Schreibe den Brief**

Beginne mit einer liebevollen Grußformel und fahre fort, indem du der Person sagst, warum du schreibst. Beschreibe, wie die Person dein Leben verbessert hat, und warum du ihr dafür dankbar bist. Drücke deine Gefühle aus und sei ehrlich. Sei so detailliert und konkret wie möglich in deinen Beschreibungen, damit die Person verstehen kann, was du denkst, wie ihr Handeln dein Leben beeinflusst hat und wie oft du an diesen Moment zurückdenkst. Schreibe, warum diese Person so wichtig für dich ist.

### **Schritt 3: Vereinbare mit der Person einen Termin**

Im dritten Schritt kannst du jetzt entscheiden, ob du den Brief persönlich überreichen willst oder mit der Post schickst. Selbst das Schreiben alleine, ohne dass der Brief jemals seinen Adressaten erreicht, zeigt wissenschaftlich bewiesen schon eine enorme positive Wirkung.

***Gibt es ein schöneres Geschenk?!?***





# TÜRCHEN 16

Die nächste Übung ist eine Einladung, den eigenen Körper mit liebevoller Präsenz zu betrachten und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Sie ist eine Reise zu dir selbst, eine Reise in deinen eigenen Körper. Diese Übung fördert die Achtsamkeit, indem sie dich dazu anleitet, den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung zu erleben. Sie dient nicht nur der Entspannung und dem Erkennen von Verspannungen, sondern auch der Schulung der Achtsamkeit gegenüber den inneren Empfindungen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Empfindungen oder Gefühle sind während des Bodyscans besonders intensiv oder präsent gewesen?
- Gab es Stellen im Körper, an denen du Verspannungen oder Unbehagen gespürt hast? Wenn ja, wie reagierst du darauf?
- Wie hat sich deine Wahrnehmung deines Körpers durch die Achtsamkeitsübung verändert, und gibt es Aspekte, die du im Alltag bewusster wahrnehmen möchtest?





# TÜRCHEN 17

Die Metta Meditation kombiniert bewusste Atmung mit liebevollen Sätzen, um ein Gefühl der Liebe, Sicherheit, Gesundheit und Leichtigkeit zu fördern. Die Achtsamkeit auf die eigenen Wünsche und das bewusste Senden von bedingungsloser Liebe zu sich selbst bilden den Kern dieser Meditation. Das Ziel ist es, nicht nur positive Energie für dein eigenes Wohlbefinden zu erzeugen, sondern auch Liebe und Mitgefühl in die Welt zu senden.

Die regelmäßige Praxis dieser Metta Meditation kann nicht nur dein eigenes emotionales Wohlbefinden fördern, sondern auch eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen und Lebewesen schaffen. Indem du dich morgens und abends dieser Meditation widmest, kannst du deinen Tag in einem Zustand liebevoller Freundlichkeit beginnen und abschließen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Empfindungen hast du während der Meditation wahrgenommen?
- Wie hat sich deine Stimmung nach der Metta Meditation verändert?
- Gab es Schwierigkeiten oder Hemmnisse während der Meditation, insbesondere beim Senden von Liebe und Freundlichkeit an dich selbst? Wie könntest du diese Hindernisse angehen?





“

Die Dinge, die dich von anderen unterscheiden, sind die Dinge, die dich schön machen.

Verändere dich niemals, um mehr wie jemand anderes zu sein.



Inspiration

# TÜRCHEN 18

Geheimnis des Glücks liegt in der achtsamen Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. In jedem Augenblick einfach nur das zu tun, was man gerade tut, ohne sich von anderen Gedanken ablenken zu lassen. Hier liegt der Schlüssel zu wahrer Erfüllung. Diese Geschichte dient als Erinnerung daran, wie Achtsamkeit durch das bewusste Erleben jedes Augenblicks und die Befreiung von einem ständigen Gedankenkarussell zu innerer Ruhe und Zufriedenheit führen kann. Das wahre Glück ist nur im Hier und Jetzt zu finden.

## Weiterführende Reflexionsfragen

- Inwiefern erkennst du dich selbst in den Fragenden wieder, die trotz alltäglicher Handlungen nicht wirklich glücklich sind?
- Kannst du Beispiele aus deinem eigenen Leben nennen, in denen deine Gedanken oft woanders waren, während du eine bestimmte Tätigkeit ausgeführt hast?
- Wie könntest du das Prinzip des weisen Zen-Meisters in dein eigenes Leben integrieren, um bewusster im Hier und Jetzt zu leben und so mehr Glück und Zufriedenheit zu erfahren?









*Jetzt ist der Augenblick*

Verweile nicht in der Vergangenheit,  
träume nicht von der Zukunft,  
konzentriere den Geist auf den  
gegenwärtigen Moment.“

(Buddha)



# TÜRCHEN 19

In unserer hektischen Welt neigen wir dazu, viele unserer täglichen Handlungen im Autopilot-Modus zu vollziehen, ohne dabei wirklich aufmerksam zu sein. Die heutige Übung zum achtsamen Wahrnehmen lädt dazu ein, alltägliche Situationen ganz bewusst wahrzunehmen und aus dem Autopiloten-Modus auszusteigen und sich intensiver auf die gegenwärtigen Momente einzulassen. Diese Achtsamkeitsübung eröffnet die Möglichkeit, den Reiz des Neuen selbst in vertrauten Momenten zu entdecken und bewusster im Hier und Jetzt zu leben.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche neuen Details oder Aspekte habe ich in wahrgenommen?
- Gibt es einen Sinn, mit dem ich bevorzugt wahrnehme?
- Gibt es Gewohnheiten oder Routinen, bei denen ich feststelle, dass ich oft im Autopiloten-Modus agiere? Wie könnte ich diese Situationen achtsamer gestalten, um bewusster zu handeln?



# Achtsamkeitsmomente

Lese dir bitte die Liste durch und wähle aus jeder Spalte 2 Momente aus, die du in der nächsten Woche achtsam wahrnehmen willst.

Riechen	Sehen	Hören	Schmecken	Fühlen
Duft beim Bäcker	Fotos	Musik	Wasser	ein Bad nehmen
Parfum	der Weg zur Arbeit	Regentropfen auf dem Regenschirm	Kaffee	auf dem Sofa sitzen
Blumen	Wolken am Himmel	Vogelgezwitscher	Zitronenbonbon	im Bett liegen
Tee	Regentropfen	Stimme deines Liebblingsmenschen	Apfel	laufen
Liebblingsessen	deine Hände	Geräusch Schlüssel im Türschloß	Zimtplätzchen	tanzen
Meer	fliegende Vögel	Kaffee in die Tasse gießen	Orangensaft	Wind in den Haaren
deine Haut	deine Hände	Wind in den Bäumen	Marmelade	duschen
dein Liebblingsmensch	Blumen	Liebblingslied	Stück Schokolade	mit links schreiben



# TÜRCHEN 20

In unserer hektischen Welt neigen wir oft dazu, uns auf das zu konzentrieren, was fehlt oder was wir noch erreichen wollen. Die heutige Achtsamkeitsübung lädt dich ein, einen Moment innezuhalten und bewusst darüber nachzudenken, wofür du jetzt schon dankbar sein kannst. Indem du dich auf die Geschenke des Lebens konzentrierst, Durch diese bewusste Reflexion kannst du eine positive Perspektive fördern und die Achtsamkeit für die gegenwärtigen Segnungen stärken. Seien sie groß oder klein, so schaffst du Raum für positive Emotionen und entwickelst eine Wertschätzung für die vorhandenen Annehmlichkeiten.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche Erkenntnisse oder Gefühle sind während dieser Übung aufgetaucht, wenn du dich auf die Geschenke des Lebens konzentriert hast?
- Hast du während der Reflexion Momente erlebt, die dich überrascht oder berührt haben? Wenn ja, welche waren das?
- Wie könnte die bewusste Praxis der Dankbarkeit und Achtsamkeit in deinem täglichen Leben dazu beitragen, dein Wohlbefinden zu verbessern?





# TÜRCHEN 21

Im Überangebot des modernen Lebens kann es herausfordernd sein, die richtigen Prioritäten zu setzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Achtsamkeit ermöglicht es, den Fokus auf das zu richten, was wirklich von Bedeutung ist, und hilft dabei, bewusste Entscheidungen für ein erfülltes Leben zu treffen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Welche großen Kieselsteine repräsentieren für dich persönlich die tiefsten Werte und Ziele in deinem Leben?
- Welche kleinen "Kieselsteine" neigen dazu, deine Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch zu nehmen, ohne einen nachhaltigen Beitrag zu deinen wesentlichen Zielen zu leisten?
- Wie könntest du deine täglichen Aktivitäten neu organisieren, um mehr Raum für die großen Kieselsteine zu schaffen?









ERFOLG IST, WENN  
DEINE TRÄUME  
ZUR REALITÄT  
WERDEN.



# TÜRCHEN 22

Die Wellenreise ist eine Achtsamkeitsübung, die dich dazu einlädt dich auf deinen Atem konzentrieren und dir dadurch, erlaubst in die ruhige Tiefe deines Geistes zu sinken. Du lernst, deine Gedanken und Emotionen als vorübergehende Aktivitäten wahrzunehmen, die auf der Oberfläche deines Geistes auftauchen und wieder verschwinden. Die Übung hilft dir, dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und die Klarheit und Ruhe in dir selbst zu entdecken, unabhängig von den äußeren Umständen.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Hat die Metapher Ozean Einfluss darauf, wie du alltägliche Gedanken betrachtest?
- Konntest du die Tiefe und Ruhe in deinem Geist während der Übung bewahren, als Gedanken oder Emotionen auftraten? Wenn ja, welche Strategien haben dir geholfen, dich auf die innere Ruhe zu konzentrieren?
- Wie fühlt sich dein Geist nach der Übung an? Hast du das Gefühl, dass du in deiner inneren Welt mehr Klarheit und Gelassenheit gefunden hast? Wie könntest du diese Erfahrung in deinen Alltag integrieren?





# TÜRCHEN 23

Die Leuchtturm-Meditation bietet dir eine wertvolle Gelegenheit, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, sich zu zentrieren und ihre innere Kraft zu stärken. Sie hilft dir dabei, dich bewusst zu erden und eine tiefe Verbindung zur Stabilität und Zentrierung herzustellen, ähnlich wie ein Leuchtturm, der fest auf einem soliden Fundament steht. Sie lässt dich Fokus und Klarheit gewinnen und unterstützt dabei, in herausfordernden Zeiten widerstandsfähig zu bleiben.

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wie hat sich die Vorstellung, ein Leuchtturm zu sein, auf deine innere Haltung ausgewirkt? Hast du die Empfindung der Kraft und Stabilität in deinem Inneren gespürt?
- Welche Aspekte in deinem Leben möchtest du mehr fokussieren? Wie kann die Metapher des Leuchtturms dir dabei helfen, deinen Fokus zu stärken?
- Wie hat sich dein inneres Licht während der Meditation angefühlt? Konntest du es bewusst auf das ausrichten, was dir wichtig ist? Wie möchtest du das Erlebte in deinen Alltag integrieren?





# TÜRCHEN 24

Oft machen wir uns selbst das Leben schwer, weil wir nach Perfektion streben. Perfektion ist jedoch nicht das Maß für wahre Schönheit. Es geht darum, das Leben zu leben, mit all seinen Facetten, mit all seinen Erfahrungen, die Spuren in uns hinterlassen. Die uns erfüllen, die uns enttäuschen, die Lücken hinterlassen und uns vollkommen werden lassen, einzigartig und kostbar.

Und das wertvollste Geschenk, das wir jemandem machen können, ist achtsame gemeinsame Zeit

## ■ Weiterführende Reflexionsfragen

- Wo hast ich zum letzten Mal, diese Werte gelebt?
- Wie viel Zeit nimmst ich mir in der Alltagshektik, anderen Menschen wirklich zu begegnen, mich auf sie einzulassen, ihnen wirklich zu zuhören?
- Wem zeigst ich mich mit all deinen Stärken und auch mit Schwächen?
- Welche Menschen lassen mich nach einer Begegnung energievoller fühlen?





Wir machen immer einen Fehler:

*Wir investieren  
Gefühle, anstatt sie zu  
verschenken.*

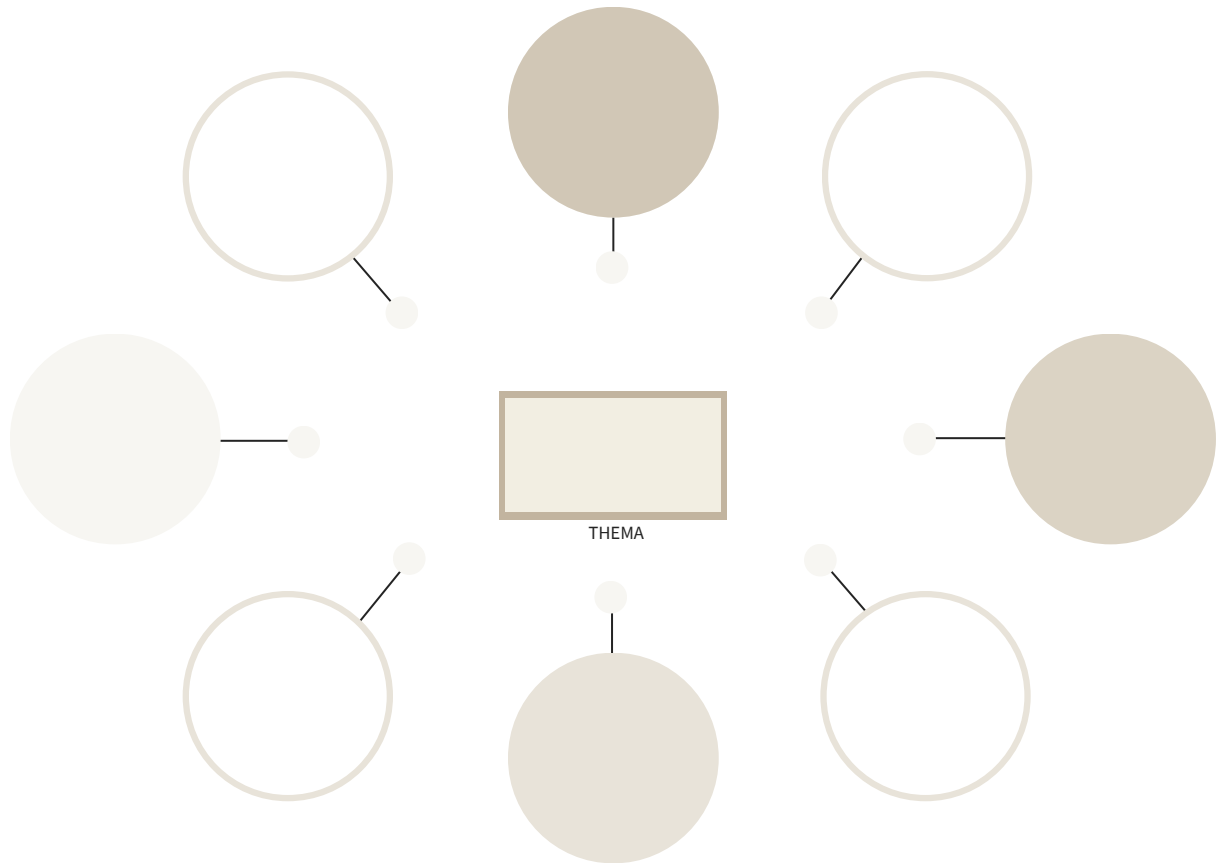


[www.act-t.de](http://www.act-t.de)



# BRAINSTORMING

Was sind meine Punkte an denen ich in Zukunft weiter arbeiten werde?



*Notizen*

---

---

---

---

---

---

---



DAS  
IST  
DAS  
ZEICHEN  
AUF  
DAS  
DU  
GEWARTET  
HAST

Deine Reise für persönliches Wachstum und Achtsamkeit ist für dich noch nicht beendet? Perfekt!

Ich freue mich uns, dir eine vielfältige Palette an inspirierenden Produkten präsentieren zu dürfen, die dir helfen werden, bewusster zu leben und deine Reise der Selbstentdeckung zu fortzusetzen.



Im gleichen Stil wie das Resilienzkalender Workbook habe ich weitere geniale Workbooks für dich vorbereitet, die dich auf deiner Reise der Selbstentdeckung unterstützen.



Dein **Dankbarkeitsworkbook**: Tauche ein in die transformative Kraft der Dankbarkeit. Unser Dankbarkeitsworkbook führt dich durch gezielte Übungen, inspirierende Zitate und reflektierende Fragen, um ein tieferes Verständnis für die positiven Aspekte deines Lebens zu entwickeln. Beginne deine Reise zur inneren Zufriedenheit und entdecke, wie Dankbarkeit deine Perspektive verändern kann.



**Vorlagen für dein Dankbarkeitsjournal**: Gestalte dein persönliches Dankbarkeitsjournal mit unseren anregenden Vorlagen. Einfach herunterladen, ausdrucken und loslegen. Die strukturierten Seiten führen dich durch Momente der Dankbarkeit und Selbstreflexion, um ein tägliches Ritual der Achtsamkeit zu etablieren.



**Dein Mental Health Journal**: Deine mentale Gesundheit ist von größter Bedeutung. Unser Mental Health Journal bietet dir einen sicheren Raum zur Selbstreflexion, um deine Gefühle zu erkunden, Ziele zu setzen und Strategien zur Förderung deines Wohlbefindens zu entwickeln. Nutze dieses Journal, um deine innere Stärke zu kultivieren und einen positiven Einfluss auf deine emotionale Gesundheit zu nehmen.

Diese Produkte sind nicht nur Werkzeuge für persönliches Wachstum, sondern auch Einladungen zu einer Reise der Selbstentdeckung und Achtsamkeit. Ich hoffe, dass sie dir helfen, bewusster zu leben, deine Ziele zu erreichen und das Beste aus jedem Moment herauszuholen. Viel Freude auf deiner Reise!



**Ziele Workbook:** Setze klare und erreichbare Ziele mit unserem Ziele Workbook. Diese strukturierten Seiten helfen dir, deine Visionen zu konkretisieren, Schritte zur Umsetzung zu planen und dich selbst zu motivieren. Mach dich bereit, deine Träume zu verwirklichen und auf dem Weg dorthin zu wachsen.



**Jahres Achtsamkeitstraining:** Entdecke die Kraft der Achtsamkeit über das ganze Jahr hinweg. Unser Jahres Achtsamkeitstraining bietet dir monatliche Anleitungen, Übungen und Reflexionen, um bewusst und im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben. Bringe mehr Achtsamkeit in jeden Tag und erlebe, wie sich deine Lebensqualität nachhaltig verbessert.



**Hypnose Pakete:** Wenn du deine Reise zum Abnehmen beginnen möchtest, dich vom Rauchen befreien möchtest, gegen Schlafstörungen ankämpfst oder Tinnitus dich belastet, dann sind meine Hypnose-Pakete die perfekte Unterstützung für dich. Nutze dein Unterbewusstsein, um dich neu zu programmieren und positive Veränderungen in deinem Leben zu fördern und mit Hilfe deines Unterbewusstseins negative Verhaltensmuster zu durchbrechen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Erfahre eine sanfte und effektive Methode, um deine Ziele zu erreichen und ein gesünderes, erfüllteres Leben zu führen. Deine Reise zu positiven Veränderungen beginnt hier und jetzt mit meinen spezialisierten Hypnose-Paketen.

Und das Beste ist: als Resilienzkalender Teilnehmerin bekommst du **24% auf jedes Produkt** obendrauf! Mehr dazu erfährst du noch per Email oder du schreibst mir einfach: [ahlers@act-t.de](mailto:ahlers@act-t.de)

# Danke

## *Herzlicher Dank*

Ein herzliches Dankeschön für deine Aufmerksamkeit, Teilnahme und dem wertvollem Feedback zu meinem Resilienzkalender Ebook. Durch dein Interesse und deine Mitwirkung hast du diesem Projekt eine besondere Bedeutung verliehen. I Möge das Workbook dich auf deinem Weg zu innerer Stärke und Achtsamkeit weiterhin unterstützen.

Es war mir eine große Freude, dich durch die 24. Tage zu begleiten. Die Reise durch die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit war für mich persönlich ebenso bereichernd wie hoffentlich für dich. Die Reflexionen über die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments sind Schlüsselkomponenten für ein erfülltes und widerstandsfähiges Leben.

Ich hoffe, dass die im Workbook enthaltenen Übungen und Anleitungen dich dabei unterstützen, deine Resilienz weiterhin zu stärken und einen bewussteren Lebensweg zu beschreiten. Möge dieses Buch dich ermutigen, auch in turbulenten Zeiten das Steuer des Lebens in der Hand zu halten und mit klarem Blick auf deine Ziele zuzusteuern.

In tiefer Dankbarkeit und mit den besten Wünschen für deine Reise zu innerer Stärke,

*Cornelia*

## BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[FACEBOOK ACCOUNT](#)



[XING](#)

# Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2023 – Cornelia Ahlers

Alle Inhalte des Woorbooks Resilienzkalender insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Cornelia Ahlers.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Woorbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.