

Christiane Stark

Life! Reloaded



**Erfüllter leben,
bewusster arbeiten**

Workbook

Christiane Stark

Life! Reloaded

Workbook

Christiane Stark

Life! Reloaded – Workbook

Erfüllter leben, bewusster arbeiten

1. Auflage, Januar 2026

© 2026 - Christiane Stark. Alle Rechte vorbehalten.

Texte: © 2026 Copyright by Christiane Stark

Umschlaggestaltung: © 2026 Copyright by Christiane Stark

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Verlag:

Christiane Stark

Kalvarienbergstr. 13

85123 Kalrskron

Mail: info@life-reloaded.com

Homepage: www.life-reloaded.com

Herstellung: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@epubli.com

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in deinem Life! Reloaded Workbook	6
Die Philosophie von Life! Reloaded	9
Die 5R – dein innerer Rhythmus	10
Reflect	11
Reframe	38
Release	66
Reload	84
Relate	110
Nachwort	137
Abschlussworte	138

Willkommen in deinem Life! Reloaded Workbook

Ein Raum für dich. Für deine Fragen. Für dein Leben in Bewegung.

Dieses Workbook ist kein weiteres To-do. Es ist ein Begleiter – leise, aber klar. Es schenkt dir Richtung statt Druck. Life! Reloaded ist kein Programm zur Selbstoptimierung, sondern ein Arbeitsbuch für Selbstentfaltung inmitten eines vollen, echten Lebens.

Warum dieses Workbook

Du bekommst klare, alltagstaugliche Übungen, die Kopf und Herz verbinden. Kleine Schritte, die morgen möglich sind.

Ziel ist nicht, mehr zu leisten, sondern das Richtige zu tun – für dich. Aus Inspiration wird Integration – und daraus Handlung.

Für wen

Für Menschen in der Lebensmitte, die viel tragen und trotzdem lebendig bleiben wollen:

Berufstätige mit Verantwortung, Eltern, Pflegende, Gründerinnen, Führungskräfte, Sinnsuchende.

Für alle, die spüren: Das alte Skript passt nicht mehr – und jetzt bewusst gestalten wollen, wie es weitergeht.

Was du bekommst

- Selbstfürsorge: Geführte Reflexionen, die dich mit dem verbinden, was dir wirklich wichtig ist.
- Klarheit in Entscheidungen: Tools, um Prioritäten zu setzen, Grenzen zu formulieren und ehrlich Ja oder Nein zu sagen.
- Machbare Schritte: Mikro-Experimente statt großer Würfe. Jede Übung endet mit dem nächsten realistischen Schritt.
- Entlastung: Methoden, um Ballast loszulassen – mental, emotional, organisatorisch.
- Wirksamkeit im Leben: Routinen, die Gesundheit, Beziehungen, Arbeit und Finanzen in ein stimmiges Ganzes bringen. Return on Life statt nur Return on Investment.
- Halt & Struktur: Kurze Reflexionsimpulse, Entscheidungshilfen, 10–15 Minuten pro Übung.

Optional: Du kannst KI-Impulse als freundliche Sparringspartner nutzen – inspirierend und fragend, nie bewertend.

Was es nicht ist

Kein Motivations-Feuerwerk. Keine leeren Versprechen. Keine Selbstoptimierung.

Dieses Workbook arbeitet mit deiner Realität – mit Zeitdruck, Widerständen und echten Rahmenbedingungen.

Wenn es schwer wird

Bleib einen Moment. Atme. Sei freundlich mit dir.

Nichts muss sofort gelöst werden. Präsenz ist oft der Anfang von Veränderung.

Ergebnis

Du gewinnst ein klares Bild, wofür du deine Energie einsetzen willst.

Eine leichte, tragfähige Routine für den Alltag entsteht.

Mehrere Entscheidungen sind getroffen, drei bis fünf sichtbare Veränderungen umgesetzt.

Du fühlst dich nicht „fertig“, sondern handlungsfähig.

Weniger Lärm. Mehr Leben.

Optional: Gemeinsam unterwegs – Arbeiten mit einem Wingmate

Manche Wege gehen sich leichter, wenn jemand mitgeht. Nicht, um dich zu führen oder zu kontrollieren, sondern einfach, um da zu sein. Ein Wingmate ist jemand, der das Workbook zur selben Zeit wie du nutzt – jede:r für sich, aber im gemeinsamen Rhythmus.

Ihr begleitet euch gegenseitig, hört zu, teilt, was euch bewegt, und erinnert euch daran, dass Entwicklung kein Soloprojekt ist.

Ein Wingmate ist kein Coach und keine Kontrollinstanz. Es geht nicht darum, Ergebnisse zu vergleichen oder Fortschritt zu messen. Es geht um Resonanz – darum, einen anderen Menschen in deinem Kreis zu wissen, der offen bleibt, wenn du zweifelst, und sich mit dir freut, wenn etwas in Bewegung kommt.

Wenn du mit einem Wingmate arbeitest, kannst du selbst entscheiden, wie eng ihr euch austauscht. Vielleicht schreibt ihr euch nach jeder Phase eine kurze Nachricht. Vielleicht trifft ihr euch einmal im Monat, vielleicht nehmt ihr euch nur ab und zu Zeit für ein Gespräch. Wichtig ist, dass ihr euch auf einen gemeinsamen Ton einigt: ehrlich, freundlich, ohne Ratschläge. Ihr müsst euch nicht verstehen, nur zuhören.

Das Ziel ist nicht, alles zu teilen, sondern das Wesentliche zu berühren – die Stellen, an denen du Mut brauchst oder Vertrauen wächst. Manchmal ist es schon genug, dass jemand weiß, dass du gerade dabei bist, dich zu sortieren.

Wingmate-Impulse zu den 5R

Wenn du mit einem Wingmate arbeitest, kannst du nach jeder Phase innehalten und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Fragen sind nur Anregungen – wähle, was für euch stimmig ist.

Bereit?

Dann öffne den ersten Abschnitt – und vertraue dem Prozess.

Die Philosophie von Life! Reloaded

Life! Reloaded ist keine Anleitung zum Besserwerden, sondern eine Einladung, echter zu leben. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstbeziehung.

Dieses Workbook will dich nicht antreiben, sondern begleiten – ruhig, realistisch, freundlich.

Die Haltung dahinter beginnt mit Selbstfürsorge. Nicht als Flucht oder Luxus, sondern als bewusste Entscheidung, dich ernst zu nehmen. Sie zeigt sich in kleinen Momenten: wenn du eine Pause machst, wenn du Nein sagst, wenn du spürst, was du brauchst.

Dazu kommt ein realistischer Blick auf das Leben. Es gibt volle Tage und leere, klare und chaotische. Du musst nicht alles im Griff haben, um präsent zu sein. Entwicklung geschieht nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen, ehrlichen Schritten.

Ein dritter Pfeiler ist Mitgefühl – mit dir selbst und mit anderen. Du darfst dich sehen, so wie du bist, mit Widersprüchen, Fehlern und Wachstum zugleich. Veränderung braucht Zeit, und du bist kein Projekt, das fertig werden muss.

Und schließlich steht Life! Reloaded für Alltagstauglichkeit. Erkenntnisse zählen erst, wenn sie gelebt werden. Dieses Workbook hilft dir, große Themen in kleine Handlungen zu übersetzen – konkret, machbar, wiederholbar.

Wenn du mit dieser Haltung arbeitest, entsteht keine To-do-Liste, sondern ein Dialog. Zwischen dir und deinem Leben. Ehrlich, ruhig, beweglich. Das genügt – der Rest entfaltet sich von selbst.

Die 5R – dein innerer Rhythmus

Das Workbook folgt einem natürlichen Zyklus aus fünf Phasen: Reflect, Reframe, Release, Reload und Relate. Diese fünf Schritte bilden den Herzschlag von Life!Reloaded.

Sie wiederholen sich immer wieder – nicht als Programm, sondern als Haltung.

Jede Phase öffnet einen anderen Blick auf dich und dein Leben:

- **Reflect** lädt dich ein, kurz anzuhalten. Es geht darum, wahrzunehmen, was gerade da ist – in dir, in deinem Alltag, in deinen Beziehungen. Bevor du handelst, darfst du erst sehen.
- **Reframe** verschiebt die Perspektive. Du erkennst, dass Erfahrungen mehr als eine Bedeutung haben. Ein Problem kann ein Übergang sein, ein Zweifel ein Wendepunkt.
- **Release** hilft dir, Ballast loszulassen. Was dich einmal getragen hat, darf gehen, wenn es zu eng geworden ist. So entsteht Raum für Neues – innen wie außen.
- **Reload** erinnert dich daran, dich selbst zu nähren. Kraft, Freude, Klarheit kommen nicht von selbst – sie brauchen Aufmerksamkeit. Reload heißt: dich wieder aufladen, bevor du weitermachst.
- **Relate** schließlich öffnet den Blick nach außen. Es geht um Verbindung – mit Menschen, mit dem Leben, mit dem, was Sinn gibt.

Wenn du mit diesen Phasen arbeitest, entsteht eine Bewegung: Wahrnehmen, neu sehen, loslassen, aufladen, verbinden. Dieser Rhythmus begleitet dich durchs Jahr, ohne dich festzuhalten. Er hilft dir, wach und beweglich zu bleiben – auch dann, wenn das Leben anders läuft als geplant.

Reflect

Manchmal ist das Leben schneller als wir selbst. Wir reagieren, entscheiden, funktionieren – und merken erst später, dass wir längst nicht mehr wissen, was uns eigentlich bewegt. „Reflect“ bedeutet, einen Moment lang stehen zu bleiben. Nicht um zu analysieren oder zu bewerten, sondern um zu sehen, was ist.

Reflektieren heißt: wieder sehen. Nicht durch die Linse von richtig oder falsch, sondern mit dem Blick eines Menschen, der sich selbst begegnet. Vielleicht spürst du Müdigkeit. Vielleicht Unruhe. Vielleicht auch Dankbarkeit oder Staunen. Alles darf da sein. In der Haltung von Reflect geht es nicht darum, dich zu verbessern, sondern dich zu erkennen – so wie du jetzt bist.

Wir leben in einer Zeit, in der Aufmerksamkeit zur knappen Ressource geworden ist. Doch Selbstwahrnehmung beginnt mit Präsenz: mit der Bereitschaft, kurz anzuhalten und hinzusehen, bevor du weitergehst. Reflect ist dieser Moment zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen Außen und Innen. Er öffnet den Raum, in dem du wieder spürst, was wesentlich ist.

Wenn du in diesem Kapitel arbeitest, geht es nicht um das Sammeln von Antworten, sondern um das Stellen guter Fragen. Fragen, die sanfter sind als die Stimmen des Alltags. Fragen, die nicht drängen, sondern begleiten.

Was ist gerade lebendig in mir?

Was trägt mich?

Was habe ich übersehen?

Reflect ist der Anfang des Zyklus – und zugleich eine Rückkehr. Denn jedes bewusste Innehalten ist auch ein Nach-Hause-Kommen: zu dir, zu deiner Erfahrung, zu einem Blick, der ohne Urteil wahrnimmt.

RE!FLECT – Erkenne dein „Wofür“ und dein „Genug“

Ein bewusster Halt

Bevor du neue Wege gehst, halte einen Moment inne.

In diesem Teil geht es nicht ums Tun, sondern ums Wahrnehmen.

Wir schauen auf das Skript, nach dem du bisher gelebt hast – auf das, was dich trägt, und auf das, was dich müde macht.

Reflect ist der Moment, in dem aus Gewohnheit Bewusstsein wird.

Warum dieser Abschnitt wichtig ist

Veränderung beginnt nicht mit Aktion, sondern mit Einsicht.

Wenn du erkennst, was dich wirklich nährt – und was dich nur antreibt –, entsteht Klarheit: über dein „Wofür“ und dein „Genug“.

Das ist die Basis, auf der alle späteren Entscheidungen ruhen.

Life! Reloaded im echten Leben

Wir arbeiten nicht im luftleeren Raum. Dieses Workbook begleitet dich mitten im Alltag – mit Termindruck, Familie, Verantwortung und all den Stimmen, die etwas von dir wollen.

Deshalb sind die Übungen klein, klar und machbar. Sie verbinden Kopf und Herz, damit Entscheidungen wieder Sinn ergeben – und Platz zum Atmen lassen.

Rückbezug zum Buch

Kapitel 1 – Lebst du dein Leben oder die Erwartungen anderer?

- Wir entwirren alte Rollen und Fremderwartungen.
- Du prüfst: Welche Stimmen in mir will ich behalten – und welche dürfen leiser werden?

Kapitel 2 – Dein persönliches „Wofür“

- Wir übersetzen Sinn in Richtung – nicht als Parole, sondern als Orientierung, die dich durch den Alltag trägt.

Kapitel 3 – Die Kraft von „Genug“

- Wir definieren Grenzen, die schützen: Geld, Zeit, Aufmerksamkeit.
Raus aus Statusspiralen. Rein in Qualität.

Was dich erwartet

- kurze Einführungen, die dich erden statt antreiben,
- klare Schritte, die in deinen Alltag passen,
- Reflexionsfragen, die Herz und Verstand verbinden,
- Mikro-Commitments, die du in 15 Minuten umsetzen kannst.

Du bestimmst das Tempo.

Voll, wenn Raum da ist. Leicht, wenn der Tag dicht ist.

Du musst nichts optimieren – du darfst wählen.

Achtsamkeitspause

Wenn du magst, leg zwischendurch den Stift hin.

Spüre, wie du atmest.

Was bewegt sich in dir, wenn du nichts festhalten musst?

Diese kleinen Momente des Innehaltens sind Teil des Prozesses – kein Nebenprodukt

„Leben Sie jetzt die Fragen.“ — Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter

ÜBUNG 1 – LEBST DU DEIN LEBEN ODER DIE ERWARTUNGEN ANDERER?

MINI-EINFÜHRUNG

Manchmal leben wir Geschichten, die gar nicht unsere sind.

Wir folgen Mustern, die wir übernommen haben – von Familie, Arbeit, Gesellschaft.

Diese Übung hilft dir, das Fremdskript von deinem eigenen zu unterscheiden.

Es geht nicht darum, etwas zu verurteilen, sondern zu verstehen:

Was davon gehört wirklich zu dir – und was darf leiser werden?

Ziel der Übung

Nach dieser Übung hast du:

- mehr Klarheit, welche Erwartungen dich unbewusst steuern,
- erkannt, welche Rollen du freiwillig trägst – und welche aus Pflichtgefühl,
- eine erste Idee, wie dein eigenes Skript klingen könnte.

SCHRITTE

Zeit: 20–30 Minuten – ungestört, mit Stift & Notizbuch (oder nutze Felder nächste Seite)

1. Zeichne zwei Spalten:
2. Links: „Erwartungen anderer“ Rechts: „Was mir wirklich entspricht“.
3. Lies die folgenden Satzanfänge und ergänze spontan:
 - Ich sollte ...
 - Ich darf nicht ...
 - Ich muss immer ...
 - Von mir wird erwartet, dass ...
 - Wenn ich ehrlich bin, will ich eigentlich ...
4. Lege den Stift kurz beiseite. Lies deine Antworten laut oder leise.
5. Markiere mit einem ✱, was sich eng oder fremd anfühlt.
6. Frag dich:
 - Wer profitiert davon, dass ich so handle?
 - Wem nützt es, wenn ich es ändere?
7. Übertrage anschließend die drei Sätze, die am meisten Resonanz haben,
8. in das Feld unten unter der Überschrift:
9. „Mein eigenes Skript beginnt mit ...“

ÜBUNG 1 – LEBST DU DEIN LEBEN ODER DIE ERWARTUNGEN ANDERER?

Erwartungen anderer

Was mir wirklich entspricht

Mein eigenes Skript beginnt mit

REFLEXIONSFRAGEN

- Welche dieser Erwartungen stammen aus früheren Lebensphasen?
- Welche willst du heute noch erfüllen – und warum?
- Wo spürst du Druck, wo stimmige Motivation?
- Wie sähe ein Tag aus, an dem du nur nach deinem inneren Skript lebst?
- Welche eine Entscheidung würde sofort leichter werden, wenn du ehrlich wärst?

ÜBUNG 1 – LEBST DU DEIN LEBEN ODER DIE ERWARTUNGEN ANDERER?

ACHTSAMKEITSPAUSE

Lehn dich zurück.

Atme tief ein und aus.

Erlaube dir, nicht alles sofort zu klären.

Manchmal genügt es, die Stimme in dir wiederzuerkennen,
die schon lange auf dich wartet.

HINWEISE AUS DER PRAXIS

- Beobachte im Alltag, wo „alte Rollen“ automatisch anspringen.
- Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über eine dieser Erkenntnisse –
- nicht um Rat zu holen, sondern um laut zu denken.
- Wiederhole die Übung in ein paar Wochen:
- Das Fremdskript zeigt sich in Schichten.

MICRO-COMMITMENT

Heute: Sag einmal freundlich Nein, wo du sonst automatisch Ja gesagt hättest.

Dauer: 5–10 Minuten. Notiere danach oder später, wie es sich anfühlte – nicht ob es „richtig“ war.

Notiz:

MARKER (optional)

- ☐ Ich erkenne meine übernommenen Rollen
- ☐ Ich spüre, was mir wirklich entspricht
- ☐ Ich habe mein eigenes Skript begonnen zu formulieren

ZITAT

„Ein Teil des Erwachsenwerdens ist zu erkennen, wer du warst, bevor du wurdest, wer man dich haben wollte.“ — frei nach Mary Oliver

ÜBUNG 1 – LEBST DU DEIN LEBEN ODER DIE ERWARTUNGEN ANDERER?

BRÜCKE ZUM BUCHKAPITEL

Diese Übung vertieft Kapitel 1 aus Life! Reloaded:

„Lebst du dein Leben oder die Erwartungen anderer?“

Sie lädt dich ein, die äußeren Stimmen zu sortieren, bevor du deine eigene wiederfindest.

OPTIONAL: KI-IMPULS ZUR VERTIEFUNG

Wenn du möchtest, kannst du diese Übung mit einem KI-Partner reflektieren.

Kopiere und ergänze den folgenden Prompt:

„Ich habe gerade die Übung ‚Lebst du dein Leben oder die Erwartungen anderer?‘ gemacht.

Das sind die Erwartungen, die ich erkannt habe: [hier einfügen].

Bitte hilf mir, die stillen Muster dahinter zu verstehen – ohne Bewertung.

Stell mir dazu drei sanfte Fragen, die mir helfen, klarer zu sehen, was wirklich meins ist.“

Release

Es gibt Zeiten, in denen das Festhalten zur Gewohnheit wird. An Ideen, an Rollen, an Vorstellungen davon, wer wir sein sollten. Manchmal halten wir an etwas fest, weil es uns vertraut ist – nicht, weil es uns guttut. Release lädt dazu ein, loszulassen, ohne etwas zu verlieren.

Loslassen heißt nicht, dass etwas verschwindet. Es heißt, dass du den Griff öffnest. Dass du spürst, was nicht mehr getragen werden muss. Oft ist es nicht das Außen, das sich ändert, sondern die innere Haltung: vom Anhalten zum Fließen, vom Widerstand zum Einverständnis.

In dieser Phase geht es um Vertrauen. Um die Bereitschaft, Kontrolle dort zu lösen, wo sie dich eng macht. Das geschieht nicht auf Knopfdruck. Es braucht Zeit und Aufmerksamkeit, um zu erkennen, was du bisher festgehalten hast – und warum. Release ist eine Einladung, das Gewicht zu bemerken, bevor du es ablegst.

Loslassen ist kein Verzicht, sondern eine Rückkehr. Wenn du Altes freigibst, entsteht Raum. Raum für Stille, für Klarheit, für die Erfahrung, dass du nicht alles festhalten musst, um ganz zu sein.

Dieses Kapitel führt dich behutsam dorthin: zu dem, was gehen darf, und zu dem, was bleibt. Nicht aus Pflicht, sondern aus Einsicht. Release ist Bewegung, die aus innen kommt – eine sanfte, aber entschiedene Öffnung, die dich wieder in Kontakt mit dir selbst bringt.

RE!LEASE – LASS LOS, WAS DICH KLEIN HÄLT

Ein Übergang

Manchmal ist der schwierigste Schritt nicht der erste – sondern das Aufhören.

Loslassen klingt leicht, fühlt sich aber selten so an.

Es ist kein Wegwerfen, sondern ein bewusster Verzicht auf das, was dich einengt, erschöpft oder ausbremst.

In dieser Phase lernst du, Raum zu schaffen – innerlich und äußerlich – für das, was wachsen will.

Warum dieser Abschnitt wichtig ist

Wachstum braucht Leere.

Wenn du festhältst, was nicht mehr trägt – alte Rollen, Erwartungen, Glaubenssätze oder Konflikte –, bleibt kein Platz für Neues.

Release heißt nicht, alles aufzugeben, sondern dich zu lösen von dem, was dich klein hält.

Du lernst, zwischen Kontrolle und Vertrauen zu unterscheiden – und zu spüren, was du wirklich halten willst.

Life! Reloaded im echten Leben

Loslassen geschieht nicht auf dem Meditationskissen, sondern im Alltag: in Gesprächen, Entscheidungen, Kalendern, Routinen.

Es ist ein Prozess, der Körper und Geist betrifft.

Darum arbeiten die kommenden Übungen sowohl praktisch (Entrümpeln, Vereinfachen, Beenden) als auch innerlich (Loslassen von Ego, Schuld, Druck, Angst).

Life! Reloaded versteht Loslassen als **Freiwerden** – nicht als Verlust.

RE!LEASE – LASS LOS, WAS DICH KLEIN HÄLT

Rückbezug zum Buch

- Kapitel 6 – Nur wenn du loslässt, kannst du wachsen

Du erkennst, wo du festhältst – an Dingen, Gedanken oder Beziehungen, die längst vergangen sind.

Wir üben, Schritt für Schritt Platz zu schaffen: mental, materiell, emotional.

So entsteht Raum für Leichtigkeit und neue Energie.

- Kapitel 7 – Vom Ego zur Seele – Spiritualität in deinem Life! Reloaded

Hier geht es um die tiefere Dimension des Loslassens:

Nicht nur was du tust, sondern wer du bist, wenn du nichts mehr festhältst.

Spiritualität bedeutet in diesem Sinne nicht Religion, sondern Bewusstsein – eine Haltung von Verbundenheit, Vertrauen und Präsenz.

Was dich erwartet

- Übungen, die dich beim Entlasten und Vereinfachen unterstützen
- Fragen, die dich einladen, Muster und Emotionen zu lösen
- Mikro-Commitments, die dich sanft ins Tun bringen
- Momente der Stille, die dir helfen, dich mit dem zu verbinden, was bleibt

Release ist kein Ende, sondern ein Befreiungsakt.

Du gibst ab, was dich beschwert – um wieder zu werden, wer du längst bist.

Achtsamkeitspause

Atme tief ein.

Spüre, was du gerade mit dir trägst – an Gedanken, an Rollen, an Erwartungen.

Beim Ausatmen stell dir vor, du legst etwas davon ab.

Nur für diesen Moment.

So beginnt Loslassen: nicht im Tun, sondern im Zulassen.

ÜBUNG 11 – RAUM SCHAFFEN: WAS DARF GEHEN?

MINI-EINFÜHRUNG

Manchmal ist nicht zu wenig Zeit das Problem, sondern zu viel, das keinen Platz mehr lässt.

Diese Übung hilft dir, bewusst Raum zu schaffen – in deinem Alltag, deinem Kopf, deinem Kalender.

Loslassen bedeutet nicht Verlust, sondern Entscheidung: was darf bleiben, was darf gehen, was darf leichter werden.

Ziel der Übung

Nach dieser Übung hast du

- erkannt, was dich überlädt oder erschöpft
- konkrete Punkte festgelegt, die du loslassen möchtest
- einfache Schritte formuliert, um Raum und Energie zurückzugewinnen

SCHRITTE

Zeit: etwa 30 Minuten – ruhiger Ort, Stift, Offenheit

- ☐ Sammle deinen Ballast.
- ☐ Notiere alles, was dich im Moment belastet – Dinge, Aufgaben, Verpflichtungen, Gedanken.
- ☐ Schreib ohne zu sortieren. Alles darf auf die Liste.
- ☐ Sortiere in drei Rubriken:
 - ☐ a) behalten – weil es Sinn oder Freude stiftet
 - ☐ b) verändern – weil es zu viel oder nicht mehr passend ist
 - ☐ c) loslassen – weil es Energie kostet, ohne zu nähren
- ☐ Wähle drei Punkte aus Rubrik c.
- ☐ Frag dich:
 - Was hält mich noch fest?
 - Was würde leichter werden, wenn ich das gehen lasse?
- ☐ Formuliere zu jedem Punkt einen nächsten, kleinen Schritt.
- ☐ Beispiel:
 - ☐ „Die alte Projektmappe abheften und abschließen.“
 - ☐ „Das Gespräch führen, das ich vermeide.“
- ☐ Schreibe deinen Leitsatz:
 - ☐ „Ich erlaube mir, Raum zu schaffen für ...“

ÜBUNG 11 – RAUM SCHAFFEN: WAS DARF GEHEN?

Was mich derzeit belastet:

Behalten – weil es Sinn oder Freude stiftet

Verändern– weil es zu viel oder nicht mehr passend ist

Loslassen – weil es Energie kostet, ohne zu nähren

Drei Dinge, die ich loslassen möchte:

Mein Leitsatz:

„Ich erlaube mir, Raum zu schaffen für ...“

REFLEXIONSFRAGEN

- Was fällt mir leicht loszulassen, was schwer?
- Woran merke ich, dass etwas wirklich „dran“ ist, zu gehen?
- Welche Gefühle tauchen beim Sortieren auf – Erleichterung, Angst, Wehmut?
- Was könnte ich gewinnen, wenn ich weniger festhalte?

ÜBUNG 11 – RAUM SCHAFFEN: WAS DARF GEHEN?

ACHTSAMKEITSPAUSE

Schließe die Augen.

Atme tief ein ... und aus.

Spüre, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du nichts festhalten musst.

Loslassen beginnt nicht mit Tun, sondern mit Erlaubnis.

HINWEISE AUS DER PRAXIS

- Starte klein: eine Schublade, ein Kalendereintrag, ein Gedanke.
- Mach daraus ein Ritual: wöchentlich 15 Minuten „Raum schaffen“.
- Halte kurz inne, bevor du etwas Neues annimmst – passt es in dein Jetzt?

MICRO-COMMITMENT

Heute: Entferne oder beende eine kleine Sache, die dich schon länger stört oder bindet.

Beobachte, wie sich der frei gewordene Raum anfühlt.

Notiz:

MARKER (optional)

- ☐ Ich habe meine Belastungen sichtbar gemacht
- ☐ Ich habe drei Dinge zum Loslassen benannt
- ☐ Ich habe einen kleinen Schritt umgesetzt

ÜBUNG 11 – RAUM SCHAFFEN: WAS DARF GEHEN?

ZITAT

„Manchmal ist das Loslassen der mutigste Akt des Festhaltens.“

— Eckhart Tolle

BRÜCKE ZUM BUCHKONTEXT

Diese Übung greift das Prinzip des Kapitels „Nur wenn du loslässt, kannst du wachsen“ auf.

Sie übersetzt es in den Alltag: Loslassen als aktive, alltägliche Praxis, die Energie zurückbringt.

OPTIONAL: KI-IMPULS ZUR VERTIEFUNG

„Ich habe meine Loslass-Liste erstellt.

Diese drei Dinge möchte ich gehen lassen: [hier einfügen].

Bitte hilf mir, diese Schritte umzusetzen, ohne Druck.

Stell mir drei Fragen, die mir helfen, den inneren Widerstand zu verstehen und Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln – ruhig, realistisch und freundlich.“

NACHWORT – WEITERGEHEN

Vielleicht hast du beim Schreiben, Nachdenken oder Innehalten gemerkt:

Life! Reloaded ist kein Projekt. Es ist eine Lebenseinstellung.

Sie beginnt dort, wo du aufhörst, dich zu überfordern – und anfängst, dich ernst zu nehmen.

Mitten in deinem Alltag. In all dem, was bleibt, sich wandelt, wächst.

Dieses Workbook wollte dich nicht verändern, sondern erinnern:

an dein Gespür, an deinen Mut, an das, was du längst weißt.

Dass du nicht warten musst, bis alles perfekt ist.

Dass du nicht fertig sein musst, um zu beginnen.

Und dass du Einfluss hast – immer.

Ist etwas tiefer geworden in dir?

Ist etwas klarer geworden?

Spürst du eine neue Art von Richtung – eine, die nichts fordert, sondern einlädt?

Das genügt.

Dein Life! Reloaded ist kein Ziel, sondern ein Rhythmus:

Phasen des Erkennens.

Phasen des Loslassens.

Phasen des Gestaltens.

Und dazwischen – Leben.

Wenn du dich das nächste Mal verloren fühlst, geh einen Moment zurück in die Haltung, die du hier geübt hast:

Atmen. Hinspüren. Wählen.

Das reicht, um dich wieder zu erinnern, wer du bist.

Bleib neugierig.

Bleib in Bewegung.

Bleib verbunden – mit dir, mit anderen, mit dem Leben selbst.

Denn das, was du jetzt beginnst, zählt.

Für dich. Für die, die dich begleiten. Für die, die nach dir kommen.

Danke, dass du dich eingelassen hast – auf diesen Prozess, auf dich selbst, auf das Leben.

Deine Reise geht weiter.

Nicht irgendwann. JETZT.