

SEELNFACETTEN

ZURÜCK ZU MIR

20 Journalingfragen für deine innere Reise



*Ein stiller Raum für dich, deine Gedanken, deine Gefühle
und alles, was gerade in dir bewegt werden möchte.*

Willkommen

Vielleicht gibt es gerade einen Teil in dir, der sich nach Ruhe sehnt. Nach weniger
Müssen. Weniger Funktionieren. Weniger Erwartungen.

Vielleicht möchtest du dich selbst wieder ein wenig besser hören. Nicht die Stimme,
die dir sagt, was du solltest. Sondern die leise Stimme darunter. Die, die weiß, was
du brauchst.

Diese 20 Fragen sind keine Aufgabe, die du erledigen musst. Du musst nicht auf
jede Frage eine Antwort finden. Du musst nichts lösen.

Manche Antworten dürfen sofort kommen. Andere brauchen Zeit. Und vielleicht
gibt es Fragen, die etwas in dir berühren, für das heute noch nicht der richtige
Moment ist. Dann darfst du weitergehen.

Du bestimmst das Tempo.

Nimm dir ein paar ruhige Minuten. Atme durch.

Und erlaube dir, ehrlich zu sein.

Nicht für jemand anderen. Nur für dich.

FRAGE 01

Was brauche ich gerade wirklich?

*Nicht das, was von mir erwartet wird. Nicht das, was ich „sollte“. Nicht das, was für alle anderen gerade wichtig ist. Sondern: **Wonach sehnt sich etwas in mir wirklich?***

MEINE GEDANKEN

FRAGE 02

Wann habe ich mich zuletzt wirklich wie ich selbst gefühlt?

Wo warst du? Mit wem? Was hast du in diesem Moment gefühlt? Was war anders als sonst?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 03

Was in meinem Leben fühlt sich gerade nicht mehr nach mir an?

Vielleicht ist es eine Rolle. Eine Gewohnheit. Eine Beziehung. Eine Erwartung. Eine Entscheidung. Oder etwas, das einmal richtig war, heute aber nicht mehr zu dir passt.

MEINE GEDANKEN

FRAGE 04

Wo passe ich mich an, obwohl ein Teil von mir eigentlich „Nein“ sagen möchte?

Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine? Und was glaube ich, würde passieren, wenn ich meine Wahrheit aussprechen würde?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 05

Welche Seite von mir zeige ich anderen nur selten?

Was hält mich davon ab, sie zu zeigen? Und wie würde es sich anfühlen, wenn diese Seite von mir mehr Raum bekommen dürfte?

MEINE GEDANKEN



EIN RAUM FÜR DIE DUNKLEREN GEFÜHLE

Auch das darf da sein.

Wir sprechen oft darüber, wie wir glücklich werden. Wie wir loslassen. Wie wir leichter werden. Wie wir lernen, uns selbst zu lieben.

Aber was ist mit den Gefühlen, die nicht leicht sind? Mit der Wut. Der Traurigkeit. Der Enttäuschung. Der Angst. Der Einsamkeit. Der Scham. Der Überforderung. Dem Neid. Der Hilflosigkeit.

Manche Gefühle möchten wir am liebsten so schnell wie möglich verändern. Wir versuchen, sie wegzudenken. Wir erklären sie uns. Wir reden sie klein. Oder wir schämen uns dafür, dass wir sie überhaupt fühlen.

Doch Gefühle müssen nicht immer sofort gelöst werden. **Manchmal möchten sie zuerst einfach wahrgenommen werden.**

Du musst deine Wut nicht schönreden. Deine Traurigkeit nicht rechtfertigen. Deine Angst nicht wegmachen. Du darfst für einen Moment sagen: „*Ja. Auch das ist gerade in mir.*“

Das bedeutet nicht, dass du dich in einem Gefühl verlieren musst. Es bedeutet nur, dass du aufhörst, gegen deine eigene innere Welt zu kämpfen.

FRAGE 06

Welches Gefühl möchte ich gerade am liebsten nicht fühlen?

Schreib es auf. Ohne Bewertung. Ohne Erklärung. Nur das Gefühl. **Es darf hier sein.**

MEINE GEDANKEN

FRAGE 07

Was könnte dieses Gefühl mir erzählen wollen?

Nicht jedes Gefühl hat automatisch „recht“. Aber jedes Gefühl kann etwas sichtbar machen: Eine Grenze. Eine Sehnsucht. Eine Verletzung. Eine Angst. Ein Bedürfnis. Was könnte hinter deinem Gefühl liegen?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 08

Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?

*Ist da Enge? Druck? Unruhe? Schwere? Leere? Wärme? Kälte? Versuche nicht, es zu verändern.
Nimm nur wahr.*

MEINE GEDANKEN

FRAGE 09

Was würde ich mir selbst sagen, wenn ich mir gerade mit Mitgefühl begegnen würde?

Stell dir vor, ein Mensch, den du sehr liebst, würde genau das fühlen, was du gerade fühlst. Was würdest du ihm sagen? Und kannst du ein kleines Stück davon auch dir selbst geben?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 10

Was brauche ich, um dieses Gefühl halten zu können?

Vielleicht Ruhe. Nähe. Abstand. Ein Gespräch. Tränen. Bewegung. Schlaf. Grenzen. Oder einfach Zeit. Was würde dir jetzt guttun?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 11

Was versuche ich gerade festzuhalten, obwohl ich längst spüre, dass es gehen möchte?

Du musst noch nichts loslassen. Schau nur ehrlich hin. Was darf vielleicht langsam leichter werden?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 12

Welche Erwartungen trage ich mit mir herum, die vielleicht gar nicht meine eigenen sind?

*Wer hat mir beigebracht, dass ich so sein müsste? Wer sagt, dass ich diesen Weg gehen muss?
Und was davon möchte ich wirklich behalten?*

MEINE GEDANKEN

FRAGE 13

Was würde ich tun, wenn ich für einen Moment niemanden enttäuschen könnte?

Keine Erwartungen. Keine Rollen. Kein „Das macht man nicht“. Nur du. Was würdest du wählen?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 14

Wo sehne ich mich nach mehr Leichtigkeit?

*Und was könnte ein ganz kleiner Schritt in diese Richtung sein? Nicht die große Veränderung.
Nur etwas, das heute möglich wäre.*

MEINE GEDANKEN

FRAGE 15

Welche alte Version von mir darf ich heute liebevoll verabschieden?

*Vielleicht die, die immer stark sein musste. Vielleicht die, die es allen recht machen wollte. Vielleicht die, die geschwiegen hat. Vielleicht die, die sich selbst vergessen hat. Du musst diese Version nicht ablehnen. Vielleicht darfst du ihr einfach danken. **Sie hat dich bis hierher gebracht.***

MEINE GEDANKEN

FRAGE 16

Worauf bin ich still und heimlich stolz?

*Etwas, das vielleicht niemand sieht. Etwas, das nur du weißt. Eine Grenze, die du gesetzt hast.
Einen Weg, den du gegangen bist. Etwas, das du überstanden hast. Oder einfach die Tatsache,
dass du noch immer hier bist.*

MEINE GEDANKEN

FRAGE 17

Was wünsche ich mir, traue mich aber kaum auszusprechen?

Schreib es auf, ohne sofort darüber nachzudenken, ob es möglich ist. Ein Wunsch muss noch keinen Plan haben. Er darf erst einmal existieren.

MEINE GEDANKEN

FRAGE 18

Was würde sich verändern, wenn ich mir selbst mehr vertrauen würde?

In meinen Entscheidungen. In meinen Beziehungen. In meinem Alltag. In meinem Leben. Was würde ich anders machen?

MEINE GEDANKEN

FRAGE 19

Was möchte ich mir selbst ab heute erlauben?

Vielleicht etwas, das du dir lange verboten hast. Mehr Ruhe. Mehr Freude. Mehr Nein. Mehr Ja. Mehr Raum. Mehr Ehrlichkeit. Mehr du.

MEINE GEDANKEN

FRAGE 20

Wenn ich heute einen Schritt zurück zu mir machen könnte
– welcher wäre es?

*Nicht der größte. Nicht der perfekte. Nur der nächste. Was kannst du heute tun, das dich ein
kleines Stück näher zu dir bringt?*

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Zum Schluss

Vielleicht hast du auf manche Fragen sofort eine Antwort gefunden. Vielleicht haben andere etwas in dir berührt, das noch keine Worte hat. Vielleicht ist etwas aufgetaucht, das du lange nicht anschauen wolltest. Und vielleicht ist genau das ein Teil dieser Reise.

Du musst dich nicht an einem einzigen Tag wiederfinden.

Du musst nicht alles verstehen. Du musst nicht alles heilen. Du musst nicht immer wissen, wohin dein Weg führt.

Manchmal reicht es, wieder einen kleinen Moment bei dir anzukommen. Zu spüren, was da ist. Zu hören, was du brauchst. Und dir selbst nicht mehr auszuweichen.

Vielleicht beginnt Veränderung genau dort: Nicht damit, dass du jemand anderes wirst – sondern damit, dass du aufhörst, dich selbst zu verlassen.

Du darfst zurückkehren.

Zu deiner Stimme. Zu deinen Grenzen.

Zu deinen Bedürfnissen. Zu deiner Wahrheit.

Zu dir.

„Du bist kein Projekt, das fertig werden muss.

Du bist ein Mensch, der sich immer wieder neu begegnen darf.“