

JOHANNES SÜSS

Dein nächstes Kapitel

Sieben Tage für Klarheit und einen konkreten nächsten Schritt

Dieses Arbeitsbuch ist eine Einladung, ein persönliches Anliegen in Ruhe zu betrachten. Nimm dir täglich etwa 15 bis 25 Minuten. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse und musst nicht jede Frage beantworten. Deine Notizen gehören dir. Du kannst eine Übung jederzeit auslassen oder beenden.

Beobachten - Möglichkeiten öffnen - einen Versuch wählen - Erfahrungen prüfen.
„Quanten-Alchemie“ ist hier eine Metapher für persönliche Veränderung, keine Behauptung über physikalische Wirkungen. Dieses Arbeitsbuch dient Selbstreflexion und ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

Dein Anliegen für diese Woche:

TAG 1

Wo stehe ich gerade?

Beschreibe deinen Alltag, bevor du ihn verändern möchtest. Eine genaue Beobachtung ist hilfreicher als ein pauschales Urteil über dein Leben.

Fragen für dein Journal

1. Welche konkrete Situation beschäftigt mich gerade?
2. Was weiß ich darüber sicher, und was vermute ich?
3. Was soll bleiben, weil es mir wichtig ist?

Dein kleiner Versuch

Beschreibe einen gewöhnlichen Tag in fünf Sätzen. Markiere einen Moment, den du künftig anders gestalten möchtest.

Deine Notizen

EXTRA

Das Ego auf den Rücksitz bringen

Denk an eine alltägliche Situation, in der du unbedingt recht behalten oder dich verteidigen wolltest. Mit „Ego“ ist hier diese vertraute innere Stimme gemeint. Du kannst sie wahrnehmen und trotzdem bewusst entscheiden. Selbstachtung und klare Grenzen bleiben wichtig.

1. Was wurde tatsächlich gesagt oder getan?
2. Welche Geschichte habe ich daraus gemacht?
3. Was wollte ich schützen: Anerkennung, Sicherheit, eine Grenze?
4. Will ich gerade gewinnen, verstehen oder eine Grenze setzen?
5. Wie könnte eine ruhige, klare Antwort lauten?

Du darfst deine Richtung ändern, wenn deine Erfahrungen es nahelegen. Bewahre dieses Journal auf und lies es nach 30 Tagen erneut. Persönliche Online-Begleitung: weltweit per Video auf Deutsch oder Englisch. Anfrage: jo@future24.eu