MORE ALIVE

Dein kleines Workbook für mehr Lebendigkeit

Impulse, kleine Rituale und Fragen zur Selbstreflexion – für ein Leben voller Freude, Freiheit und Gesundheit.

Von Herzen für Dich, **Patricia Fichtl**

Trust the process.

Schön, dass Du da bist

Willkommen auf Deiner kleinen Reise zu Dir

Dieses Workbook ist eine Einladung: innezuhalten, ehrlich hinzuschauen und Dich selbst ein Stück besser kennenzulernen. Es verbindet Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Quantenphysik mit uraltem Wissen über Achtsamkeit, Herz und Natur. Du brauchst keine Vorkenntnisse – alles, was Du brauchst, hast Du bereits in Dir.

SO NUTZT DU DIESES WORKBOOK

- **Nimm Dir Zeit.** 10 bis 15 Minuten pro Seite genügen – gern morgens oder abends, wenn es still ist.
- **Schreib mit der Hand.** Druck Dir die Seiten aus oder nutze ein schönes Notizbuch. Die Hand denkt mit.
- **Sei ehrlich mit Dir.** Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur Deine.
- **Bleib neugierig.** Wenn eine Frage etwas in Dir bewegt, bleib genau dort ein wenig länger.

„Veränderung beginnt nicht irgendwann –
sie beginnt in dem Moment, in dem Du hinschaust."

Was wünschst Du Dir von diesen Seiten?

Alles ist Energie

Die moderne Forschung zeigt, was alte Weisheitstraditionen schon lange wissen: Unsere Gedanken sind nicht harmlos – sie formen, wie wir fühlen, entscheiden und handeln. Wer jeden Tag dieselben Gedanken denkt, erschafft jeden Tag dasselbe Leben. Die gute Nachricht: Dein Gehirn ist formbar. Neue Gedanken bahnen neue Wege – und mit ihnen neue Möglichkeiten.

Der erste Schritt ist Bewusstheit: erkennen, *was* Du eigentlich den ganzen Tag denkst.

„Sprich nicht negativ über Dich selbst, auch nicht als Scherz!
Dein Körper kennt den Unterschied nicht. Worte und Gedanken
sind Energie und wirken wie ein Zauberspruch. Ändere die Art und Weise,
wie Du über Dich selbst sprichst, und Du kannst Dein Leben ändern.
Was Du nicht änderst, wählst Du auch."

BRUCE LEE

Welcher Gedanke begleitet Dich zurzeit am häufigsten?

Wie fühlst Du Dich, wenn Du ihn denkst – und was würdest Du lieber denken?

KLEINES RITUAL · MORGEN-INTENTION

1. Bleib nach dem Aufwachen noch einen Moment liegen und atme dreimal tief.
2. Frag Dich: *Wie möchte ich mich heute fühlen?* Wähle ein Wort – z. B. leicht, klar, verbunden.
3. Stell Dir eine Situation des Tages vor, in der Du genau so bist. Spüre es kurz im Körper.
4. Trag Dein Wort in Gedanken durch den Tag – wie einen kleinen Kompass.

Impuls 2 · Gegenwärtigkeit

Ankommen im Jetzt

Die meiste Unruhe entsteht nicht durch das, was gerade ist – sondern durch Gedanken an gestern und morgen. Der gegenwärtige Moment ist der einzige Ort, an dem Dein Leben tatsächlich stattfindet. Und er ist immer erreichbar: einen Atemzug entfernt.

Präsenz bedeutet nicht, nichts mehr zu denken. Es bedeutet, zu bemerken, *dass* Du denkst – und sanft zurückzukehren: zum Atem, zum Körper, zu diesem Moment.

„Nicht das Leben rennt –
es sind unsere Gedanken. Das Jetzt wartet still auf Dich."

KLEINES RITUAL · DER 1-MINUTEN-ANKER

1. Halte inne, wo immer Du gerade bist. Beide Füße auf den Boden.
2. Atme ein und zähle innerlich bis vier, atme aus und zähle bis sechs.
3. Wiederhole das sechsmal. Spüre dabei, wo der Atem in Deinem Körper ankommt.
4. Öffne die Augen und nimm drei Dinge wahr, die Du siehst, hörst oder fühlst.

In welchen Momenten Deines Alltags bist Du ganz da – ohne es zu versuchen?

Was zieht Dich am häufigsten aus dem Jetzt heraus?

Deine innere Stimme

Unter all den Rollen, Erwartungen und alten Mustern lebt etwas in Dir, das genau weiß, wer Du bist und was Du wirklich möchtest: Dein wahres Selbst. Seine Stimme ist leise – sie drängt nicht, sie zieht. Oft spricht sie durch den Körper: ein Weiten in der Brust, ein Ziehen im Bauch, ein stilles „Ja“ oder „Nein“.

Sie zu hören ist eine Frage der Achtsamkeit. Ihr auch zu folgen – eine Frage des Mutes.

„Du musst nichts hinzufügen, um Du selbst zu sein.
Nur ablegen, was Dich verdeckt.“

Wann hast Du zuletzt Deine innere Stimme gehört – und bist ihr gefolgt?

Wo in Deinem Leben sagst Du „Ja“, obwohl etwas in Dir „Nein“ fühlt?

Wer bist Du, wenn niemand hinschaut – ohne Masken, Rollen und Erwartungen?

KLEINES RITUAL · STILLE SPRECHSTUNDE

Geh diese Woche einmal 20 Minuten spazieren – ohne Handy, ohne Musik, ohne Ziel. Stell Dir zu Beginn eine einzige Frage und lass sie dann los. Hör einfach zu, was auftaucht.

Die Natur als Lehrerin und Spiegel

Die Natur hetzt nicht – und dennoch wird alles vollbracht. Ein Baum zweifelt nicht an seinem Wachstum, ein Fluss diskutiert nicht mit seinen Kurven. Wenn wir draußen sind, erinnert sich etwas in uns: an unser eigenes Tempo, unseren eigenen Rhythmus, unsere Zugehörigkeit.

Schon wenige Minuten bewusste Zeit im Grünen beruhigen nachweislich Herzschlag und Gedanken. Die Natur verlangt nichts von Dir. Sie lädt Dich nur ein, wieder ganz Du zu sein.

„Geh hinaus, bis es in Dir leise wird –
dort beginnt das Zuhören."

KLEINES RITUAL · DEIN PLATZ DRAUSSEN

1. Such Dir einen Ort in der Natur, der Dich anzieht – ein Baum, eine Bank, ein Ufer.
2. Bleib dort 10 Minuten. Atme. Spüre den Boden unter Dir, den Wind, die Geräusche.
3. Frag den Ort im Stillen: *Was darf ich heute von Dir lernen?*
4. Besuche denselben Platz eine Woche lang – und beobachte, wie er sich verändert. Und Du Dich.

Welcher Ort in der Natur hat Dich als Kind glücklich gemacht – und was davon fehlt Dir heute?

Wie könnte die Natur diese Woche Platz in Deinem Alltag finden?

Ganzheitliche Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Körper, Geist und Seele sind keine getrennten Baustellen – sie sind ein Gespräch. Was Du denkst, spürt Dein Körper. Wie Du für Deinen Körper sorgst, verändert Deine Gedanken. Fünf stille Quellen nähren dieses Zusammenspiel:

- **Atmung** – Dein direktester Zugang zu Ruhe: Ein langer Ausatem signalisiert Deinem Nervensystem Sicherheit.
- **Schlaf** – Hier sortiert, heilt und erneuert sich Dein System. Abendliche Stille ist ein Geschenk an morgen.
- **Bewegung** – Nicht Leistung, sondern Lebendigkeit: Gehen, Tanzen, Dehnen – Hauptsache, Du bewohnst Deinen Körper.
- **Nahrung** – Alles, was Du aufnimmst, ist Information: Essen, Bilder, Worte, Menschen. Wähle, was Dich nährt.
- **Stille & Verbindung** – Momente ohne Reize und echte Begegnungen – mit anderen, mit der Natur, mit Dir.

Welche der fünf Quellen ist bei Dir gerade gut gefüllt – und welche wartet auf Dich?

Was wäre ein erster, freundlicher Schritt – so klein, dass Du morgen beginnen könntest?

Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn Du ihm wirklich zuhörst – genau jetzt?

Impuls 6 · Herzenergie

Dankbarkeit öffnet das Herz

Dankbarkeit ist keine Höflichkeit – sie ist ein Zustand. Wenn Du Dankbarkeit wirklich *fühlst*, verändert sich messbar Dein Herzrhythmus, Dein Atem wird weicher, Dein Denken klarer. Herz und Gehirn beginnen, im selben Takt zu schwingen. Du kannst diesen Zustand nicht erzwingen – aber Du kannst ihn einladen. Jeden Abend aufs Neue.

„Dankbarkeit wartet nicht, bis alles perfekt ist.
Sie findet das Gute im Jetzt."

KLEINES RITUAL · HERZ-ATMUNG AM ABEND

1. Leg eine Hand auf Dein Herz und schließ die Augen.
2. Stell Dir vor, Du atmest durch das Herz ein und aus – ruhig und gleichmäßig, etwa fünf Sekunden ein, fünf aus.
3. Denk an einen Moment des Tages, für den Du dankbar bist. Lass das Gefühl größer werden, als wäre es jetzt.
4. Bleib zwei, drei Minuten in diesem Gefühl – und nimm es mit in den Schlaf.

Wofür bist Du heute dankbar? Finde drei Dinge – gern auch ganz kleine.

Welcher Mensch verdient ein Danke, das Du ihm noch nie gesagt hast?

Erschaffe Dein magisches Leben

Alles, was Menschen je erschaffen haben, war zuerst ein Gedanke, ein inneres Bild. Deine Vorstellungskraft ist keine Spielerei – sie ist Dein Werkzeug. Wenn Du Dir Deine Zukunft so lebendig vorstellst, dass Du sie fühlen kannst, beginnt Dein ganzes System, sich an ihr auszurichten.

„Alles ist Energie. Gleiche Dich der Frequenz der Realität an,
die Du möchtest und Du kreierst diese Realität.
Das ist keine Philosophie, das ist Physik."

ALBERT EINSTEIN

KLEINES RITUAL · BESUCH BEI DEINEM ZUKUNFTS-ICH

Schließ die Augen und stell Dir vor: Es ist drei Jahre später, und Du lebst das Leben, das sich richtig anfühlt. Sieh Dich morgens aufwachen. Wie beginnt Dein Tag? Wie fühlst Du Dich in Deinem Körper? Wer ist um Dich? Bleib ein paar Minuten dort – und schreib dann weiter:

Liebes heutiges Ich, aus meinem Leben in drei Jahren möchte ich Dir erzählen …

Was davon kannst Du heute schon fühlen, denken oder tun – im Kleinen?

Dein Weg beginnt jetzt

Du hast hingeschaut, gefühlt und geschrieben – das ist mehr, als die meisten je tun.

Mein Wunsch an Dich:

Finde heraus, wer Du bist, was Du wirklich möchtest,
und dann lebe jeden Tag, als wäre es Dein letzter.

♥

Und wenn Du wissen möchtest, was mich dazu gebracht hat,
heute ein freies und erfülltes Leben zu führen,
dann besuche mich auf meiner Homepage:

www.morealive.de

♥

Von Herzen,
Deine Patricia

♥

Trust the process.

© Patricia Fichtl · More Alive. Dieses Workbook ist für Deinen persönlichen Gebrauch gedacht. Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung. Inspiriert von den Themen von Dr. Joe Dispenza, Eckhart Tolle und Sandra Weber – alle Texte sind eigenständig formuliert.