



IMPULSKARTEN-REISE ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

Impulskarten-Reise zur Selbstwahrnehmung (3 Tage)

Diese 3-tägige Impulskarten-Reise begleitet dich dabei, Loslassen, inneren Frieden und Selbstmitgefühl zu üben. An jedem der drei Tage bekommst du eine Impulsfrage, eine kleine Übung zur Selbstwahrnehmung und eine Affirmation. Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit – vielleicht morgens vor dem Start in den Tag oder abends am Lagerfeuer – um dich mit dem Tagesimpuls auseinanderzusetzen. Diese Karten sind wie kleine Wegweiser auf deinem inneren Pfad und eignen sich wunderbar zur Vorbereitung auf ein Retreat oder einfach für deine persönliche Auszeit.

Tag 1 – Loslassen 🙌

- **Impulsfrage:** „Was darf ich heute loslassen, um mich leichter und freier zu fühlen?“
Denke über diese Frage nach. Gibt es eine Sorge, einen Ärger oder etwas Belastendes, das du gehen lassen möchtest?
- **Übung:** *Loslass-Ritual:* Nimm einen kleinen Zettel. **Schreibe eine Sache auf**, die dich gerade belastet oder stresst und die du nicht länger mit dir herumtragen willst. Falte oder zerreiße anschließend den Zettel bewusst und wirf ihn weg (oder verbrenne ihn sicher, wenn möglich) – ein symbolischer Akt des Loslassens. Atme dabei einmal tief ein und mit Erleichterung wieder aus. Spüre, wie du innerlich Raum für Neues schaffst.
Alternative: Wenn du keinen Zettel zur Hand hast, kannst du dir auch vorstellen, diese Last als schweren **Rucksack** von deinen Schultern abzusetzen.
- **Affirmation:** „Ich lasse alles los, was mir nicht mehr dient. Mit jedem Loslassen fühle ich mich freier.“

Tag 2 – Innerer Frieden 🌿

- **Impulsfrage:** „Was kann ich heute tun, um inneren Frieden in mir zu stärken?“
Überlege, welche kleine Handlung oder Haltung dir mehr Ruhe bringen könnte. Vielleicht ist es, dir Pausen zu gönnen, Zeit in der Natur zu verbringen oder nachsichtig mit dir zu sein.

- **Übung: Atem-Meditation:** Finde einen bequemen Sitz. **Schließe die Augen** und atme 10 Mal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Bei jedem Ausatmen lässt du bewusst Anspannung los. Spüre, wie du mit jedem Atemzug etwas ruhiger wirst. Stell dir vor, wie ein Gefühl von **Frieden** sich mit jedem Atemzug in deinem Körper ausbreitet – vom Kopf bis zu den Zehen. Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zur Atmung zurück. Nach den zehn Atemzügen nimm wahr, wie ruhig oder klar du dich jetzt fühlst.
- **Affirmation:** *“Frieden beginnt in mir. Mit jedem Atemzug finde ich mehr Ruhe und Gelassenheit.”*

Tag 3 – Selbstmitgefühl

- **Impulsfrage:** *„Wie kann ich heute liebevoller mit mir selbst umgehen?“*
Denke darüber nach, in welchen Momenten du hart zu dir selbst bist. Wie könntest du stattdessen mit mehr Verständnis und Milde reagieren?
- **Übung: Herz-Übung:** Setze dich an einen ruhigen Ort. **Leg beide Hände sanft auf dein Herz.** Schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Denke an eine Situation, in der es dir nicht gut ging oder du vielleicht einen Fehler gemacht hast. Sage nun (laut oder in Gedanken) zu dir selbst: *“Es ist okay. Ich bin menschlich und darf Fehler machen. Möge ich mir selbst so begegnen, wie ich einem guten Freund begegnen würde – mit **Geduld, Verständnis und Liebe.**“* Spüre die Wärme deiner Hände auf deiner Brust und lass diese warmherzigen Worte in dich einsinken. Wenn es dir hilft, kannst du dir auch dein jüngeres Ich vorstellen, das Trost braucht, und ihm innerlich zulächeln.
Diese Übung stärkt dein Mitgefühl für dich selbst – ein wichtiger Schritt zu innerem Frieden.
- **Affirmation:** *“Ich gehe liebevoll und verständnisvoll mit mir selbst um. Ich verdiene mein eigenes Mitgefühl.”*

Anleitung: Verwende an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils die Impulskarte zu Tag 1, 2 und 3. Du kannst dir die Fragen z.B. morgens durchlesen und im Laufe des Tages darüber reflektieren. Führe die Übung aus, wann immer es passt (vielleicht direkt nach dem Lesen oder abends als ruhigen Tagesabschluss). Sprich die Affirmation mehrmals am Tag oder schreibe sie dir auf, um dich immer wieder an deine positive Ausrichtung zu erinnern. Diese Impulskarten kannst du auch später immer wieder hervorholen – etwa wenn du das Bedürfnis hast, etwas Ballast abzuwerfen (Tag 1), neue Ruhe zu finden (Tag 2) oder sanfter mit dir umzugehen (Tag 3).