

Das bin ich.

Das Wurzeljournal – 30 Tage zurück zu dir

30 Tage, die nicht dein Leben verändern – aber den Blick darauf

Erkennen · Wahrnehmen · Entlasten · Rückverbinden · Ausrichten

*Kein Motivationsprogramm. Keine leeren Versprechen.
30 ehrliche Tage mit dir selbst.*

*Für Frauen, die nach außen stark sind, funktionieren,
sich dabei selbst vergessen haben, und eigentlich innen längst müde sind.*

WILLKOMMEN

Du hast es bis hierher geschafft.

Nicht nur heute. Sondern immer wieder. Jeden Morgen. Trotz allem.

Irgendwann fangen viele Menschen – besonders Frauen – an zu merken, dass sie zwar funktionieren – aber sich selbst dabei kaum noch spüren. Der Kalender ist voll, die To-do-Liste auch. Und irgendwo dazwischen ist das eigene Innenleben auf der Strecke geblieben. Ohne einen bestimmten Moment, den man benennen könnte. Einfach schleichend, Stück für Stück, über viele lange Tage.

Dieses Journal macht dir nichts vor. Es verspricht dir keine schnelle Verwandlung und schreibt dir nicht vor, wer du sein sollst. Es lädt dich ein, einen Moment innezuhalten. Jeden Tag einen kleinen Moment – nur für dich.

Dankbarkeit ist dabei nicht das Ziel, sondern das Mittel. Ein Zugang. Eine Tür, die du selbst öffnest – zurück zu dem, was in dir schon immer da war. Zu mehr Stille. Zu mehr Klarheit.
Zu dir.

Du musst nichts perfekt ausfüllen. Du kannst einen Tag auslassen. Du kannst weinen. Du kannst auch einfach nur still dasitzen. Es urteilt nicht, gibt kein Richtig und kein Falsch. Und es wartet auf dich. Nicht umgekehrt.

30 Tage. Ohne Erwartung. Aber mit echtem Fundament.

Manchmal fängt alles mit genau diesem einen Moment der Ehrlichkeit an.

Ich bin froh, dass du anfängst.

Kerstin

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL AM BESTEN

Es gibt kein Richtig und kein Falsch hier. Aber ein paar Hinweise, die helfen können:

Such dir einen Moment, der nur dir gehört.

Morgens vor dem Tag beginnt, abends wenn er leiser wird – egal wann. Wichtig ist nur, dass du wirklich da bist. Nicht nebenbei.

Du musst nicht perfekt antworten.

Manchmal ist die ehrlichste Antwort: "Ich weiß es heute nicht." Schreib sie auf und lass sie so stehen. Sie hat ihren eigenen Wert.

Überspringe mal einen Tag ohne Schuldgefühl.

Das Leben hält sich nicht an 30-Tage-Pläne. Wenn du einen Tag aussetzt, fang am nächsten einfach weiter an. Das Journal wartet auf dich.

Schreib so, wie du denkst.

Nicht schön. Nicht ordentlich. Nicht für andere. Für dich.

Lass die Fragen wirken.

Manchmal ist es gut, eine Frage morgens zu lesen und erst abends zu antworten. Gute Fragen arbeiten auch dann, wenn du nicht schreibst.

*Du machst das für dich. Für den Menschen, der du bist, wenn niemand zuschaut.
Für die Stimme in dir, die leiser geworden ist als sie sein sollte. Für den Teil von dir,
der nie aufgehört hat zu wissen, wer du wirklich bist.*

Dein stilles Versprechen an dich selbst:

- ✓ Ich höre wieder hin.
- ✓ Ich übergehe mich nicht mehr.
- ✓ Ich bin es mir wert.

WAS ECHTE DANKBARKEIT IST – UND WAS NICHT

Dankbarkeit ist in den letzten Jahren zu einem Trend geworden.
Das hat ihr nicht gut getan.

Sie wurde zu einer Technik gemacht. Zu einer Morgenroutine. Zu einem Pflaster auf offene Wunden. Drei Dinge aufschreiben, fertig, weiter. Als wäre das Leben ein Optimierungsprojekt.

Das ist nicht das, worum es hier geht.

Echte Dankbarkeit ist Wahrnehmung.

Es ist die Fähigkeit, das, was wirklich da ist, wirklich zu sehen. Die Tasse Kaffee am Morgen, bevor der Tag losgeht. Die Stille nach einem langen Abend. Der Moment, in dem sich jemand an dich erinnert hat. Das Gefühl, kurz angekommen zu sein.

Was Dankbarkeit nicht ist:

- ✗ Die Verpflichtung, immer positiv zu sein
- ✗ Das Verbot, sich schlecht zu fühlen
- ✗ Eine Methode, um Schmerz zu verdrängen
- ✗ Etwas, das man täglich in perfekter Form leisten muss

Was Dankbarkeit wirklich kann:

Sie verschiebt deinen Blick. Nicht auf eine andere Realität – sondern auf eine andere Seite derselben Realität. Und dieser Blickwechsel, so klein er auch ist, kann im Laufe der Zeit eine echte innere Veränderung erzeugen.

Du lernst wieder hinzuschauen. Auf das, was schon da ist. Was du vielleicht schon lange nicht mehr wirklich gesehen hast. Das ist der eigentliche Kern dieses Journals.

WENN DU AN MANCHEN TAGEN NICHTS FÜHLST

Es wird Tage geben, an denen du das Journal öffnest – und nichts kommt.

Keine Antwort. Kein Gefühl. Nur Leere, Erschöpfung oder Widerstand.

Das bedeutet nicht, dass du feststeckst.
Manchmal braucht das Innere einfach auch einen stillen Tag dazwischen.

Was du an solchen Tagen tun kannst:

Schreib einfach, was da ist. "Ich weiß heute nichts." Oder: "Ich bin müde." Oder: "Es geht mir nicht gut." Das sind keine schwachen Antworten. Das sind die ehrlichsten.

Manchmal reicht es, das Journal aufzuschlagen und die Frage zu lesen – ohne zu schreiben. Manchmal reicht ein einziger Satz. Manchmal gar nichts. Auch das ist in Ordnung.

Und wenn du eine Pause brauchst:

Mach sie. Kein Journal der Welt ist wichtiger als dein aktueller innerer Zustand. Komm zurück, wenn du bereit bist. Das Journal läuft nicht weg.

Das Wichtigste auf dieser Seite:

Wenn du merkst, dass sich das Nichts-Fühlen über längere Zeit zieht – dass Leere oder Taubheit zu deinem Dauerzustand wird – dann ist das ein Hinweis, dem du nachgehen solltest.

Dann ist es gut, mit jemandem zu reden. Über das, was wirklich darunter liegt. Diesen Weg bin ich selbst gegangen – und daraus ist "Back to the Roots" entstanden. Ein Ort, an dem wir gemeinsam daran arbeiten, was dieses Journal begonnen hat.

*Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.
Denn ohne dich selbst kannst du auch für andere nicht wirklich da sein.*

Phase 1 – ANKOMMEN – Tage 1 bis 5

*In diesen ersten Tagen geht es nicht darum, Antworten zu finden.
Es geht darum, anzukommen – bei dir selbst, in diesem Moment, so wie er ist.*

Bevor irgendetwas passieren kann, muss erst eines passieren:

Du musst ankommen. Nicht irgendwo da draußen. Sondern bei dir.

In diesen ersten Tagen geht es um nichts anderes.

Es geht um keine Leistung. Kein Ergebnis.

Es geht nur um diesen einen Moment – mit dir.

Tag 1 – Der erste Atemzug

Du musst heute nichts leisten. Du musst nur ankommen.

Was mich heute begleitet

- 1 Wie geht es dir gerade wirklich – nicht wie es dir gehen sollte, sondern wie es tatsächlich ist?

- 2 Wann hast du zuletzt etwas getan, das sich für dich selbst gut angefühlt hat – und nicht für jemand anderen?

- 3 Gibt es etwas in deinem Leben, dem du heute, in diesem Moment, einfach dankbar sein kannst – auch wenn es klein ist?

Dein Kraftimpuls

Mach heute dreimal bewusst eine tiefe Pause. Nicht für Yoga oder Meditation – einfach drei Atemzüge, bei denen du wirklich ankommst. Keine Aufgabe dabei, kein Ziel.

Du hast angefangen. Das reicht für heute.

Tag 2 – Was mich gerade beschäftigt – und was ich mit mir herumschleppe

Bevor wir weiter gehen, schauen wir kurz, was gerade alles auf dir lastet – und was davon wirklich deins ist.

Was mich heute begleitet

- 4 Was beschäftigt dich gerade am meisten – und ist das wirklich dein Thema, oder trägst du es für jemand anderen?

- 5 Wann hast du zuletzt etwas getan, das sich für dich selbst gut angefühlt hat – und nicht für jemand anderen?

- 6 Gibt es etwas in deinem Leben, dem du heute, in diesem Moment, einfach dankbar sein kannst – auch wenn es klein ist?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute morgen oder abends drei Dinge auf, die dich gerade beschäftigen – und markiere ehrlich, was davon wirklich zu dir gehört und was du vielleicht abgeben dürftest.

*Du trägst viel. Und du tust es meistens still. Das ist Stärke.
Aber Stärke braucht auch Boden.*

Tag 3 – Das Leise, das bleibt

Zwischen all dem Lärm des Alltags gibt es Dinge, die bleiben. Meistens sind es die kleinen.

Was mich heute begleitet

7 Was hat dich in der letzten Woche kurz innehalten lassen – auch wenn du keine Zeit dafür hattest?

8 Welcher Moment des vergangenen Tages war gut, auch wenn er unscheinbar war?

9 Was gibt dir Halt, ohne dass du darüber nachdenken musst?

Dein Kraftimpuls

Achte heute bewusst auf einen einzigen Moment, der sich gut oder ruhig angefühlt hat – und nimm ihn wirklich wahr, statt sofort weiterzugehen.

Nicht alles Wertvolle macht Lärm. Manches hält uns einfach.

Tag 4 – Der Körper weiß Bescheid

Dein Körper registriert alles, was dein Kopf übersieht.

Was mich heute begleitet

10 Wo spürst du gerade Anspannung in deinem Körper – und was sagt dir das?

11 Wann hast du deinen Körper zuletzt als Verbündeten erlebt, nicht als etwas, das du durch den Tag schleppen musst?

12 Für welche körperliche Fähigkeit oder Empfindung bist du heute dankbar?

Dein Kraftimpuls

Leg heute einmal kurz die Hand auf den Bauch oder die Brust und spüre einen Moment lang einfach nur, was da ist. Keine Bewertung, keine Lösung. Nur Wahrnehmung.

Dein Körper ist nicht dein Feind. Er ist das erste, was dich trägt.

Tag 5 – Was ich schon vergessen hatte

Manchmal vergessen wir, wer wir waren, bevor der Alltag so schwer wurde.

Was mich heute begleitet

13 Was hat dir früher Freude gemacht, das du kaum noch tust – und was davon fehlt dir?

14 Welche Eigenschaft an dir selbst hast du schon lange nicht mehr bewusst wahrgenommen?

15 Wofür bist du dir selbst dankbar – auch wenn es sich ungewohnt anfühlt, das zu sagen?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute einen Satz, der mit "Ich bin jemand, der..." beginnt – und schreibe etwas, das wirklich wahr ist und das du magst. Nicht, was andere mögen. Was du selbst.

Du warst schon immer du. Du hast dich nur kurz aus den Augen verloren.

Phase 2 - WAHRNEHMEN – Tage 6 bis 10

Jetzt schauen wir ehrlich hin.
Wir wollen verstehen, was wirklich da ist.

Du bist angekommen.

Bist du bereit, ehrlich und ohne zu urteilen hineinzuspüren?
Denn jetzt schauen wir genauer hin:

Was ist wirklich da?

Was trägst du gerade mit dir und in dir?

Was läuft gut – und was kostet dich mehr, als du zugibst?

Diese Phase verlangt nichts von dir außer einem: deine Bereitschaft, ehrlich zu sehen, ehrlich zu sein.

Tag 6 – Die ehrliche Bestandsaufnahme

Was ist gerade wirklich los in deinem Leben? Nicht die Version, die du anderen erzählst.

Was mich heute begleitet

16 Wo in deinem Leben fühlst du dich gerade wirklich gesehen – und wo nicht?

17 Was läuft gerade gut, auch wenn du es kaum als solches wahrgenommen hast?

18 Was beschäftigt dich unter der Oberfläche, worüber du mit niemandem sprichst?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute ohne Bewertung, ohne innere Zensur drei Minuten lang, was gerade wirklich ist. Es soll nicht schön sein, nicht ordentlich geschrieben, sondern einfach nur spontan aus dir heraus geschrieben sein. Lass es fließen.

Ehrlichkeit zu sich selbst ist kein Angriff. Es ist der Anfang von Klarheit.

Tag 7 – Was mich hält

*Nicht Motivation trägt uns durch schwere Zeiten.
Es sind die Dinge, die uns wirklich Halt geben.*

Was mich heute begleitet

19 Welche Menschen in deinem Leben geben dir echte Energie – ohne dass du dafür etwas leisten musst?

20 Was gibt dir Halt in schwierigen Momenten – auch wenn es klein oder unscheinbar ist?

21 Wofür bist du dankbar, das du früher für selbstverständlich gehalten hast?

Dein Kraftimpuls

Nimm heute kurz Kontakt mit jemandem auf, dem du dankbar bist – eine kurze Nachricht, ein Anruf, ein bewusstes Denken an ihn oder sie. Kein großes Statement, einfach eine Geste.

Was uns hält, verdient Aufmerksamkeit.

Tag 8 – Wo ich Energie verliere

Dankbarkeit heißt nicht, alles schönzureden. Es heißt auch, klar zu sehen.

Was mich heute begleitet

22 Was kostet dich gerade am meisten Kraft – und ist das wirklich notwendig?

23 Gibt es Situationen oder Menschen, aus denen du regelmäßig erschöpft herausgehst? Was sagt dir das?

24 Was durftest du heute schon loslassen – auch wenn es noch nicht vollständig gelungen ist?

Dein Kraftimpuls

Finde heute einen einzigen kleinen Energieräuber in deinem Alltag – und entscheide bewusst, ob du ihn heute anders handhaben kannst. Es braucht nicht perfekt sein, nur anders als sonst.

Wer weiß, was ihn aushöhlt, kann anfangen, sich selbst zu schützen.

Tag 9 – Was ich wirklich brauche

*Hinter dem, was wir wollen, steckt oft das, was wir wirklich brauchen.
Beides ist nicht immer dasselbe.*

Was mich heute begleitet

25 Was glaubst du gerade zu brauchen – und was steckt darunter, wenn du ehrlich bist?

26 Wann hast du zuletzt etwas für dich getan, das sich wirklich nach Fürsorge angefühlt hat – nicht nach Pflicht?

27 Wofür bist du deiner eigenen Intuition dankbar – auch wenn du ihr nicht immer zugehört hast?

Dein Kraftimpuls

Frage dich heute mittags oder abends einmal kurz:
"Was bräuchte ich jetzt gerade wirklich?" – und handle, wenn möglich, danach.
Auch wenn es nur eine Tasse Tee in Ruhe ist.

Du kennst deine Antworten. Du musst dir nur erlauben, sie zu hören.

Tag 10 – Zwischenpause

10 Tage. Vielleicht hast du an manchen davon gezweifelt. Vielleicht war es an manchen Tagen nur ein einziger Satz. Und genau das zählt.

Was mich heute begleitet

28 Was hat sich in den letzten 10 Tagen innerlich verändert – auch wenn es schwer greifbar ist?

29 Welchen Tag oder welchen Moment aus dieser Zeit magst du nicht vergessen?

30 Was bist du dir selbst schuldig – als Versprechen für die nächsten 20 Tage?

Dein Kraftimpuls

Lies heute noch einmal kurz durch, was du in den ersten 9 Tagen geschrieben hast. Nicht mit kritischem Blick, sondern mit dem Blick einer guten Freundin.

10 Tage. Du bist noch da. Und du gehst nicht mehr so leicht von dir weg.

Phase 3 - ENTLASTEN – Tage 11 bis 16

Jetzt darf etwas leichter werden. Durch ehrliches Hinschauen und bewusstes Loslassen.

Du hast hingeschaut.

Du hast wahrgenommen, was da ist.

Von jetzt an darf etwas leichter werden.

Nicht weil du wegschaust oder etwas unterdrückst – sondern weil du anfängst, Zusammenhänge zu erkennen.

Manche Dinge verlieren ihre Schwere, sobald wir sie erkennen und beim Namen nennen.

Das reicht schon.

Tag II – Was ich mir nie erlaube

Manche Lasten tragen wir nicht, weil sie unsere sind. Sondern weil wir gelernt haben, sie festzuhalten.

Was mich heute begleitet

31 Was erlaubst du dir selbst nie – und warum eigentlich nicht?

32 Wann hast du zuletzt wirklich Nein gesagt – und wie hat sich das angefühlt?

33 Wofür darf ich mir heute dankbar sein, ohne es sofort zu relativieren?

Dein Kraftimpuls

Sage heute mindestens einmal innerlich "Das reicht so" – zu dir selbst, zu dem, was du geleistet hast. Nicht wie Aufgabe, sondern als echte Erlaubnis.

Perfektionismus ist oft kein Anspruch an die Qualität. Er ist ein Schutzwall.

Tag 12 – Fremde Erwartungen, eigene Erschöpfung

Weißt du noch, ab wann du angefangen hast, so viel zu funktionieren?

Was mich heute begleitet

34 Welche Erwartungen lebst du gerade, die eigentlich nicht deine sind?

35 Was würdest du heute anders machen, wenn es wirklich nur nach dir ginge – ohne Rücksicht auf andere?

36 Wofür bist du jemandem dankbar, der dir schon einmal gezeigt hat, dass du nicht alles leisten musst?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute einen Satz, der beginnt mit: "Ich höre auf damit, für andere zu..." – und lass den Satz so stehen. Kein Aber, kein Vielleicht. Einfach der Satz.

Das, was du anderen gibst, darfst du dir selbst genauso schenken.

Tag 13 – Selbstkritik hat einen Namen

Der härteste Kritiker sind wir meistens selbst.

Was mich heute begleitet

37 Wie sprichst du in Gedanken mit dir selbst, wenn etwas nicht klappt?
Würdest du so mit einer Freundin sprechen?

38 Was hast du heute geleistet, das du dir selbst nie als Erfolg anrechnest?

39 Was wäre, wenn du dich selbst genauso in Schutz nehmen würdest wie jemanden, den du liebst?

Dein Kraftimpuls

Schreibe dir heute einen kurzen, ehrlichen Satz der Anerkennung – so, wie du ihn einer guten Freundin schreiben würdest. Lies ihn laut oder innerlich.

Ein freundlicher Satz an dich selbst verändert mehr, als du denkst.

Tag 14 – Was darf weg

Manchmal merken wir erst, wie schwer etwas war, wenn wir es abgelegt haben.

Was mich heute begleitet

40 Was schleppt sich gerade durch deinen Alltag, das dir längst nicht mehr dient – Gedanken, Glaubenssätze, Gewohnheiten?

41 Was würde leichter werden, wenn du eine einzige Sache loslässt?

42 Wofür bist du dankbar, das du schon losgelassen hast – auch wenn es damals schwer war?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute auf einen Zettel etwas, das du innerlich loslassen willst – und reiß ihn danach klein oder zerknüll ihn. Klingt banal. Ist es aber nicht.

*Loslassen bedeutet nicht, zu vergessen.
Es bedeutet, nicht mehr davon bestimmt zu werden.*

Tag 15 – Stille aushalten

Wir füllen Stille oft mit Lärm, weil das, was darunter liegt, unangenehm sein könnte.

Was mich heute begleitet

43 Was passiert in dir, wenn du mal wirklich still bist – ohne Handy, ohne Ablenkung?

44 Welches Gefühl taucht am häufigsten auf, wenn du zur Ruhe kommst?

45 Wofür bist du in dem Moment dankbar, in dem du dir erlaubst, nichts zu tun?

Dein Kraftimpuls

Nimm dir heute 5 Minuten ohne Bildschirm und ohne Aufgabe. Nur sein. Wenn Gedanken kommen, lass sie vorbeifließen. Du musst nichts daran festhalten und nichts davon lösen.

In der Stille liegt nichts Bedrohliches. Oft liegt da, was du gesucht hast.

Tag 16 – Ich darf auch schwach sein

Stärke ist nicht das Gegenteil von Schwäche. Stärke ist, beides zuzulassen.

Was mich heute begleitet

46 Wann hast du zuletzt wirklich zugelassen, dass es dir nicht gut geht – ohne es sofort wegzurationalisieren?

47 Welche Seite von dir zeigst du selten – und was wäre, wenn du ihr etwas mehr Raum gibst?

48 Wofür kannst du dir heute dankbar sein, auch wenn heute ein schwieriger Tag war?

Dein Kraftimpuls

Erlaube dir heute einmal, genau so zu sein, wie du bist. Kein Optimieren, kein Relativieren. Einfach: Das ist gerade so. Und das ist vollkommen in Ordnung.

Du musst nicht immer stark wirken. Du musst nur ehrlich sein.

Phase 4 - RÜCKVERBINDUNG Tage 17 bis 22

Wer bist du wirklich – jenseits von dem, was du leistest und gibst?
In dieser Phase findest du wieder Zugang zu dir selbst.

Hinter allem, was du trägst, gibst und leistest – bist du noch immer da.

Diese Phase führt dich zurück zu dir selbst.

Zu dem, was dir wirklich wichtig ist.

Zu dem Menschen, der du bist, wenn niemand zuschaut.

Dieser Mensch war nie weg.

Er hat nur geduldig gewartet.

Tag 17 – Wer bin ich, wenn ich nicht funktioniere?

Hinter der Rolle, die du täglich spielst, bist du noch immer da.

Was mich heute begleitet

49 Wer bist du, wenn niemand etwas von dir will? Wie fühlt sich das an?

50 Was macht dich aus – unabhängig davon, was du leistest oder gibst?

51 Wofür liebst du dich innerlich, auch wenn das Wort sich seltsam anfühlt?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute drei Dinge auf, die zu dir gehören und die nichts mit Leistung, Rolle oder Funktion zu tun haben. Einfach: Wer du bist.

Du bist mehr als das, was du tust.

Tag 18 – Was mir wirklich wichtig ist

Im Alltagslärm verlieren wir oft den Faden zu dem, was uns wirklich trägt.

Was mich heute begleitet

52 Was ist dir im Leben wirklich wichtig – jenseits von dem, was du erreichen willst?

53 Wann hast du zuletzt etwas getan, das sich tief stimmig für dich angefühlt hat?

54 Wofür bist du dankbar, das in deinem Leben gerade mit deinen Werten übereinstimmt?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute drei Werte auf, die dich wirklich leiten – nicht die, die du haben solltest, sondern die, die tatsächlich spürbar sind. Dann: Was davon lebst du gerade?

Was uns wirklich wichtig ist, zeigt sich nicht in dem, was wir sagen. Es zeigt sich darin, wofür wir Zeit finden.

Tag 19 – Meine Geschichte ehren

Alles, was du erlebt hast, hat dich geformt. Auch das Schwere.

Was mich heute begleitet

55 Welche schwierige Phase deines Lebens hat dich etwas gelehrt, das heute noch in dir weiterwirkt?

56 Was in deiner Geschichte macht dich zu dem Menschen, der du heute bist – und was daran kannst du annehmen?

57 Wofür bist du deinem bisherigen Leben dankbar, auch wenn nicht alles leicht war?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute einen Satz, der beginnt mit: "Ich bin dankbar dafür, dass ich..." – und schreibe etwas über einen Weg, den du schon gegangen bist.

Du bist nicht trotz deiner Geschichte stark. Du bist es auch wegen ihr.

Tag 20 – Was mir Freude macht

Freude ist kein Luxus. Sie ist ein Hinweis darauf, wer du wirklich bist.

Was mich heute begleitet

58 Wann hast du zuletzt echte, ungespielte Freude gespürt – und was hat sie ausgelöst?

59 Was würdest du öfter tun, wenn du dir erlauben würdest, dass es sein darf?

60 Wofür bist du dankbar, das dir heute Freude gemacht hat – auch wenn es nur ein kleiner Moment war?

Dein Kraftimpuls

Tu heute etwas, das dir Freude macht – nicht als Belohnung und nicht als Ablenkung. Einfach weil du es magst. Auch wenn es nur 10 Minuten sind.

Freude ist kein Zeichen von Naivität. Sie ist ein Zeichen von Lebendigkeit.

Freude ist kein Luxus. Sie ist ein Hinweis darauf, wer du wirklich bist.

Was mich heute begleitet

61 Was signalisiert dir dein Körper gerade – und was könnte das bedeuten?

62 Wann hast du deinen Körper zuletzt verwöhnt oder gepflegt – wirklich bewusst?

63 Wofür bist du deinem Körper heute dankbar?

Dein Kraftimpuls

Tu heute etwas Konkretes für deinen Körper – nicht aus Pflicht, sondern aus echter Fürsorge. Ein Spaziergang, eine warme Dusche in Ruhe, ein Glas Wasser mit Bewusstsein. Einfach etwas.

Dein Körper trägt dich jeden Tag. Du darfst ihm ab jetzt etwas von dieser Fürsorge zurückgeben.

Tag 22 – Mein inneres Gespräch

Es gibt eine Stimme, die du öfter hörst als jede andere: deine eigene. Manchmal ist sie strenger, als du es mit anderen je wärst. Und weil sie so vertraut klingt, glaubst du ihr oft – auch dann, wenn sie nicht recht hat.

Was mich heute begleitet

64 Wie lautet der Satz, den du dir am häufigsten innerlich sagst – und stimmt er wirklich?

65 Was würdest du dir heute sagen, wenn du dir selbst als beste Freundin gegenüberstehst?

66 Wofür bist du dir selbst heute dankbar?

Dein Kraftimpuls

Beobachte heute deinen inneren Dialog, ohne ihn zu bewerten. Einfach bemerken, was du dir sagst. Am Abend: Schreibe einen anderen, sanfteren und liebevolleren Satz daneben.

Du hörst dir die ganze Zeit zu. Was sagst du dir eigentlich?

Phase 5 - INNERE STABILITÄT Tage 23 bis 27

Stabilität entsteht aus dem, was bleibt, wenn alles wackelt.
In dieser Phase baust du dein inneres Fundament.

Stabilität ist kein Zustand, den man einmal erreicht.

Sie entsteht jeden Tag neu – aus kleinen Entscheidungen, klaren Grenzen und dem Vertrauen, dass du weißt, was dir gut tut.

In dieser Phase baust du genau das:

ein Fundament, das hält. 
Auch wenn es mal wackelt.

Was hält dich aufrecht, wenn alles wackelt?

Was mich heute begleitet

67 Was gibt dir innere Stabilität – unabhängig von äußeren Umständen?

68 Welche Überzeugung oder welcher Glaube lebt in dir, auch wenn du ihn nicht immer aussprichst?

69 Wofür bist du dankbar, das dir Sicherheit gibt – auch wenn sie nicht perfekt ist?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute deinen persönlichen "Anker-Satz" – eine kurze, klare Aussage, die dich erdet, wenn alles um dich herum laut ist. Schreibe ihn auf und leg ihn sichtbar hin.

Ein Fundament muss nicht beeindruckend wirken. Es muss dich halten, wenn es darauf ankommt.

Tag 24 – Grenzen als Schutz

Eine Grenze schützt nicht nur dich. Sie schützt auch das, was dir an anderen wichtig ist.

Was mich heute begleitet

70 Wo brauchst du gerade eine klarere Grenze – zu einem Menschen, einer Situation, dir selbst gegenüber?

71 Was wäre möglich, wenn du eine Grenze setzen würdest, die du schon lange aufschiebst?

72 Wofür bist du dankbar, das du schon einmal als Grenze setzen konntest – auch wenn es schwer war?

Dein Kraftimpuls

Identifiziere heute eine Situation, in der du innerlich "Nein" spürst, aber bisher "Ja" sagst. Schreibe auf, was du stattdessen bräuchtest.

Grenzen sagen nicht: Ich will dich nicht. Sie sagen: Ich weiß, was mir gut tut.

Tag 25 – Ruhepunkte im Alltag

Stabilität entsteht aus kleinen, täglichen Ruhepunkten.

Was mich heute begleitet

73 Welche Rituale oder Gewohnheiten tun dir täglich gut – auch wenn du dir das nicht immer bewusst machst?

74 Was fehlt dir in deinem Alltag, das dir Stabilität geben würde?

75 Wofür bist du dem heutigen Tag dankbar – einem Moment, der sich wie eine kleine Pause angefühlt hat?

Dein Kraftimpuls

Etabliere heute bewusst einen einzigen kleinen Ruhepunkt in deinem Tag – nicht als Optimierung, sondern als Geschenk an dich selbst. Dasselbe morgen wiederholen.

Wer täglich zur Ruhe kommt, muss seltener zusammenbrechen.

Tag 26 – Vertrauen in mich selbst

Manchmal verlieren wir das Vertrauen in uns fast unbemerkt. Ein Zweifel hier, eine fremde Meinung dort – und irgendwann hören wir die eigene Stimme kaum noch. Dabei war sie nie ganz weg.

Was mich heute begleitet

76 Wann hast du zuletzt deiner eigenen Einschätzung vertraut – und wie ist das ausgegangen?

77 Was weiß deine innere Stimme gerade, das du noch nicht aussprechen willst?

78 Wofür bist du dir dankbar, dass du es gewusst und dann auch gemacht hast?

Dein Kraftimpuls

Frag heute bei einer Entscheidung – auch einer kleinen – zuerst dich selbst. Was sage ich dazu? Hör hin, bevor du außen nachfragst.

Du weißt öfter, was stimmt, als du glaubst.

Tag 27 – Resilienz ist kein Talent

Resilienz wird nicht mitgebracht. Sie wird gebaut – aus Erfahrung, Bewusstsein und dem, was man trotzdem durchgehalten hat.

Was mich heute begleitet

79 Welche schwierige Situation hast du schon gemeistert, ohne dir das je wirklich anzuerkennen?

80 Was hast du daraus mitgenommen, das dich heute noch stärkt?

81 Wofür bist du dankbar, das dich stärker gemacht hat – auch wenn es schwer war, es durchzumachen?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute kurz auf, was du in den letzten Monaten oder Jahren gemeistert hast. Ohne Relativierung. Einfach aufschreiben. Dann lies es einmal durch – und lass es wirklich ankommen.

Du bist belastbarer, als du glaubst. Du hast den Beweis schon geliefert.

Phase 6 - NEUE AUSRICHTUNG Tage 28 bis 30

Du bist fast angekommen.
Jetzt geht es darum, einen ersten bewussten Blick nach vorne zu werfen.

Du hast 27 Tage hinter dir.

Du hast hingeschaut, entlastet, dich erinnert – an dich.

Jetzt darf ein erster Blick nach vorne entstehen.

Dazu brauchst du keinen großen Plan.

Du brauchst dazu auch kein Versprechen.

Das einzige, das du brauchst ist deine ehrliche Frage: Wohin will ich eigentlich?

Vertraue dir, denn manchmal reicht das, um alles zu verändern.

Tag 28 – Was darf bleiben

Nicht alles muss sich verändern. Manche Dinge sind gut, wie sie sind.

Was mich heute begleitet

82 Was in deinem Leben darf bleiben – genau so, wie es ist?

83 Welche Entscheidung der letzten Zeit war richtig, auch wenn sie schwer war?

84 Wofür bist du dankbar, das einen festen Platz in deinem Leben hat?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute drei Dinge auf, die du in deinem Leben behalten willst – und lies sie bewusst als Entscheidung, nicht als Selbstverständlichkeit.

Klarheit darüber, was bleibt, ist genauso wichtig wie zu wissen, was geht.

Tag 29 – Wohin ich will

Nicht jede Richtung muss klar sein. Aber das erste Gefühl der Ausrichtung kann heute ganz bewusst entstehen.

Was mich heute begleitet

85 Wenn du in einem Jahr zurückblickst – was willst du über diese Phase
deines Lebens sagen können?

86 Was würdest du anfangen, wenn du dir sicher wärst, dass es klappt?

87 Wofür bist du dankbar, das dir eine Richtung zeigt – auch wenn sie noch
unscharf ist?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute einen Brief an dich selbst – nur 5–10 Sätze – den du in einem Jahr
liest. Was willst du dir selbst sagen?

Du musst den ganzen Weg noch nicht sehen. Du musst nur den nächsten Schritt kennen.

Tag 30 – Ich bin angekommen

30 Tage lang hast du dir jeden Tag ein kleines Stück von dir zurückgeholt. Weißt du, was das bedeutet? Das ist keine Kleinigkeit. Das ist der Beweis, dass du dir selbst wichtig bist – vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit. Du hast nicht aufgehört. Du hast angefangen, dich selbst nicht mehr zu übergehen.

Was mich heute begleitet

88 Was hat sich in dir verändert – auch wenn du es noch nicht in Worte fassen kannst?

89 Was nimmst du aus diesen 30 Tagen mit, das du nicht mehr loslassen willst?

90 Wofür bist du dir selbst dankbar – für das, was du in diesen 30 Tagen getan, gehalten, zugelassen und vielleicht schon erreicht hast?

Dein Kraftimpuls

Schreibe heute keine Liste. Schreibe einfach, wie es dir gerade geht. In deinen Worten. Ohne Struktur. So wie es ist.

Du hast dir 30 Tage lang Zeit geschenkt. Das ist nicht wenig. Das ist ein Anfang.

Du hast es bis hierher geschafft.

Viele Menschen überschätzen, was an einem Tag möglich ist, und unterschätzen, was sich in 30 ehrlichen Tagen für sie verändern kann.

Nach 30 Tagen – und jetzt?

30 Tage sind nicht die Lösung für alles.

Aber 30 Tage, in denen du dir jeden Tag einen ehrlichen Moment mit dir selbst geschenkt hast, sind nicht wenig.

Vielleicht merkst du schon etwas. Vielleicht ist es noch leise. Ein Gedanke, der klarer geworden ist. Ein Gefühl, das bleibt. Eine Antwort, die sich langsam zeigt.

Nimm dir zum Abschluss deiner Journalreise noch einmal bewusst Zeit für diese drei Fragen:



1 Was möchte ich aus diesen 30 Tagen festhalten und mitnehmen?



2 Was hat sich in mir verändert – auch wenn ich es noch nicht ganz beschreiben kann?



3 Was wäre jetzt der nächste ehrliche Schritt für mich?

Lass dir Zeit damit. Diese Fragen brauchen keine schnellen Antworten. Sie brauchen deine Ehrlichkeit.

Wie geht es jetzt weiter?

Da ist etwas in dir entstanden, das wachsen will.

Und jetzt?

Vielleicht spürst du, dass dieses Journal etwas in dir berührt hat.

Etwas, das nicht einfach wieder im Alltag untergehen soll.

Vielleicht ist da mehr Klarheit.

Mehr Ruhe.

Oder ein leises Gefühl von:

Da ist noch etwas in mir, das weitergehen möchte.

Was hier begonnen hat, darf weitergehen.

- Nicht schneller. Denn was in dir wachsen soll, braucht Zeit.
- Nicht perfekter. Denn du bist nicht hier, um dich passend zu machen.
- Sondern ehrlicher. Weil dein Weg erst dann wirklich deiner wird, wenn du dich selbst darin wiedererkenntst.
- In deinem Tempo. So, wie es sich für dich richtig anfühlt
- Auf deine Art. Denn genau darin zeigt sich deine Kraft.

Wenn du dir auf diesem Weg Begleitung wünschst, lade ich dich herzlich zu einem ersten Gespräch ein.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst, was sich in dir gezeigt hat und welcher nächste Schritt für dich wirklich stimmig ist.

Dieses Gespräch ist eine Einladung.

Es ist dein Raum, in dem du spüren kannst, ob meine Begleitung zu dir passt – und in dem wir gemeinsam schauen, was du brauchst, um deinen Weg mit mehr Klarheit, innerer Stärke und Vertrauen weiterzugehen.



[Link zu meinem Kalender oder Kontaktformular]

Danke, dass du diesen Weg mit dir gegangen bist.

Und danke auch dir selbst, dass du dir diese Zeit geschenkt hast.

Das ist nicht wenig.

Es ist ein Anfang.

Denke immer daran:

Du bist viel großartiger, als du es dir im Moment vielleicht selbst vorstellen kannst.

Deine Kerstin 