



# Workbook

*“Zurück zu dir”*

A vibrant bouquet of flowers is arranged across the page. On the left, there are several purple bell-shaped flowers with green buds. In the center and right, there are several white daisies with bright yellow centers. At the bottom right, there are clusters of small purple flowers. The background is white, and the flowers are set against a soft, light green glow.

# **Ein achtsames Workbook für ein neues Mindset bei chronischen Erkrankungen**



# Willkommen

**Hey, schön dass du da bist. Dieses Workbook ist eine  
Einladung:**

**Zurück in deinen Körper. Zurück in dein Tempo.  
Zurück zu dir.**

**Du musst nicht funktionieren – du darfst fühlen. Du  
darfst langsam sein. Und du darfst gut zu dir sein. Jeden  
Tag ein bisschen mehr.**



# Deine Körperwahrheit

## Reflexion:

- Was denke ich über meinen Körper?
- Was hat er mir in letzter Zeit sagen wollen?
- Welche Botschaft möchte ich ihm heute zurückgeben?

**Mini-Ritual: Lege deine Hand auf dein Herz. Atme tief ein und aus.  
Sage dir: „Ich höre dich. Ich bin da.“**



# Gedanken, die nähren

## Reflexion:

- **Welche Gedanken geben mir Kraft?**
- **Welche Gedanken ziehen mir Energie?**

**Mini-Übung: Notiere 3 neue Glaubenssätze, die dich stärken:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Beispiele:**

- "Ich bin nicht falsch – ich bin feinühlig."
- "Mein Tempo ist richtig."
- "Ich darf mir vertrauen."



# Pflanzenkraft für dein Mindset

## Heilpflanzen für Herz & Kopf:

- **Melisse – beruhigt & erdet**
- **Johanniskraut – bringt Licht in dunkle Gedanken**
- **Lavendel – hilft beim Loslassen**

### **Tee-Ritual:**

**Mach dir 1x täglich bewusst eine Tasse Tee.**

**Trinke sie in Ruhe – ohne Handy.**

**Nur mit dir.**

**Spüre, wie du dich mit jedem Schluck mehr bei dir selbst einnistest.**



# Dein neues "Normal"

## Reflexion:

- Was bedeutet gesund für mich – jenseits der Diagnose?
- Welche Lebensweise fühlt sich heilsam an?
- Was darf ab heute kleiner werden?
- Was darf wachsen?



**Du bist nicht allein**

**Ich begleite dich von Herzen.  
Achtsam. Ehrlich. Echt.**