Was nimmst du in Kauf?

Ein Workbook zum Erkennen & Loslassen der Dinge, die du still erträgst

Ein SeelenFacetten-Workbook für Bewusstsein, Klarheit und innere Stärke

SeelenFacetten
by Heike Petersen

Einleitung

Manchmal merkst du erst, wie viel du trägst, wenn du für einen Moment stehen bleibst. Pflichten, Erwartungen, Routinen – so vieles läuft einfach weiter, weil du es gewohnt bist, es auszuhalten. Doch jedes stille „Ich ertrage das eben“ kostet Energie – langsam, leise, unmerklich.

Dieses Workbook ist eine Einladung, genau hinzuschauen. Nicht um Schuld zu suchen, sondern Bewusstsein. Denn was du erkennst, kannst du verändern. Und was du loslässt, schafft Raum für dich.

Atme tief.
Lies jede Übung in Ruhe. Und erlaube dir, ehrlich zu sein – vor allem zu dir selbst.

Übung 1: Die stille Liste

Was in meinem Alltag fühlt sich schwer, eng oder energieraubend an – und ich tue es trotzdem?

Welche Situationen wiederholen sich, obwohl ich innerlich schon lange „Nein“ spüre?

Schreibe alles auf. Ohne Bewertung.
Nur ehrlich hinschauen.
Das ist kein Jammern – das ist Bewusstwerden.

Übung 2: Die Energiebilanz

Linke Seite: Dinge, Menschen, Aufgaben, die Energie ziehen.
Rechte Seite: Dinge, Menschen, Momente, die Energie schenken.

Wieviel Raum nimmt jede Seite ein? Was wäre, wenn du die linke Spalte nur um 10 % kürzt?

Energie zieht	Energie schenkt

Übung 3: Das Toleranzbarometer

Bewerte auf einer Skala von 1–10 (1 = leicht auszuhalten, 10 = kaum erträglich):

Markiere alles über 7 – und frage dich:
Warum halte ich das noch aus?
Was würde passieren, wenn ich es losließe?

Notizraum:

Übung 4: Mini-Loslass-Ritual

Wähle eine Sache von deiner Liste.
Atme tief ein, halte kurz inne und sag leise:

„Ich erkenne, dass ich das nicht länger tragen will.“

Schreibe auf einen Zettel:
Ich entlasse dich aus meinem System.
Verbrenne oder zerreiße ihn bewusst.

Spür den Raum, der entsteht.

Übung 5: Deine neue Entscheidung

Schreibe unter deine Liste:

„Ab heute erlaube ich mir, das loszulassen, was mich klein hält, müde macht oder
nicht mehr meiner Wahrheit entspricht.“

Fühl, wie dein System reagiert.
Ruhe dich darin aus.

Schlusswort

Loslassen ist kein einmaliger Akt,
sondern ein stiller Prozess des
Erwachens.
Du erkennst, wo du dich selbst
übergehst.
Du spürst, was nicht mehr passt.
Und du entscheidest – nicht aus
Trotz, sondern aus Liebe zu dir.

Jedes Nein zu Altem ist ein Ja zu
deiner Lebenskraft.
Ein Ja zu deinem Raum.
Ein Ja zu deiner Wahrheit.