

Dein Neustart

Journal für Klarheit, Kraft und Lebensfreude

4 Wochen-Journal

Dein Neustart
Journal für Klarheit, Kraft und Lebensfreude

Danke von Herzen, dass du bereit bist dir selbst diese Zeit zu schenken. Viel Freude bei deinem neuen Weg und denkt dran, du gehst ihn nie alleine, denn du hast dich.

"Dein Neustart beginnt genau jetzt."



Über die Autorin

Anette Heidel begleitet Menschen dabei, sich selbst neu zu entdecken und ihren inneren Kompass wiederzufinden.
Nach persönlichen Wendepunkten und beruflichen Neuanfängen hat sie ihre eigene Methode entwickelt: das GAMB-Modell – ein praxiserprobtes System für Klarheit, Kraft und Lebensfreude.

Als erfahrene Mentaltrainerin, Yogalehrerin und Entwicklerin der Archetypischen Persönlichkeitsanalyse verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Wissen mit alltagstauglichen Impulsen.

Mit Herz, Klarheit und echter Lebenserfahrung inspiriert sie dazu, eigene Wege zu gehen – mutig, leicht und authentisch.
„Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, wieder bei sich selbst anzukommen."

👉 Mehr Infos unter



Start

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Start für dein neues Ich



Journal für Klarheit, Kraft und Lebensfreude

ZIELE BERUFLICH

ZIELE PRIVAT

KENNTNISSE I FERTIGKEITEN

NAME

STARTDATUM

GEFÜHLS TRACKER ☹ ☹ 😐 ☺ ☺

WAS ICH GERNE MACHE

Wilkommen auf deiner Reise

Es ist Zeit, deine eigene Geschichte neu zu schreiben.



“Du kannst den Wind nicht ändern –
aber du kannst die Segel neu setzen.“
– Aristoteles

Es gibt Momente im Leben, in denen sich etwas ändern muss.
Nicht aus Laune. Nicht aus Schwäche.
Sondern weil du innerlich spürst: **So wie bisher geht es nicht weiter**.

Vielleicht hast du dich lange angepasst. Vielleicht warst du für **andere da** – aber nicht für dich. Vielleicht hast du **funktioniert** – aber dich selbst kaum mehr gespürt.
Vielleicht ist jetzt der Moment gekommen, an dem du sagst:
Ich bin bereit für meinen Weg. Für mein neues Ich.



- Was hat dich heute zu diesem Journal geführt?
- Was wünschst du dir für die kommenden Wochen – innerlich wie äußerlich?



Willkommen auf deiner Reise

Warum ein Neustart so viel bewirken kann

Ein bewusster Neustart bringt dich zurück **zu dir**.
Er schenkt dir **Klarheit** über das, was du **wirklich willst**.
Er gibt dir die **Kraft**, Dinge **loszulassen**, die nicht mehr zu dir gehören – und **neue Wege** zu gehen, die wirklich zu **dir passen**.

> *„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."*
> *– Albert Einstein*

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie transformierend so ein Prozess sein kann.
Tiefe Lebenskrisen haben meinen Weg begleitet: eine Scheidung, ein onkologischer Befund, große berufliche Umbrüche.
Mit 36 habe ich mein Geschäft verpachtet und eine völlig neue Richtung eingeschlagen. Ich habe als Yogalehrerin und Mentaltrainerin gearbeitet.
Mit Mitte 50 habe ich die Archetypische Persönlichkeitsanalyse entwickelt, das GAMB-Modell* erschaffen – und wieder neu angefangen.

All das hat mir gezeigt:
Veränderung ist **nicht immer leicht** – aber sie ist **möglich**. **Und sie lohnt sich.**
Was mir geholfen hat, habe ich im GAMB-Modell (*mehr dazu auf Seite 7) gebündelt – und speziell für deinen Neustart in dieses Journal gepackt.

Let's START



Willkommen auf deiner Reise

Wie du mit diesem Journal arbeitest

Dieses Journal begleitet dich über vier Wochen. Es schenkt dir Raum – zum Nachspüren, Reflektieren, Loslassen, Neuausrichten.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur Zeit für dich. Und die Bereitschaft, dir ehrlich zu begegnen. Das erwartet dich jede Woche:

- **IMPULSE & ZITATE**

Inspiration zum Einstieg – oft poetisch, manchmal provokativ, immer bewusst gewählt.

- **REFLEXIONSFRAGEN**

Sie helfen dir, dich besser kennenzulernen und tiefer zu verstehen.

- **ÜBUNGEN**

Mal still, mal kreativ – immer mit der Einladung, dich zu spüren.

- **RAUM FÜR DEINE GEDANKEN**

Platz für freies Schreiben, Kritzeln, Suchen & Finden.

- **KLEINE RITUALE**

Alltagsnahe Handlungen, die deine Themen verankern – ganz ohne Magie, aber mit Wirkung.

- **STATUSFRAGEN,**

Sie geben dir Klarheit und Transparenz über deinen aktuellen Stand.

- **WOCHENIMPULSE**

Kurze tägliche Gedanken – zum Weiterdenken oder einfach als Wegbegleiter.

- **WOCHENBILANZ**

Rückblick am Ende jeder Woche – um deinen Fortschritt greifbar zu machen.

- **AFFIRMATION**

Ein kraftvoller Satz zur Ausrichtung – positiv, stärkend, tief wirksam.
Eine Affirmation hilft dir, dein **Denken zu stärken**, neue **innere** Bilder zu formen – und dich mit dem zu verbinden, was du in dir **wachsen** lassen möchtest.
Je öfter du sie wiederholst (laut, leise, schriftlich), desto tiefer wirken sie.



Nimm dir die Zeit, die die brauchst. Es gibt keinen Druck, nur eine Einladung.

Das ist der erste Schritt zu dir selbst.



Willkommen auf deiner Reise



Dein Kompass: Das GAMB-Modell

Dieses Journal folgt einem klaren inneren System –
dem GAMB-Transformationsmodell. Es zeigt dir vier kraftvolle
Lebensbereiche, die dein Glück und dein Wohlbefinden tragen:

GAMB
TRANSFORMATIONSMODELL

GESUNDHEIT	Wie gut sorgst du für dich? Körperlich, seelisch, energetisch?
ALLTAG	Wie lebst du – und was darf leichter werden?
MINDSET	Wie denkst du über dich und dein Leben?
BEZIEHUNGEN	Wer tut dir gut – und wo darfst du Grenzen setzen?

Das GAMB-Modell hilft dir, dich zu **sortieren**.
Es schenkt dir **Orientierung** – wie ein innerer Kompass.
Es baut deine **Kraft** und **Energie** dauerhaft auf.

Gerade in Übergangsphasen wirkt es wie ein persönliches
Navigationssystem mit Superkraft ;-)



Woche 1

Loslassen & Status finden



Loslassen & Status finden

Was darf gehen – und was darf bleiben?

Einstieg
Ein echter Neustart beginnt nicht mit einem Plan – sondern mit dem **Loslassen**.
Bevor du dich auf Neues einlassen kannst, **braucht es Raum**. Raum für Klarheit. Raum für dich.
Loslassen heißt nicht, alles zu vergessen.
Es bedeutet: **Du entscheidest bewusst, was du nicht mehr mit dir tragen willst.**
Manchmal sind es alte Gedanken.
Manchmal Menschen, Verpflichtungen, Gewohnheiten.
Manchmal das ständige Funktionieren oder das ewige „*Ich muss …*“



Jetzt darfst du wählen:
Was bleibt – und was geht?



- Was ist dir beim Lesen sofort in den Kopf gekommen?
- Schreib einfach drauflos – ohne zu analysieren.

Folge deinem Impuls und deinen ersten Gedanken

Vorübung: Der mentale Rucksack

Bring dich für diese Übung in einen leicht meditativen Zustand. Wenn du noch keine Erfahrung damit hast, mach folgendes:

Damit du dich innerlich ganz auf die Übungen einlassen kannst, nimm dir einen Moment zur Einstimmung – ganz einfach und alltagstauglich:

1. Setz dich bequem hin – auf einen Stuhl oder ein Kissen.
2. Schließe die Augen – oder senke deinen Blick.
3. Atme zwei-, dreimal bewusst tief ein und aus.
4. Spüre den Kontakt zum Boden – deine Auflagepunkte.
5. Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
6. Sag dir innerlich: „Ich bin jetzt bei mir."

Du brauchst keine besondere Technik – nur einen Moment Achtsamkeit.
Du bist bereit, wenn du spürst: Jetzt bin ich da.

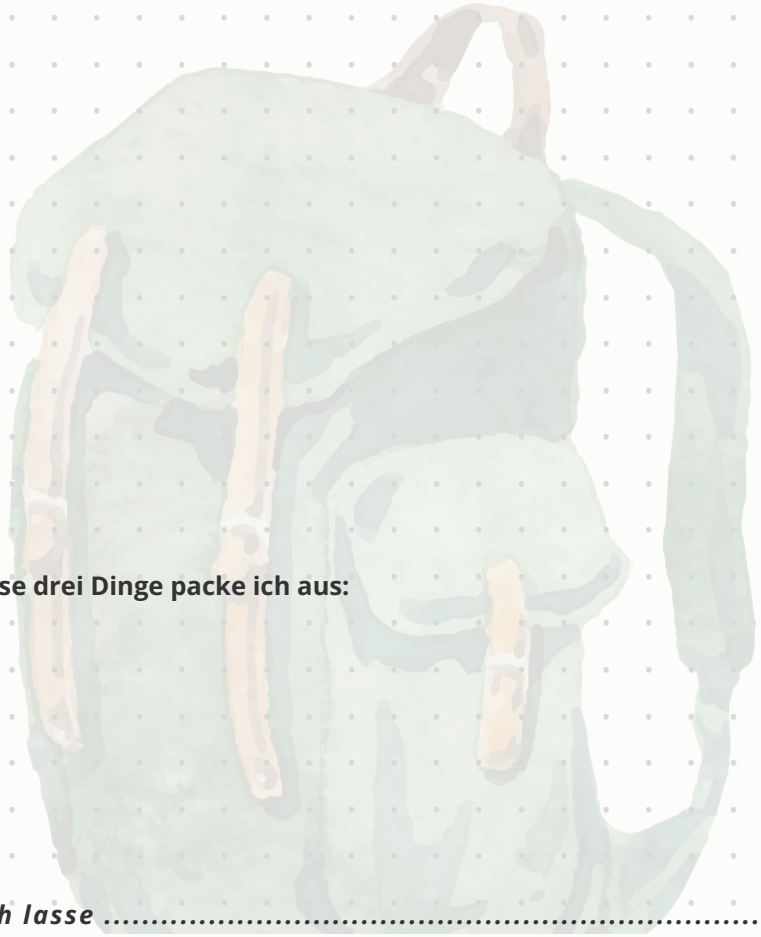
Der mentale Rucksack

Stell dir vor, du trägst einen Rucksack – gepackt mit allem, was dich bisher begleitet hat.
→ Nimm dir ein Blatt oder notiere hier im Journal:
Was ist drin in deinem Rucksack?
Alte Geschichten, Glaubenssätze, Erfahrungen, „Ich sollte"-Gedanken?
Markiere drei Dinge, die du auspacken möchtest.
Dann schreibe:
„Ich lasse los …" und ergänze frei.



Übung: Der mentale Rucksack

Das ist noch in meinem Rucksack drinnen:



Diese drei Dinge packe ich aus:

„Ich lasse .....los“

„Ich lasse .....los“

„Ich lasse .....los“

Status-Klärung: Mein Jetzt

Ein bewusster Neustart braucht eine klare Statusbestimmung.
Wo stehe ich jetzt – wirklich?

Nimm dir einen Moment der Ruhe. Sei ehrlich, sei freundlich mit dir. Du musst nichts beschönigen – nur benennen. Auf der nächsten Seite kannst du es dann nochmal grafisch darstellen.

Deine Status-Übersicht (du kannst stichpunktartig oder frei schreiben):

1. **Körperlich** – Wie fühlt sich mein Körper an? Was brauche ich, um mich wohler zu fühlen?

2. **Emotional** – Welche Gefühle sind gerade da – laut oder leise?

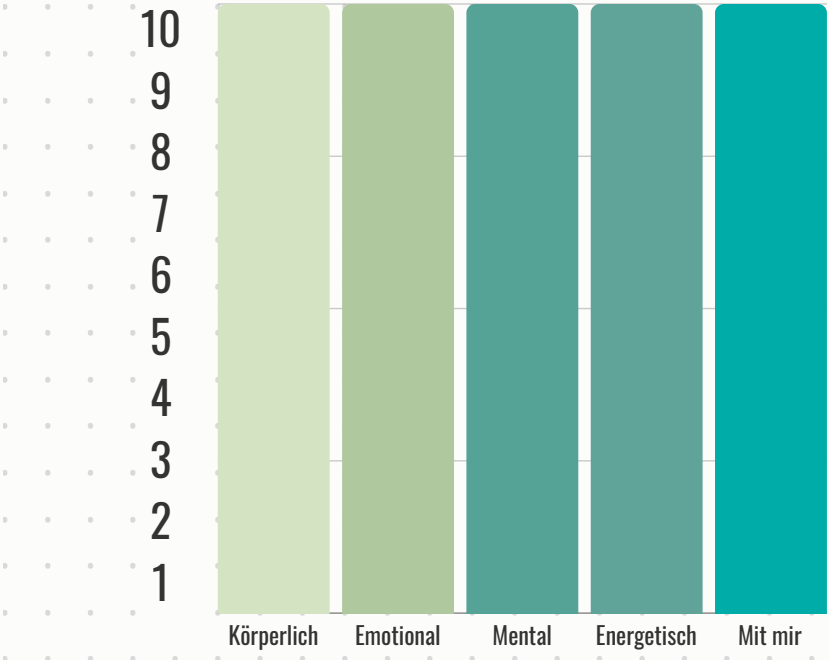
3. **Mental** – Wie reden meine Gedanken mit mir? Womit beschäftige ich mich?

4. **Energetisch** – Fühle ich mich aufgeladen oder ausgelaugt?

5. **Selbstbeziehung** – Wie verbunden fühle ich mich mit mir? Bin ich gut zu mir?

Status-Klärung: Optionaler Impuls

Bewerte jeden Bereich intuitiv von 1–10, wenn du magst, kannst du nochmal notieren, warum du dich so einschätzt.
→ Du wirst in Woche 4 hierher zurückkehren – und sehen, was sich verändert hat.
1 = ich fühle mich schlecht in diesem Bereich
10 = dieser Bereich ist erfüllend und sehr gut





Reflexionsfragen:

1. Was hat dich in der Vergangenheit belastet – und was davon willst du wirklich loslassen?

.....

.....

1. Welche Rollen, Muster oder Erwartungen passen nicht mehr zu dir?

.....

.....

1. Was möchtest du mitnehmen in dein neues Kapitel – weil es dich stärkt?

.....

.....

„Lass los, was war.
Sei offen für das, was kommt. Vertraue dem, was bleibt."
– Unbekannt

Ritual: Lass-los-Moment

Schreibe auf einen Zettel, was du loslassen möchtest.
Zünde (wenn du magst) eine Kerze an, mach es dir schön, lies.
den Zettel laut vor – und zerreiße oder verbrenne ihn.
Mach daraus dein ganz persönliches Übergangsritual.



Mini-Impulse für deine Woche

→ Lass dir Zeit, mach es ohne Zwang.
Auch kleine Gedanken bringen große Klarheit.

TAG	DEIN IMPULS	CHECK
1	Was darf heute leicht sein?	
2	Wo darf ich mir selbst vergeben?	
3	Was lasse ich los, um freier zu sein?	
4	Wen oder was brauche ich nicht mehr mitzutragen?	
5	Was hat mich heute leicht fühlen lassen?	
6	Was ist nicht mehr Teil meines neuen Ichs?	
7	Was darf bleiben – und fühlt sich gut an?	



Woche 1: Wochenbilanz

Notiere hier frei, was du mitnehmen möchtest aus dieser Woche.
Das kann ein Gedanke sein, eine Erkenntnis, ein Gefühl, ein Satz. Vielleicht auch einfach: *„Ich bin auf dem Weg."*

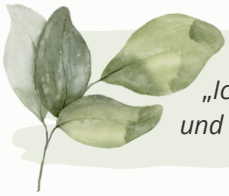
Was habe ich in dieser Woche losgelassen – gedanklich, emotional, praktisch?

Was war ungewohnt, aber befreiend?

Was hat sich innerlich verändert – auch wenn es nur ein kleines bisschen war?

Deine drei best of:

○ ..... ○ ..... ○ .....



Affirmation:
„Ich lasse los, was mich beschwert –
und öffne mich für das, was mir gut tut."



Woche 2

Vision & neues Ich



Vision & neues Ich

Was ist möglich, wenn du dir selbst neu begegnest?

Einstieg
Nachdem du in Woche eins Altes **losgelassen** und deinen **aktuellen Status geklärt** hast, geht es jetzt darum, deinen **inneren Blick** zu heben:

Wer willst du eigentlich sein – jenseits von Erwartungen, Ängsten oder alten Rollen?

Vielleicht hast du diese Frage lange nicht gestellt.
Oder du hast sie verdrängt, weil sie zu groß, zu unklar oder zu weit weg schien.
Genau hier beginnt deine Vision. Nicht als Ziel – **sondern als lebendige Möglichkeit.**



Wenn alles möglich wäre:

- Wie würdest du leben, denken, fühlen, sprechen, handeln?
- Was würdest du wagen, was würdest du verändern – was würdest du sein lassen?

Vielleicht hilft es dir dich daran zu erinnern, was du als Kind gerne gemach hast, was waren deine Träume? Schreib frei, ohne Grenze, ohne Zensur. Lass dein „neues Ich“ in Umrissen sichtbar werden.



Reflexionsfragen:

1. Was würdest du tun, wenn du sicher wüsstest, dass es gut wird?

2. Was macht dich im Tiefsten aus – jenseits von Beruf, Beziehung, Rolle?

3. Welche Sehnsucht zieht sich schon lange durch dein Leben?

4. Welche Eigenschaften passen zu meinem neuen Ich?

Diese Liste kannst du nutzen, um dich selbst besser kennenzulernen – oder als Impuls, welche **Anteile** du künftig stärken möchtest. Du kannst abhaken, anstreichen, ergänzen oder mit Farben markieren, oder schreibst einfach frei was dir jetzt einfällt. Hier ein Inspirationen für deine möglichen Eigenschaften:

- □ klar
- □ mutig
- □ neugierig
- □ selbstsicher
- □ freundlich
- □ kraftvoll
- □ entspannt
- □ humorvoll
- □ offen
- □ kreativ
- □ liebevoll
- □ fokussiert
- □ ruhig
- □ spielerisch
- □ ehrlich
- □ verlässlich
- □ dankbar
- □ intuitiv
- □ lebendig
- □ einfühlsam
- □ eigenständig
- □ entscheidungsfreudig
- □ verantwortungsvoll
- □ frei
- □ verbunden
- □ präsent
- □ visionär
- □ bodenständig

„Sei du selbst – alle anderen gibt es schon.“
– Oscar Wilde

Übung: Dein inneres Zukunftsbild

Schließe kurz die Augen. Stell dir vor:

Du begegnest dir selbst in einem Jahr – nach einem gelungenen Neustart.

→ Wie sieht diese Person aus?
→ Wie bewegt sie sich, wie spricht sie, was strahlt sie aus?
→ Wo lebt sie, mit wem, wie arbeitet sie, was erfüllt sie?

Öffne die Augen und male ein inneres Bild mit Worten, Collage, Farben oder Symbolen.

Es darf groß sein. Es darf mutig sein. Es darf deins sein.





Ritual:„Ich schenke meiner Vision ein Symbol“

Deine innere Vision darf greifbar werden. Und sie darf dich begleiten – auch im Alltag.

So geht's:

1. Überlege dir ein kleines Symbol, das dein neues Ich oder deine Vision repräsentiert.
→ Das kann ein Gegenstand, ein Bild, eine Farbe, ein Stein, ein Zitat, ein Duft oder ein Symbol aus der Natur sein. Ich nehme oft ein Handkettchen

2. Platziere es an einem Ort, den du täglich siehst – auf dem Schreibtisch, im Portemonnaie, am Schlüsselbund, oder trage es am Körper.

3. Jedes Mal, wenn du es siehst, erinnere dich:
„Ich wachse. Ich bin unterwegs.“ Oder formuliere etwas passend für dich, dass deine Vision unterstützt.
Zusätzlich, wenn du magst: Zeichne oder beschreibe dein Symbol im Journal – und was es für dich bedeutet.

Status-Vergleich

→ Nimm dir deine Notizen aus Woche 1 zur Hand.
→ Was fällt dir auf? Welche Gedanken sind neu? Was klingt weicher, klarer, mutiger?
Notiere 3 Erkenntnisse, die dir bewusst geworden sind.
Das ist der Moment, in dem du beginnst, dein neues Ich wachsen zu lassen.

1. Erkenntnis:.....

2. Erkenntnis:.....

3. Erkenntnis:.....



Vision & neues Ich

Mini-Impulse für deine Woche

→ Lass dir Zeit, mach es ohne Zwang.
Auch kleine Gedanken bringen große Klarheit.

TAG	DEIN IMPULS	CHECK ✓
1	Was inspiriert mich heute?	
2	Welche meiner Stärken will ich mehr leben?	
3	Was sagt mein Herz – jenseits aller Logik?	
4	Woran erkenne ich mein echtes Lächeln?	
5	Wenn ich heute neu anfangen würde – was wäre mein erster Schritt?	
6	Wo darf ich mutiger sein?	
7	Was will durch mich in die Welt kommen?	



Woche 2: Wochenbilanz

Notiere hier frei, was du mitnehmen möchtest aus dieser Woche.
Das kann ein Gedanke sein, eine Erkenntnis, ein Gefühl, ein Satz.

Was hat sich in meinem inneren Bild geklärt?

Was hat mich überrascht, berührt oder bestärkt?

Was will ich ab jetzt bewusster in mein Leben holen?

Fass deine Vision in einem Satz zusammen. Nicht als festes Ziel – sondern als Richtung, als Einladung.

„Mein neues Ich darf …“



Affirmation:
„Ich sehen mich neu –
und vertraue meinem inneren Bild.“



Woche 3

Energiequellen & Routinen



Energiequellen & Routinen

Was nährt dich – und was kostet dich Kraft?



Einstieg
Vielleicht hast du in den letzten Wochen gespürt, wie sehr dein **Alltag** dein inneres Erleben beeinflusst.
Wie du dich fühlst, hat oft weniger mit „den großen Dingen“ zu tun – sondern mit dem, was du **täglich tust**, **denkst** und **zulässt**.

Energie ist keine reine Glückssache.

Du kannst sie schützen, aufbauen und bewusst pflegen.
Dazu brauchst du kein neues Leben – sondern neue Routinen.



- Was gibt dir Energie – zuverlässig, ehrlich, immer wieder?
- Was raubt dir Kraft – laut oder ganz leise?



Energiequellen & Routinen

„Du musst nicht brennen für andere,
wenn dich dabei das eigene Licht verlässt.“
– Unbekannt

Spüre, welche Fragen dich besonders ansprechen – und beantworte sie in deinem Tempo.
Es geht nicht darum, alles „richtig“ zu machen, sondern darum, ehrlich mit dir selbst zu sein.

Reflexionsfragen:

1. Was gibt dir Kraft – körperlich, emotional, mental?

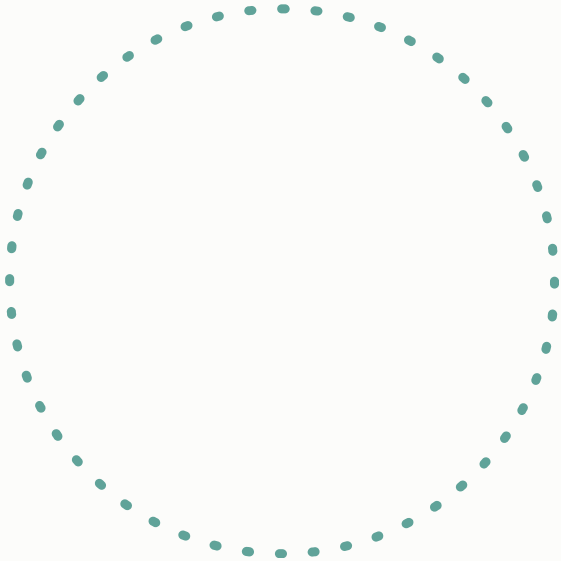
·2. In welchen Momenten fühlst du dich ganz bei dir?

3. Welche Gewohnheiten tun dir gut – und welche solltest du hinterfragen?

·4. Welche Menschen, Medien, Orte oder Verpflichtungen saugen Energie?

Übung: Energiequellen sichtbar machen

→ Teile dein **Energierad**, wie eine Torte in 6–8 Segmente.
In jedes Feld kommt eine Energiequelle, die dir Kraft schenkt – auch wenn es nur ein kleiner Impuls ist: Beispiele: Musik, Natur, Bewegung, ein Gespräch, Rückzug, Ritual, Ordnung, Kreativität, Atem, Schlaf …
Markiere deine drei stärksten Quellen.
Schreibe auf: Was brauchst du, um dich regelmäßig mit diesen Kraftquellen zu verbinden?



Schreibe auf: Was brauchst du, um dich regelmäßig mit diesen Kraft- und Energiequellen zu verbinden?

Ritual: „Energie-Tasse & Self-Talk“

Schaffe dir einen Moment für dich – **ganz bewusst, liebevoll und stärkend.**

So geht's:

1. Koche dir eine Tasse Tee oder dein Lieblingsgetränk.
   (Wärme wirkt beruhigend, zentrierend, stärkend.)
2. Setz dich bewusst hin, ohne Handy, ohne Ablenkung.
3. Während du trinkst, flüstere dir einen Satz zu, der dich stärkt.
   Zum Beispiel: „*Ich genieße diesen Moment*.“ „*Ich koste diese Ruhe aus und tanke Kraft*.“



→ Du kannst dieses Ritual jeden Tag wiederholen – es braucht nur 5 Minuten und verändert viel.

Status-Vergleich

Blättere zurück zu Woche 1:
→ Wie ist dein Energiezustand im Vergleich zu deinem „Status damals“? Vielleicht reicht schon ein kleiner Gedanke, um dein Energierad in Bewegung zu bringen.

Was hat sich verändert? .....

Was hat dich überrascht?.....

Was ist gleichgeblieben?.....

Mini-Impulse für deine Woche



→ Lass dir Zeit, mach es ohne Zwang.
Auch kleine Gedanken bringen große Klarheit.

TAG	DEIN IMPULS	CHECK ✓
1	Was tut mir heute wirklich gut – und wie schenke ich mir das?	
2	Wo vergeude ich meine Energie?	
3	Wofür lohnt es sich, morgens aufzustehen?	
4	Welche Pause brauche ich heute – ganz konkret?	
5	Was kann ich heute weglassen – ohne dass etwas fehlt?	
6	Wofür für möchte ich meine Kraft einsetzen?	
7	Was wäre mein Leben, wenn ich mehr auf meine Energie achten würde?	



Woche 3: Wochenbilanz

Notiere hier frei, was du mitnehmen möchtest aus dieser Woche.
Das kann ein Gedanke sein, eine Erkenntnis, ein Gefühl, ein Satz.

Welche Routinen haben mir gutgetan?

Was hat mich Kraft gekostet – und darf sich ändern?

Welche neue Energiequelle habe ich entdeckt?

Wie möchte ich künftig mit meiner Energie umgehen?



→ Formuliere zum Abschluss einen Satz wie:
„Ich darf meine Energie schützen, weil sie die Grundlage für mein neues Ich ist.“



Notizen



Affirmation:
„Ich achte auf das, was mir Energie und Kraft gibt.“



Woche 4

Integration & Ausblick





Integration & Ausblick

Was bleibt – und was darf wachsen?

Du hast dich in den letzten drei Wochen auf eine Reise **eingelassen**.
Du hast **losgelassen**, nach **vorn geblickt**, dich selbst neu **gespürt**.

Jetzt ist die Zeit gekommen, innezuhalten und all das zu integrieren.

Denn Veränderung ist kein Sprint. **Sie ist ein inneres Reifen**.
Vielleicht hat sich vieles bewegt – vielleicht nur ein Gedanke.
Beides zählt.

Diese Woche lädt dich ein, alles zu sammeln, was du mitnehmen willst – und sanft weiterzuziehen.



Nimm dir Zeit, zurückzublicken.
Blättere gern durch deine Notizen, deine Antworten, deine Gedanken.

- Was hat sich in dir verändert – auch wenn es leise war?
- Was berührt dich heute anders als zu Beginn?



Integration & Ausblick

Was bleibt – und was darf wachsen?





Integration & Ausblick

Was bleibt – und was darf wachsen?

In dieser letzten Woche geht es darum, innezuhalten und das Erlebte zu integrieren.
Lass die Fragen auf dich wirken.
Vielleicht findest du Antworten – vielleicht auch nur eine neue Richtung. Beides ist ein Zeichen von Wachstum.

Reflexionsfragen:

Welche Entwicklung habe ich in mir wahrgenommen?

Was nehme ich mit aus dieser Reise – emotional, gedanklich, praktisch?



Was bleibt – und was darf wachsen?

Reflexionsfragen:

Was habe ich über mich gelernt, was ich vorher vielleicht nicht sehen konnte?

Was möchte ich künftig bewusster leben?

> *„Du brauchst nicht weiterzusuchen –*
> *du bist längst unterwegs.“*
> *– Unbekannt*



Was bleibt – und was darf wachsen?





Übung: Status / Ich heute – Ich am Anfang

Nimm deine Status-Klärung aus Woche 1 zur Hand.
Vergleiche: Was war – und was ist heute?
→ Nimm dir die fünf Felder (Körper – Emotion – Kopf/Mental – Energie – Selbstbeziehung)
→ Ergänze deine Einschätzungen, vergleiche mit damals und beantworte die Fragen.



Körper

Was hat sich verändert?
Was darf weiterwachsen?
Was möchte ich bewusst feiern?





Emotion

Was hat sich verändert?
Was darf weiterwachsen?
Was möchte ich bewusst feiern?

Mental



Was hat sich verändert?
Was darf weiterwachsen?
Was möchte ich bewusst feiern?



Übung: Status / Ich heute – Ich am Anfang



Emergie

Was hat sich verändert?
Was darf weiterwachsen?
Was möchte ich bewusst feiern?

Selbstbezieung



Was hat sich verändert?
Was darf weiterwachsen?
Was möchte ich bewusst feiern?

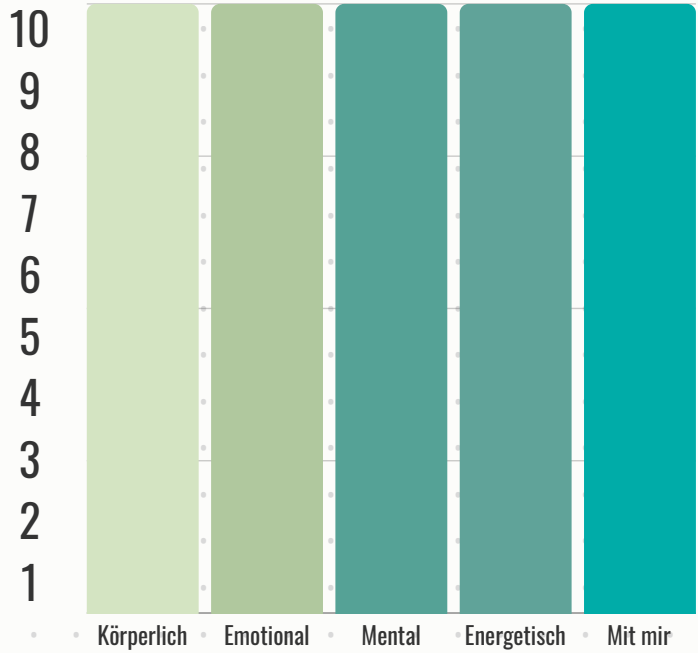


Übung: Status / Ich heute – Ich am Anfang

Status-Klärung: Ich heute

Bewerte jeden Bereich intuitiv von 1–10, wenn du magst, kannst du nochmal notieren, warum du dich so einschätzt.
→ was hat sich geändert? Ist ein Bereich noch in einem Bereich mit dem zu unzufrieden bist? Bleib dran, es sind erst vier Wochen auf deinem Weg.

1 = ich fühle mich schlecht in diesem Bereich
10 = dieser Bereich ist erfüllend und sehr gut





Integration & Ausblick

Was bleibt – und was darf wachsen?





Was bleibt – und was darf wachsen?

Ritual: Abschluss & Anker

Schreibe dir selbst einen Brief.
An dein „Zukunfts-Ich“ – oder dein „**neues Ich**“.
Erinnere dich daran, was dir wichtig ist.

- Was du ab jetzt für dich möchtest.
- Wofür du losgegangen bist.

Das ist wirklich wichtig – lass dich überraschen!

Tipp:
Lege dir diesen Brief an einen geschützten Ort. Oder versende ihn per Pos an dich selbst – mit einem Datum in der Zukunft. Ich schicke solche Briefe per Mail an mich: https://www.zukunftsmail.com/externer Dienst





Integration & Ausblick

Mini-Impulse für deine Woche

→ Lass dir Zeit, mach es ohne Zwang.
Auch kleine Gedanken bringen große Klarheit.

TAG	DEIN IMPULS	CHECK
1	Was hat mich in dieser Reise besonders berührt?	
2	Was darf bleiben – ganz bewusst?	
3	Wofür bin ich heute dankbar – rückblickend?	
4	Was will ich mir öfter erlauben?	
5	Was ist mein erster Schritt nach diesem Journal?	
6	Was schenkt mir Zuversicht?	
7	Was nehme ich mit – ganz persönlich?	



Integration & Ausblick

Woche 4: Wochenbilanz

Notiere hier frei, was du mitnehmen möchtest aus dieser Woche.
Das kann ein Gedanke sein, eine Erkenntnis, ein Gefühl, ein Satz.

Was ist in den letzten vier Wochen gereift?

Was davon will ich in mein Leben holen – als neue Haltung, neue Entscheidung oder neue Handlung?

Welche neue Energiequelle habe ich entdeckt?

Was schenke ich mir zum Abschluss – als Geste, Erinnerung oder Dank an mich selbst?

Optional:
Fass deine Reise in einem Satz zusammen,

„Mein Neustart bedeutet für mich .....

.....“



Integration & Ausblick

Was bleibt – und was darf wachsen?



Affirmation:
„Ich bin bereit, weiterzugehen –
in meinem Tempo, auf meinem Weg.“



Integration & Ausblick
Inspirationen aus echten Neustarts



Nelson Mandela

Neustart: Nach 27 Jahren Gefängnis begann er mit über 70 Jahren eine neue Phase als Präsident und Versöhner in Südafrika.
Warum: Statt Verbitterung wählte er Vergebung – und wurde zum Symbol für Frieden und Neuanfang.

Oprah Winfrey

Neustart: Wuchs in Armut und unter schweren Bedingungen auf, wurde mit 30 aus einer Nachrichtensendung gefeuert – und erschuf ihr eigenes Talkshow-Imperium.
Warum: Sie erkannte, dass ihre größte Stärke im Erzählen und Zuhören liegt, nicht im klassischen Nachrichtensprechen.

J.K. Rowling

Neustart: Alleinerziehende Mutter, arbeitslos, depressiv – mit 32 brachte sie ihr erstes Harry-Potter-Manuskript zu Papier.
Warum: Sie nutzte die schwerste Zeit ihres Lebens als kreativen Katalysator.

Marie Curie

Neustart: Sie verließ Polen, um in Frankreich zu studieren – als Frau damals undenkbar. Sie begann dort eine zweite Bildungs- und Forschungslaufbahn.
Warum: Ihr innerer Ruf war stärker als die gesellschaftlichen Begrenzungen.



Integration & Ausblick
Inspirationen aus echten Neustarts

Steve Jobs

Neustart: Wurde 1985 aus seiner eigenen Firma „Apple“ gefeuert – und gründete danach „NeXT“ und Pixar. Später kehrte er zurück und revolutionierte Apple neu.
Warum: Sein größter beruflicher Rückschlag wurde zur Quelle von Innovation und Fokus.

Elisabeth Kübler-Ross

Neustart: Pionierin der Sterbeforschung. Nach Jahrzehnten im Krankenhaus begann sie, sich mit über 60 intensiv spirituellen Themen zu widmen – ein Tabubruch in der Wissenschaft.
Warum: Ihre eigene Entwicklung brachte sie dazu, neue Wege der Wahrheitssuche zu gehen.

Angela Merkel

Neustart: Nach der Wende startete sie als Physikerin in die Politik – mit über 35 Jahren und völlig ohne politische Karriere.
Warum: Der gesellschaftliche Umbruch war ihr Impuls, sich für Zukunftsgestaltung zu engagieren.

Viktor Frankl

Neustart: Überlebte das Konzentrationslager und entwickelte danach die Logotherapie – die Sinntherapie.
Warum: Sein persönliches Leid wurde zur Grundlage einer Philosophie, die Millionen Menschen Halt gibt.

Abschluss deiner Reise

Was bleibt – wenn du dich auf den Weg gemacht hast

Vielleicht warst du dir am Anfang nicht ganz sicher, was dich in diesem Journal erwartet.
Vielleicht hast du gezögert, vielleicht sogar unterbrochen – oder dich gefragt, ob es wirklich etwas verändert.

Und trotzdem bist du jetzt hier.

Nicht am Ende. **Sondern an einem neuen Anfang.** Denn ein echter Neustart ist nicht das große Feuerwerk. Er ist leiser, tiefer, langsamer. Manchmal beginnt er in einem Satz, einem Gedanken, einem Lächeln – das sich echter anfühlt als sonst.

Es braucht Mut, dich zu **spüren** und noch mehr Mut, dem zu **folgen**, was du fühlst.
Du hast in dir **hineingehört**.
Du hast gesehen, **was gehen darf** – und gespürt, **was bleiben soll**.
Vielleicht hast du dich **neu erinnert**.
Vielleicht hast du dich zum ersten Mal **klar gespürt.**

Das zählt.



Abschluss deiner Reise

Dein innerer Anker

Wenn du irgendwann zurückfällst – weil das Leben eben so ist:
Erinnere dich an diesen Moment.
An das, was du erkannt, losgelassen, begonnen hast.
An das, was du dir versprochen hast.

Du darfst jederzeit zurückkommen – zu dir.
Du brauchst keine Checkliste. Kein Ziel. Keine Erlaubnis von außen.
Nur diesen Satz:
„Ich bin auf dem Weg – und ich darf mich selbst führen."

Übung: Mein Anker

Nimm dir für diese Zeit, um innezuhalten.

Schließe deine Augen und atme tief, leicht und gleichmäßig

Lass Raum entstehen … Weite ….. Ruhe
Nimm dir Intention einen inneren Anker zu finden

Es wird ein Wort, ein Symbol oder Bild kommen, bleib entspannt und geduldig, es kann alles Mögliche sein, denn es ist dein Anker.

Wähle deinen Anker. Schreib ihn dir auf. Trag ihn in deiner Tasche, deinem Herzen, deinem Kalender.

Was du benennst, wird spürbar.
Was du spürst, wird möglich.
Was möglich ist – kann dein Leben verändern.



Abschluss deiner Reise

Für meinen weiteren Weg

Was ich aus dieser Reise mitnehme:

_____

_____

Was ich mir selbst verspreche:

_____

_____

Mein Wort, das mich weiter begleitet:

_____

_____



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2024 Anette Heidel www.anetteheidel.com
Herstellung und Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH Mühlbachstraße 7 / BOD

Anette Heidel ist auch auf Facebook, Instagram und TikTok

ISBN: 978-3-8192-4680-7

Haftungsausschluss:
Dieses Journal ersetzt keine Therapie oder medizinische Beratung.
Alle Inhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstreflexion. Die Anwendung erfolgt eigenverantwortlich.

Quellenangabe:

Dieses Journal basiert auf den Erfahrungen, Konzepten und persönlichen Entwicklungen der Autorin. Impulse und Inspirationen stammen unter anderem aus folgenden Quellen:
Erkenntnisse der Positiven Psychologie (z. B. Martin Seligman, Barbara Fredrickson). - Forschung zur Resilienz- und Glücksforschung - Konzepte der Persönlichkeitsentwicklung und achtsamen Selbstführung - Persönliche Erfahrung mit Yoga, Mentaltraining und Coaching - Entwicklung des GAMB-Modells durch Anette Heidel
Zitate einzelner Persönlichkeiten (z. B. Aristoteles, Oscar Wilde) wurden, soweit möglich, allgemein bekannten Quellen entnommen und dienen ausschließlich der Inspiration.