

♥ Herzprogramm – Programmheft

„Dein Herzweg: 4 Wochen zu mehr Selbstwahrnehmung, Resilienz & innerer Stärke“



Einleitung:

Liebe Teilnehmerin,



dieses Programm begleitet dich über vier Wochen auf deinem Herzweg.

Jede Woche ist bewusst so gestaltet, dass du Selbstwahrnehmung und **Bewusstseinsarbeit übst**; gleichzeitig wirken Meditationen und Herzmomente tief **auf dein Unterbewusstsein**. So entstehen nachhaltige Veränderungen in deinem Alltag und deiner inneren Haltung.

Die Übungen, Reflexionen und Meditationen stärken dich als Alltagsheldin, Karrierefrau oder Sinnsuchende, sodass du klarer, gelassener und verbundener deinen Weg gehst.

Hinweis:

- Begrüssungsvideo: Woche 1, Tag 1
- Abschlussvideo: Woche 4, Tag 7
- PDF-Übungen, Herzmomente und Journaling-Space sind in jeder Woche enthalten

Woche 1 – Stressregulation & Selbstwahrnehmung

Woche 1

Fokus: Stress verstehen, eigene Signale erkennen und den Körper sanft zur Ruhe führen

In dieser Woche lernst du, wie Stress in deinem Körper entsteht und wie du ihn bewusst wahrnehmen kannst – ohne dich von ihm treiben zu lassen.

Du entdeckst deine persönlichen Stressmuster, erkennst Frühwarnzeichen und findest erste Wege, durch Atem und Achtsamkeit Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

Inhalte & Übungen:

- ✓ **Stresswissen kompakt:** Akuter vs. chronischer Stress – wie er sich auf Körper und Geist auswirkt und warum Wissen entlastet.
- ✓ **Stress-Skala & Stresstypen-Check:** Finde heraus, wie du auf Druck reagierst und welche Ressourcen dich stärken.
- ✓ **Übung „Am Limit – Frühwarnzeichen“:** Gedanken, Körpersignale und Verhaltensmuster erkennen, bevor sie dich überfordern.
- ✓ **Atemübung „Atemruhe finden“ (3–5 Min.):** Sanfte Praxis gegen Nervosität, für Klarheit und Erdung.
- ✓ **Mini-Meditation & Journaling:** Herzmomente für Selbstmitgefühl und bewusste Entspannung.
- ✓ **Reflexions- & Coachingfragen:** Inneres Verständnis vertiefen, Klarheit gewinnen und neue Perspektiven entwickeln.

Ergebnis nach Woche 1:

Du verstehst, wie Stress bei dir entsteht, erkennst deine persönlichen Warnsignale und findest mit einfachen Übungen zurück zu Ruhe und Balance. Du fühlst dich zentrierter, achtsamer und handlungsfähiger im Alltag.

Woche 2 – Emotionen & Bedürfnisse bewusst wahrnehmen

Woche 2

Fokus: Fokus: Gefühle erkennen, Bedürfnisse verstehen und achtsam ausdrücken

In dieser Woche lernst du, deine Emotionen und Körpersignale bewusst wahrzunehmen.

Du erkennst, was deine Gefühle dir sagen wollen, findest einen liebevollen Umgang mit ihnen und stärkst deine innere Balance durch Bewegung, Achtsamkeit und Herzensübungen.

Inhalte & Übungen:

- ✓ **Emotionen verstehen & regulieren:** Theorie Emotionen, Bedürfnisse & Audio-Übung „Gefühle wie Wolken“ – loslassen, was belastet.
- ✓ **Bedürfnisse erkennen & ausdrücken:** Praxisimpulse für klare, liebevolle Kommunikation.
- ✓ **Körper als Kompass:** Achtsamkeitsübung „Bedürfnisse als Energie spüren“ – erkenne, was dir wirklich guttut.
- ✓ **Spannungs-Check & Bewegungsübungen:** Stress abbauen, Leichtigkeit fördern, Energie aktivieren.
- ✓ **Herzensblick-Reframing:** Gedanken neu deuten, Mitgefühl mit dir selbst entwickeln.
- ✓ **Geführte Meditation zum inneren Kraftort Dauer 12 Min.:** Begegne deinem Heiler & Krafttier, finde Ruhe, Vertrauen und innere Stärke.

Ergebnis nach Woche 2:

Du erkennst deine Gefühle und Bedürfnisse klar, kannst sie achtsam ausdrücken und bleibst auch in stressigen Momenten ruhig, zentriert und verbunden mit deiner inneren Stärke. Du spürst mehr Selbstakzeptanz und innere Klarheit.

Woche 3 – Selbstfürsorge, innere Stärke & bewusste Entscheidungen

Woche 3

Fokus: Innere Stärke entfalten, Selbstfürsorge leben und bewusst Entscheidungen für das eigene Glück treffen

In dieser Woche lernst du, wie du deine innere Kraft und Selbstwirksamkeit aktiv nutzen kannst.

Du übst, Pausen zu nehmen, Grenzen klar zu setzen und Entscheidungen bewusst zu treffen – sowohl im Alltag als auch in deinem Herzen.

Gleichzeitig öffnest du dich für Freude, Leichtigkeit und die bewusste Gestaltung deines Lebens.

Inhalte & Übungen:

- ✓ **Fabel der Frösche & Reflexionsfragen** – Lerne, äussere Zweifel loszulassen und dich auf deine eigenen Ziele zu fokussieren.
- ✓ **Meditation „Mein Leben in meiner Hand“** – Verbinde dich mit deinem Atem, entdecke deine Herzbereiche (Gesundheit, Beziehungen, Sinn & Freude) und stärke deine Selbstwirksamkeit.
- ✓ **Herz-Pausen & Journaling** – Kleine Auszeiten im Alltag bewusst nutzen, Energie aufladen und innere Balance fördern.
- ✓ **Atemübungen**
Zur Ruhe kommen (4 Min.) – strukturierte Entspannung
Dein Atem spricht zu dir (5 Min.) – poetische, herzöffnende Praxis
- ✓ **Übung „Have a break** – Pausen bewusst erlauben“ – Pausen liebevoll in den Alltag integrieren, ohne Schuldgefühle.
- ✓ **Übung „Grenzen setzen & Bedürfnisse klar ausdrücken“** – Bedürfnisse klar und respektvoll kommunizieren, in Job, Familie, Partnerschaft und Freundschaften.
- ✓ **Meditation „Entscheidung fürs Glück“** – Öffne dein Herz für Freude, Liebe und Leichtigkeit, triff bewusste Entscheidungen für dein Wohlbefinden.

Ergebnis nach Woche 3:

Du entscheidest bewusst über deine Zeit, Energie und Entscheidungen, stärkst deine innere Selbstfürsorge, setzt gesunde Grenzen und öffnest dein Herz für Freude und Leichtigkeit. Du fühlst dich selbstbestimmt, ausgeglichen und innerlich gestärkt.

Woche 4 – Muster erkennen & innere Freiheit stärken

Woche 4

Fokus: Alte Glaubenssätze transformieren, innere Stabilität und Resilienz entwickeln

In dieser Woche lernst du, wie du alte Verhaltens- und Gedankenmuster erkennst, ihre Wirkung auf dein Leben verstehst und bewusst neue, stärkende Wege wählst.

Du übst, hinderliche Glaubenssätze loszulassen, innere Freiheit zu spüren und dich auf dein Herz und deine Ressourcen zu verlassen. Gleichzeitig stärkst du deine Resilienz, innere Klarheit und Selbstvertrauen.

Inhalte & Übungen:

- ✓ **Imagination-Rückblick „Dein Herzweg“** – Spüre, welche Schritte du bisher gemacht hast und welche kleinen Veränderungen, Erkenntnisse oder Gefühle dich bewegt haben. Alles darf in deinem Herzen ruhen.
- ✓ **Imagination-Zukunftsbild visualisieren** – Richte den Blick nach vorn: Welche Qualitäten und Gefühle wünschst du dir? Lass dein Herz diese Vision empfangen.
- ✓ **Reflexionsübung „Muster erkennen“** – Entdecke deine wiederkehrenden Muster (Unterwerfung, Vermeidung, Überkompensation) und reflektiere: Welche alten Glaubenssätze dürfen losgelassen werden, welche neuen stärkenden Sätze wählst du?
- ✓ **Geführte Meditation „Zauberwald der Muster“** – Begib dich auf eine sanfte Reise in deinen inneren Wald, begegne den Symbolen deiner alten Muster und wähle neue Reaktionen für mehr Freiheit und Selbstvertrauen.
- ✓ **Geführte Meditation „Baum im Sturm“** – Stärke deine innere Stabilität: Spüre deine Wurzeln, entwickle Flexibilität und Vertrauen, selbst in stürmischen Situationen.
- ✓ **Herz-Moment & Reflexion** – Nutze Impulsfragen, Journaling oder Zeichnungen, um innere Erkenntnisse sichtbar zu machen, Gefühle zu verarbeiten und neue Schritte bewusst zu gestalten.
- ✓ **Affirmationen & Herzenssätze (Audio)** – Verankerung neuer Glaubenssätze.

- ✓ **Integration & Würdigung** – Halte deine Erfahrungen fest, würdige deine Entwicklung und spüre die Verbundenheit mit dir selbst.

Ergebnis nach Woche 4

Du erkennst deine inneren Muster, lässt hinderliche Glaubenssätze los und triffst bewusste Entscheidungen, die deinem Herzen dienen.

Du spürst innere Stabilität, Resilienz und Klarheit, dein Alltag fühlt sich leichter und bewusster an, und du gehst gestärkt, selbstbestimmt und frei durchs Leben.