

## Kohärenz – wenn du mit dir selbst in Übereinstimmung bist

Nimm dir morgen immer wieder ein paar Augenblicke, mitten im ganz normalen Tag. Es geht darum, in Kontakt zu bleiben mit dem, was in dir lebendig ist. Jeder ehrliche Moment, in dem du dich spürst, zählt.

### Am Morgen – ankommen (3 Minuten)

Beim Aufwachen: bleib einen Moment liegen oder sitzen. Spür nach – ganz ohne zu bewerten: Wie wache ich auf? Wie ist mein Atem, mein Körper, meine Stimmung? Und dann stell dir die eine Frage, die uns durch den ganzen Tag begleitet:

*„Was ist gerade in mir lebendig?“*

**Mein Vorsatz für heute (klein und konkret):**

### Mitten im Tag – kleine Praxis (immer wieder)

---

Such dir aus den folgenden Einladungen ein bis zwei aus – mehr braucht es nicht. Lieber eine Übung ehrlich als alle flüchtig.

- 1. Innehalten.** Halte dreimal am Tag kurz an. Drei bewusste Atemzüge. Frag dich: Was ist gerade in mir lebendig? Mehr nicht.
- 2. Körper-Check.** Der Körper weiß meist früher als der Kopf, ob etwas stimmig ist. Wo bin ich gerade eng, wo weit? Was möchte mir mein Körper sagen?
- 3. Okay-Praxis.** Was auch da ist – Angst, Wut, Müdigkeit, Freude – sag innerlich: okay. Ja, das ist gerade da. Du musst es nicht wegmachen, nur willkommen heißen.
- 4. Ja-Nein-Moment.** Achte heute auf einen Moment, in dem du Ja sagst und Nein meinst. Du musst nichts ändern. Bemerke es einfach – ehrlich. Das allein verändert schon etwas.
- 5. Eine Grenze wahren.** Trau dich einmal zu einem leisen, klaren Nein oder zu einem ehrlichen Wunsch. Und dann spür: Wie fühlt sich Übereinstimmung mit mir selbst an?
- 6. Resonanz zulassen.** Lass dich einmal bewusst berühren – von einem Menschen, einem Klang, der Stille, der Natur. Bleib einen Atemzug länger als sonst. Das ist Teilhaben am Leben.

**Am Abend – nachspüren (5–10 Minuten)**

Komm noch einmal zur Ruhe und schau mit Freundlichkeit auf deinen Tag zurück. Schreib in Stichworten, was kommt – ohne dich zu bewerten.

**Wann war ich heute mit mir in Übereinstimmung? Woran habe ich das gemerkt?**

**Wo bin ich über mich hinweggegangen? Was hat mich das gekostet?**

**Welches Gefühl hat heute zu mir gesprochen – und was wollte es mir sagen?**

**Ein Moment, in dem ich mich berührt und wirklich lebendig gefühlt habe:**

**Was nehme ich mir für morgen mit? (ganz klein)**

***Es geht nicht darum, dass du besser wirst - Du bist nur bereit, dir selbst zu begegnen.***

Jeder ehrliche Augenblick, in dem du dich spürst, ist schon ein Schritt zu dir, um in dir beheimatet zu sein – heraus aus dem bloßen Funktionieren, hinein ins Leben.

Genau dort, wo du aufhörst, dich selbst zu verlassen, beginnt Heilung

---