

Trefondo

Das Workbook

Vier Wochen, in denen aus einer Sammlung von
Aufnahmen eine Gewohnheit wird.



Bevor du beginnst

Dieses Heft ist keine Behandlung

- Die Sessions und dieses Arbeitsheft sind **Entspannungs- und Selbsthilfe-Angebote**. Sie sind keine Heilbehandlung und ersetzen weder ärztliche noch psychotherapeutische Hilfe.
- Bei anhaltenden Beschwerden — Schlafstörungen über Wochen, gedrückter Stimmung, starker Angst — gehört die Abklärung in fachliche Hände. Dieses Heft kann daneben stehen, aber nicht an die Stelle treten.
- In einer akuten Krise gilt: erst Hilfe holen, dann alles andere. Die Telefonseelsorge erreichst du in Deutschland rund um die Uhr kostenlos unter **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222**, den Notruf unter **112**.
- Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist dieses Angebot nicht gedacht.

Für wen dieses Heft gedacht ist

Für Erwachsene, die das Hypnose-Paket von Trefondo gekauft haben und nicht nach dem zweiten Mal wieder aufhören wollen. Vorwissen brauchst du keines. Ein Stift genügt.

Alles in diesem Heft bleibt bei dir. Es gibt keine Auswertung, keinen Punktwert, nichts einzusenden. Was du hier schreibst, liest niemand außer dir — und genau deshalb kannst du ehrlich schreiben.

Anbieter und Vertragspartner: CREATIVELIBRE OÜ, Registernummer 14740321 (Estnisches Handelsregister), Pudi-soo küla, Männimäe/1, 74626 Kuusalu vald, Harju maakond, Estland. USt-IdNr. EE102417245. Kontakt: kontakt@trefondo.com

Alle Inhalte dieses Hefts sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers bestimmt. Ausdrucken für den eigenen Bedarf ist ausdrücklich erwünscht.

Wie dieses Heft funktioniert

Sechs Bausteine, mehr nicht. Ab Kapitel 5 erkennst du jeden auf den ersten Blick und musst keine Anleitung mehr lesen.

Übungsblock

Immer derselbe Dreisatz: **Aufgabe** — was zu tun ist. **Reflexion** — Fragen mit Platz zum Schreiben. **Umsetzung** — ein Satz, den du wirklich tust. Am Ende steht immer eine passende Session.

Checkliste

Kästchen zum Abhaken. Jede Zeile ist ein vollständiger Satz, damit du sie auch in vier Wochen noch verstehst.

Arbeitsliste

Tabellen und Raster zum wiederholten Eintragen: Wochenplaner, Tracker, Landkarte. Sie halten fest, was sonst niemand mitschreibt.

Eintragsfläche

Linien oder ein Kasten, immer mit einer konkreten Frage darüber. Ein leeres Feld ohne Frage findest du in diesem Heft nicht.

Hinweiskasten

Der cremefarbene Kasten fasst zusammen, was hängen bleiben soll. Er bringt nie neuen Stoff.

Sicherheitskasten

Der gerahmte Kasten steht für die Regeln, bei denen es keinen Ermessensspielraum gibt. Es gibt nur wenige.

Die einzige Regel für dieses Heft

Schreib hinein. Mit Kugelschreiber, krumm, mit Streichungen. Ein Workbook, das aussieht wie neu, hat noch niemandem geholfen.

Drei Wege durch dieses Heft

Such dir den, der zu deiner Woche passt. Alle drei sind richtig.

- 1. Der gerade Weg.** Von vorn nach hinten. Die beiden ersten Teile lesen — Verstehen und Vorbereiten, fünf Kapitel —, dann vier Wochen arbeiten. Rund eine halbe Stunde Lesezeit vorweg, danach zehn Minuten am Tag. Das ist der Weg, für den das Heft gebaut ist.
- 2. Der schnelle Weg.** Du willst heute Abend hören. Dann lies Kapitel 3 (Sicherheit, fünf Minuten), such dir im Themenkompass auf Seite 32 deine Situation, und leg los. Den Rest holst du nach, wenn du magst.
- 3. Der Nachschlage-Weg.** Du hörst schon regelmäßig und brauchst nur Struktur. Dann sind der 28-Tage-Tracker, die Wochenplaner und die Vorlagen im Anhang deine Seiten. Kopiere sie, so oft du willst.

Was du brauchst

Zum Arbeiten

Einen Stift. Dieses Heft, ausgedruckt oder auf dem Bildschirm. Zehn Minuten am Tag, an denen dich niemand braucht.

Zum Hören

Deinen persönlichen Zugangslink, Kopfhörer oder Lautsprecher, und einen Ort, an dem du 15 bis 25 Minuten ungestört bleibst.

Zu deinem Paket

Dein Paket bestimmt, welche Sessions dir zur Verfügung stehen — Starter, Plus oder Komplett. Alle Empfehlungen in den Übungen dieses Hefts sind bewusst so gewählt, dass sie **in jedem Paket enthalten** sind. Alle Aufnahmen deines Pakets stehen in deinem Downloadbereich bereit. Du zahlst einmal, danach nie wieder.

INHALT

Was dich erwartet

Vier Teile, zwölf Kapitel, acht Übungsblöcke. Die Seitenzahlen führen dich direkt zum Anfang des jeweiligen Abschnitts.

TEIL EINS · VERSTEHEN · SEITE 6

1	Was Hypnose ist — und was nicht	7
2	Wie Hypnose wirkt	13
3	Sicher anwenden	19

TEIL ZWEI · VORBEREITEN · SEITE 24

4	Dein Ritual	25
5	Wo du anfängst — der Themenkompass	31

TEIL DREI · ARBEITEN · SEITE 38

6	Deine Startstrecke	39
7	Woche 1 — Ankommen	42
8	Woche 2 — Vertiefen	48
9	Woche 3 — Verankern	55
10	Woche 4 — Weitertragen	62

TEIL VIER · DRANBLEIBEN · SEITE 69

11	Wenn es hakt	70
12	Deine nächsten 90 Tage	75

ANHANG · SEITE 80

	Vorlagen zum Kopieren	80
	Glossar	85
	Alle 182 Sessions im Überblick	86



TEIL EINS

Verstehen

Was in dir passiert, wenn du eine Session hörst — und was ganz sicher nicht.

Wer weiß, was passiert, hört anders zu. Das ist keine Theorie, das ist Voraussetzung.



KAPITEL 01

Was Hypnose ist — und was nicht

Der Zustand, um den es geht, ist dir längst vertraut. Du hast ihn nur nie so genannt. Dieses Kapitel räumt auf, bevor du das erste Mal Kopfhörer aufsetzt.

DARUM GEHT ES

- Warum du Trance aus dem Alltag kennst
- Was Hypnose **nicht** ist — fünf hartnäckige Irrtümer
- Der Unterschied zu Meditation und Entspannung
- **Übung 1:** Deine eigene Alltagstrance

Du kennst den Zustand längst. Du hast ihn nur nie so genannt.

Ein Zustand, den du längst kennst

Hypnose ist ein Zustand konzentrierter, entspannter Aufmerksamkeit. Die Umgebung tritt in den Hintergrund, die Wahrnehmung richtet sich nach innen — auf eine Stimme, ein Bild, ein Gefühl.

Du kennst das. Das Versinken in einem Buch, bei dem du überhörst, dass jemand deinen Namen ruft. Die letzten Minuten vor dem Einschlafen, in denen die Gedanken weich werden. Die Autobahnfahrt, an deren letzte zehn Kilometer du dich nicht erinnerst, obwohl du sicher gefahren bist. Das sind Alltagstrancen. Sie passieren jedem Menschen mehrmals täglich, ohne Zutun.

Der einzige Unterschied bei einer geführten Session: Der Zustand entsteht nicht zufällig, sondern absichtlich — und er wird für etwas genutzt.

Kurz gesagt

Hypnose macht dich nicht willenlos. Sie macht dich aufnahmefähiger für das, was du ohnehin erreichen möchtest — weil der innere Kommentator für eine Weile leiser wird.

Du bleibst die ganze Zeit du selbst

Du bist wach, ansprechbar und Herr deiner Entscheidungen. Du kannst jederzeit die Augen öffnen, die Aufnahme stoppen und aufstehen. Nichts geschieht gegen deinen Willen — tatsächlich ist jede Hypnose im Kern eine **Selbsthypnose**, bei der die Aufnahme nur die Führung übernimmt. Sie schlägt vor. Zulassen oder nicht entscheidest du, in jeder Sekunde.

Das ist auch der Grund, warum niemand dir von außen etwas „einpflanzen“ kann: Was du innerlich ablehnst, wirkt nicht. Die Stimme führt, sie steuert nicht.

Was war auf dieser Seite neu für dich?

Fünf Irrtümer, die im Weg stehen

Fast alles, was Menschen über Hypnose zu wissen glauben, stammt aus Fernsehshows. Diese fünf Sätze hört man am häufigsten — und keiner davon stimmt.

„Ich werde bewusstlos oder schlafe ein.“

Du bist wach. Viele Menschen sind sogar hellwacher als sonst und erinnern sich an jeden Satz. Bei den Abend-Sessions ist Einschlafen ausdrücklich erlaubt — dann hat die Session ihr Ziel erreicht.

„Ich verliere die Kontrolle.“

Du behältst sie vollständig. Du kannst jederzeit stoppen, dich kratzen, aufstehen. Wer das ausprobiert, merkt schnell: Es geht sofort.

„Ich werde etwas tun oder sagen, das ich nicht will.“

Das ist die Bühnenshow, nicht die Anwendung. Dort machen Menschen mit, weil sie mitmachen wollen. Hier sitzt niemand im Publikum.

„Bei mir wirkt das nicht, ich bin zu rational.“

Konzentrationsfähigkeit hilft eher, als dass sie schadet. Was tatsächlich stört, ist der Versuch, den Zustand mit Anstrengung herbeizuführen. Nichts tun genügt.

„Einmal hören müsste reichen.“

Das ist der einzige Irrtum, der wirklich Ergebnisse kostet. Dein Gehirn lernt durch Wiederholung, nicht durch Einsicht. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Welcher dieser fünf Sätze steckte auch in deinem Kopf?

Hypnose, Meditation, Entspannung — der Unterschied

Die drei werden oft in einen Topf geworfen. Sie fühlen sich ähnlich an, verfolgen aber verschiedene Absichten. Das zu wissen hilft bei der Frage, was du wann brauchst.

Entspannung

Ziel ist der Zustand selbst: Anspannung runter, Körper ruhig. Ein warmes Bad leistet dasselbe. Nichts wird bearbeitet.

Meditation

Ziel ist Beobachten ohne Eingreifen. Gedanken kommen und gehen, du bewertest nicht. Es wird bewusst **nichts** verändert.

Hypnose

Ziel ist eine Richtung. Der ruhige Zustand ist nur die Voraussetzung; gearbeitet wird mit Bildern und Formulierungen zu einem Thema.

Deshalb hat eine Hypnose-Session immer ein Thema und einen Titel, eine Meditation dagegen selten. Wenn du nur runterkommen willst, ist Entspannung genug. Wenn sich etwas ändern soll, arbeitest du besser gerichtet.

Was Hypnose nicht leistet

- Sie behandelt keine Krankheit und stellt keine Diagnose.
- Sie ersetzt keine Therapie, in der jemand auf dich reagiert.
- Sie ändert nichts an äußeren Umständen — nur daran, wie du ihnen begegnest.
- Sie wirkt nicht über Nacht, und sie wirkt nicht bei jedem gleich stark.

Entspannung, Meditation, Hypnose — was davon hast du schon ausprobiert, und was ist dabei passiert?

Deine Alltagstrance

Bevor du die erste Session hörst, such den Zustand in deinem eigenen Leben. Nicht theoretisch — als Erinnerung. Denk an eine Situation der letzten Woche, in der du „weg“ warst: vertieft, versunken, die Zeit anders. Nimm dir dafür fünf Minuten.

REFLEXION

Welche Situation fällt dir ein? Wo warst du, was hast du getan?

Woran hast du gemerkt, dass du vertieft warst? Was war anders?

Wie angenehm war dieser Zustand?

unangenehm

angenehm

Deine Alltagstrance

REFLEXION

Hattest du dabei das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren? Was spricht dafür, was dagegen?

Was hätte dich sofort herausgeholt — ein Klingeln, eine Frage, ein Geräusch?

UMSETZUNG

Genau dieser Zustand ist es, in den dich eine Session führt. Du musst ihn nicht herstellen, du musst ihn nur zulassen. Schreib dir einen Satz auf, den du dir sagst, wenn du dich beim Angestrengt-Mitmachen erwischst.

Mein Satz, wenn ich mich anstrenge:

DAZU PASST

11 Körpertiefenentspannung vor dem Schlafen

S

3 Den Tag vollständig loslassen

S



KAPITEL 02

Wie Hypnose wirkt

Warum gute Vorsätze scheitern und Wiederholung gewinnt. Und was in den zehn bis zwanzig Minuten einer Session tatsächlich abläuft.

DARUM GEHT ES

- Der innere Kommentator und warum er im Weg steht
- Die fünf Phasen, denen jede Session folgt
- Warum Wiederholung der eigentliche Hebel ist
- **Übung 2:** Dein Ausgangspunkt

Dein Gehirn lernt durch Wiederholung, nicht durch Einsicht.

Der innere Kommentator

Im Alltag prüft, sortiert und kommentiert dein Verstand fortlaufend. Das ist nützlich — es schützt dich vor Unsinn. Genau dieser Filter macht Veränderung aber mühsam: Der gute Vorsatz ist da, aber die alte Gewohnheit gewinnt.

„Ich sollte früher ins Bett“ ist eine Einsicht. Sie ändert nichts, weil das Verhalten nicht aus Einsicht entsteht, sondern aus Gewohnheit und Gefühl. Dazwischen liegt eine Lücke, die kein Vorsatz überbrückt.

In entspannter, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit tritt das Dauerkommentieren zurück. Bilder, Sprache und Vorstellung wirken dann unmittelbarer — nicht magisch, sondern weil weniger dazwischenredet. Das ist die ganze Mechanik.

Deshalb arbeiten die Sessions mit Bildern statt mit Argumenten. Ein Bild musst du nicht glauben. Du musst es dir nur vorstellen — und das kann jeder.

Warum du am Anfang wenig spürst

Die häufigste Rückmeldung nach der ersten Session lautet: „War ganz nett, aber ich habe nichts Besonderes gemerkt.“ Das ist der Normalfall und kein schlechtes Zeichen. Ein tiefer Zustand fühlt sich unspektakulär an — meistens einfach ruhig. Wer auf ein Ereignis wartet, bemerkt die Veränderung nicht, weil sie leise ist.

Was du stattdessen beobachten kannst: Wie schnell du eingeschlafen bist. Wie du am nächsten Morgen aufgewacht bist. Wie lange du an der Ampel gebraucht hast, um dich zu ärgern. Solche Beobachtungen sammelst du ab Woche eins auf den Sessionblättern.

Woran würdest du bei dir zuerst merken, dass etwas anders ist?

Die fünf Phasen jeder Session

Jede Aufnahme in deinem Paket folgt derselben bewährten Struktur. Wenn du sie kennst, weißt du jederzeit, wo du gerade bist — und wunderst dich nicht.

1. **Ankommen.** Atem und Körper werden ruhiger, die Aufmerksamkeit sammelt sich. Dauert zwei bis vier Minuten.
2. **Vertiefen.** Zählen, Bilder und Sprachrhythmus führen dich in einen ruhigeren Zustand. Hier merken viele, dass der Körper schwerer wird.
3. **Arbeiten.** Der eigentliche Teil: Vorstellungen und Formulierungen zum Thema der Session. Das ist der längste Abschnitt.
4. **Verankern.** Das Erlebte wird mit einem Bild oder Gefühl verknüpft, das du mitnimmst. Darauf baut Übung 6 in Woche 3 auf.
5. **Zurückkommen.** Wach und klar zurück — oder direkt in den Schlaf, bei den Abend-Sessions.

Wenn du zwischendurch wegnickst und einen Teil verpasst: Das ist kein Fehler und kein Grund, die Session zu wiederholen. Gehört ist gehört.

Welche der fünf Phasen kannst du dir am wenigsten vorstellen?

Wiederholung ist der Hebel — nicht Einsicht

Eine Session einmal zu hören ist ein Anfang. Dieselbe Session über zwei bis drei Wochen regelmäßig zu hören, ist die eigentliche Arbeit. Dein Gehirn lernt durch Wiederholung.

Wie lange es dauert, bis etwas selbstverständlich wird, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Bei manchen sind es wenige Wochen, bei anderen mehrere Monate. Dieses Heft verspricht dir keine Frist — jede Zahl, die du in der Werbung liest, ist bestenfalls ein Mittelwert und sagt über dich nichts aus.

Zwei Dinge lassen sich dagegen sagen, und beide sind praktisch brauchbar:

- **Regelmäßigkeit schlägt Intensität.** Sieben Abende zu je fünfzehn Minuten sind erfahrungsgemäß leichter durchzuhalten als ein Wochenende mit sechs Sessions.
- **Ein ausgelassener Tag macht nichts kaputt.** Der Aufbau bricht nicht ab, weil du einmal zu müde warst. Was schadet, ist nur das Aufhören nach dem Auslassen.

Die Bauform dieses Hefts

Deshalb ist dieses Heft auf **vier Wochen** angelegt und nicht auf ein Wochenende. Und deshalb hat der Tracker in Kapitel 6 bewusst keine Strafe für leere Kästchen — nur eine Zeile, in der du weitermachst.

Eine letzte Ehrlichkeit an dieser Stelle: Nicht bei jedem wirkt jede Session. Manche Themen treffen dich, andere lassen dich kalt. Das ist normal und kein Grund zur Sorge — bei 182 Titeln kannst du es dir leisten, weiterzugehen.

Wie viele Abende pro Woche sind bei dir realistisch? Sei ehrlich.

Dein Ausgangspunkt

In vier Wochen wirst du wissen wollen, ob sich etwas verändert hat. Dafür brauchst du einen Vergleichspunkt — heute. Sei so ehrlich, wie du es nur bist, wenn niemand mitliest. Genau das ist hier der Fall.

REFLEXION

Was hat dich dazu gebracht, dieses Paket zu kaufen? Der ehrliche Grund.

Wie gut schläfst du zurzeit?

sehr schlecht

Diagram showing five numbered boxes (1 to 5) representing the sequence of steps in the algorithm.

sehr gut

Wie angespannt bist du im Alltag?

dauerhaft

A horizontal row of five rounded rectangular boxes, each containing a number from 1 to 5 in order from left to right.

kaum

Wie zufrieden bist du mit dir selbst?

wenig

sehr

Wie viel Energie hast du für das, was dir wichtig ist?

keine

viel

Dein Ausgangspunkt

REFLEXION

Wenn sich in vier Wochen genau eine Sache geändert hätte — welche wäre das?

Woran würdest du merken, dass sie sich geändert hat? Ganz konkret.

Was hast du in dieser Richtung schon versucht? Was ist passiert?

UMSETZUNG

Trag das Datum von heute ein und schlag diese Seite in vier Wochen wieder auf. Nicht früher — Veränderung sieht man nicht beim Zuschauen.

Heutiges Datum und meine eine Sache:

DAZU PASST

- 1 Tiefer & erholsamer Schlaf
- 55 Chronischen Stress abbauen

S

S



KAPITEL 03

Sicher anwenden

Die Regeln sind kurz und es sind wenige. Halte dich an sie, dann ist die Anwendung so unkompliziert, wie sie aussieht.

DARUM GEHT ES

- Die eine Regel, bei der es keinen Spielraum gibt
- Sechs Regeln für die Anwendung selbst
- Wann du besser nicht damit arbeitest
- **Checkliste 1:** Sicherheits-Check vor jeder Session

Die Regeln sind kurz. Genau deshalb gelten sie ohne Ausnahme.

Die Regeln

Niemals während der Teilnahme am Straßenverkehr

- Höre keine Session beim Autofahren — auch nicht als Beifahrer mit Kopfhörern, wenn du danach ans Steuer wechselst.
- Dasselbe gilt für Fahrrad, Motorrad, Roller und jedes andere Fahrzeug.
- Nicht beim Bedienen von Maschinen, bei der Arbeit mit Werkzeug, auf Leitern oder Gerüsten.
- Nicht beim Schwimmen, Baden oder überall dort, wo Unaufmerksamkeit gefährlich wird.
- Nicht, während du Verantwortung für andere trägst — etwa allein mit einem Kleinkind oder einer pflegebedürftigen Person.

Der Grund ist einfach: Die Sessions ziehen deine Aufmerksamkeit nach innen und entspannen dich körperlich. Genau das ist das Gegenteil dessen, was Straßenverkehr verlangt. Viele Sessions führen zudem gezielt in den Schlaf.

Für die Anwendung selbst

- **Such dir einen sicheren, ruhigen Ort.** Bett, Sessel, Sofa — irgendwo, wo du 15 bis 25 Minuten ungestört bleibst.
- **Kopfhörer sind angenehmer, aber kein Muss.** Stell die Lautstärke bequem ein, bevor du beginnst.
- **Eine Session pro Sitzung.** Nicht mehrere hintereinander stapeln — mehr ist hier nicht besser.
- **Gib dir Zeit zum Zurückkommen.** Nach einer Tages-Session ein bis zwei Minuten sitzen bleiben, bevor du aufstehst.
- **Kein Alkohol, keine berauschenden Mittel** vor oder während einer Session.
- **Abbrechen ist immer erlaubt.** Wenn sich etwas unangenehm anfühlt: Augen öffnen, stoppen. Es passiert nichts.

Wann du sie besser sein lässt

Das Wichtigste zuerst: Diese Sessions sind Entspannungs- und Selbsthilfe-Audios. Sie sind keine Heilbehandlung und ersetzen weder ärztliche noch psychotherapeutische Hilfe.

In diesen Fällen gehört die Entscheidung nicht in dieses Heft, sondern in ein Gespräch:

- Bei einer **psychiatrischen Erkrankung** — insbesondere Psychosen, Schizophrenie, schweren dissoziativen Störungen — nur nach Rücksprache mit der behandelnden Fachperson.
- Bei einer **laufenden Behandlung** wegen Depression, Angst- oder Zwangsstörung, PTBS oder einer bipolaren Störung: erst mit deiner Ärztin oder deinem Therapeuten sprechen.
- Bei **Epilepsie** oder anderen Anfallsleiden ebenfalls nur nach Rücksprache.
- Bei **akuten Krisen**, schweren depressiven Phasen oder Suizidgedanken: bitte sofort Hilfe holen, nicht Kopfhörer aufsetzen.
- Bei **frischen Traumatisierungen** gehört die Arbeit in fachliche Begleitung, nicht in eine Aufnahme.
- Wenn du gerade **Medikamente** nimmst, die dich schläfrig machen: dann höchstens im Bett, nie im Sitzen an einem unsicheren Ort.

Wenn es dir gerade sehr schlecht geht

- Die **Telefonseelsorge** ist in Deutschland rund um die Uhr kostenlos erreichbar: **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222**.
- Der **Notruf** ist die **112**.
- Beides ist keine Schwäche und kein letzter Ausweg. Es ist der richtige erste Schritt.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist dieses Angebot nicht gedacht.

Vor jeder Session

Nach der dritten Anwendung machst du das automatisch. Die ersten Male lohnt es sich, wirklich durchzugehen — es dauert zwanzig Sekunden.

CHECKLISTE 1

Sicherheits-Check vor jeder Session

Alle sechs Punkte müssen erfüllt sein. Wenn einer nicht stimmt, verschiebe die Session — sie läuft dir nicht weg.

- ☐ Ich sitze oder liege an einem sicheren Ort und fahre kein Fahrzeug.
- ☐ Ich bediene keine Maschine, stehe auf keiner Leiter und bin nicht im Wasser.
- ☐ Ich trage in den nächsten 40 Minuten keine Verantwortung für ein Kind oder eine pflegebedürftige Person.
- ☐ Ich habe keinen Alkohol getrunken und keine berauschenden Mittel genommen.
- ☐ Die Lautstärke ist eingestellt, bevor die Aufnahme startet.
- ☐ Ich habe 15 bis 25 Minuten, in denen mich niemand braucht — Telefon lautlos.

Diese Checkliste gibt es auch als Vorlage im Anhang. Wenn du das Heft ausdruckst, häng sie dorthin, wo du hörst.

Deine Zusage an dich selbst

Der Übergang von Verstehen zu Tun ist die Stelle, an der die meisten Hefte liegen bleiben. Deshalb steht hier eine Unterschrift — nicht als Nachweis, sondern weil aufgeschriebene Entscheidungen anders wiegen als gedachte.

Ich habe die Sicherheitsregeln gelesen und verstanden. Ich weiß, dass diese Sessions keine Behandlung ersetzen.

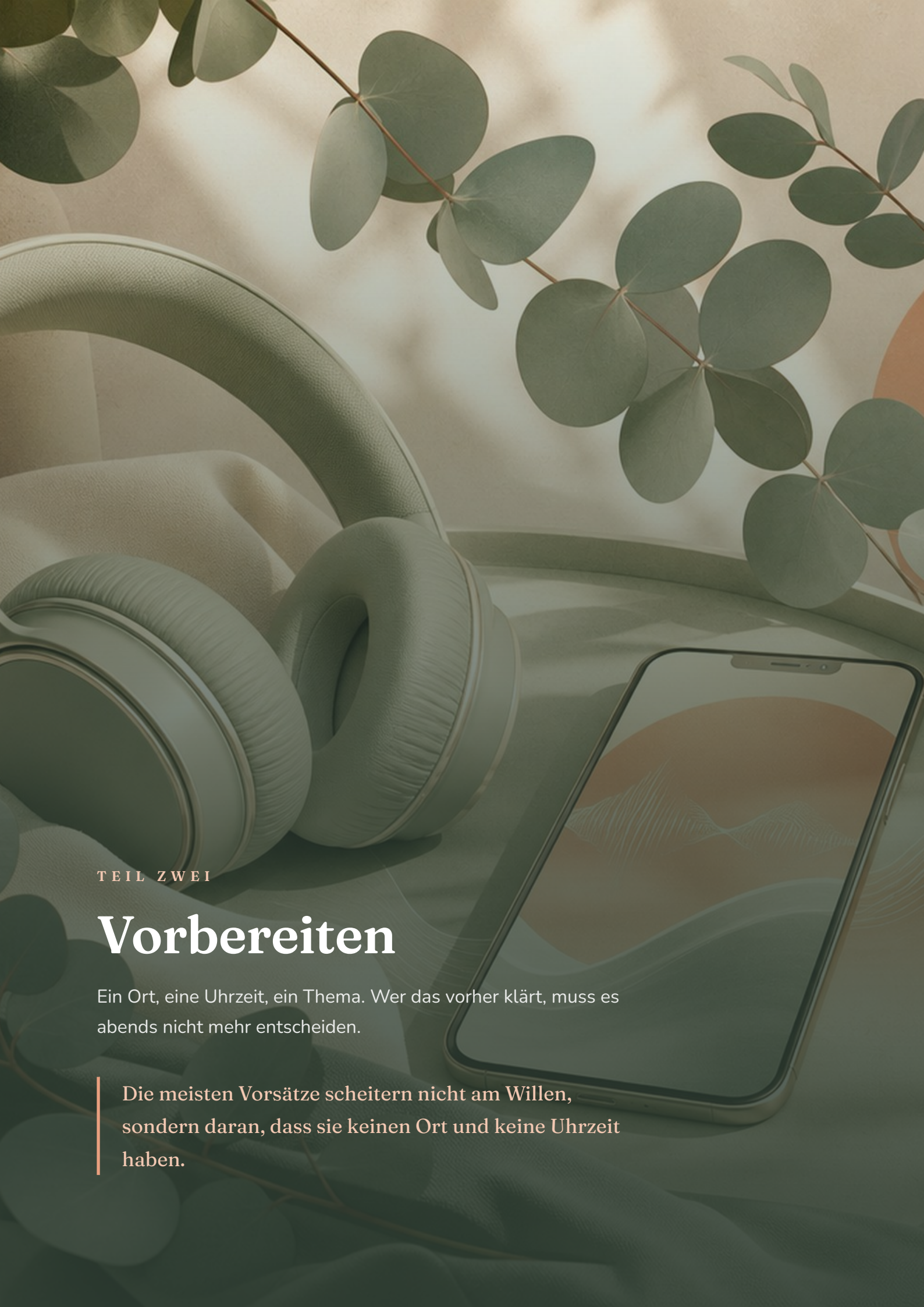
Datum und Unterschrift

Was hat mich in Teil eins am meisten überrascht?

Welcher Irrtum hat auch bei mir im Kopf gesteckt?

Was jetzt kommt

Teil zwei richtet dir die Sache ein: einen Ort, eine Zeit, ein Thema. Das dauert zwei Kapitel. Danach hörst du.



TEIL ZWEI

Vorbereiten

Ein Ort, eine Uhrzeit, ein Thema. Wer das vorher klärt, muss es abends nicht mehr entscheiden.

Die meisten Vorsätze scheitern nicht am Willen, sondern daran, dass sie keinen Ort und keine Uhrzeit haben.



KAPITEL 04

Dein Ritual

Fünfzehn Minuten am Abend klingen nach wenig. Sie finden trotzdem nicht statt, solange sie jeden Tag neu verhandelt werden müssen.

DARUM GEHT ES

- Ort, Zeit und Technik einmal festlegen
- Mit Musik oder nur Stimme — und warum du beides bekommst
- **Checkliste 2:** Session-Vorbereitung in sechs Schritten
- **Übung 3:** Dein Wenn-Dann-Plan

Eine Entscheidung, die einmal fällt, muss nicht 28-mal fallen.

Ort, Zeit, Technik

Ein Ritual ist nichts Feierliches. Es ist eine Entscheidung, die du einmal triffst, damit du sie nicht 28-mal treffen musst.

Der Ort

Am besten immer derselbe. Das Bett ist für Abend-Sessions ideal und für Tages-Sessions ungeeignet — dort schläfst du zuverlässig ein. Für Sessions am Tag: Sessel, Sofa, im Sommer eine Decke im Garten. Der Ort darf unspektakulär sein. Er muss nur ungestört sein.

Die Zeit

Häng die Session an etwas, das ohnehin jeden Tag passiert: nach dem Zähneputzen, nach dem Zubettgehen, direkt nach dem Feierabend. Eine Uhrzeit allein vergisst man; eine Anknüpfung an eine bestehende Gewohnheit nicht. Genau darum geht es in Übung 3.

Die Technik

Lade die Sessions herunter, statt sie zu streamen — dann funktioniert es auch im Flugmodus, und das Telefon kann still bleiben. Stell die Lautstärke ein, **bevor** du dich hinlegst. Schalte Benachrichtigungen aus; nichts holt dich härter heraus als eine Nachricht mitten in Phase drei.

Ein Tipp, der mehr bringt, als er kostet: Leg dir die Session der nächsten Sitzung schon am Morgen bereit. Abends entscheidet man schlecht — und wer suchen muss, hört nicht.

Was ist bei dir der wahrscheinlichste Störfaktor am Abend?

Mit Musik oder nur Stimme

Jede Session deines Pakets gibt es zweimal: einmal mit ruhiger Hintergrundmusik und einmal als reine Sprachfassung. Das ist kein technisches Detail, sondern der häufigste Grund, warum Menschen bei Audioprodukten aufhören: Wem die Klangfläche nicht liegt, der schaltet ab — egal wie gut die Session ist.

Mit Musik

Trägt über Pausen hinweg, überdeckt Nebengeräusche, wirkt weicher. Gut bei Unruhe, in lauter Umgebung und für die meisten Abend-Sessions.

Nur Stimme

Klarer, direkter, sachlicher. Gut, wenn dich Musik ablenkt, bei Konzentrationsthemen — und wenn du eigene Klänge darüberlegen willst.

Probier in der ersten Woche bewusst beide Fassungen derselben Session. Danach weißt du es. Auf jedem Sessionblatt in diesem Heft gibt es dafür ein Feld — deshalb steht es da.

Deine Festlegung

Mein Ort für Abend-Sessions:

Mein Ort für Tages-Sessions:

Womit ich starte (änderbar, sobald ich es weiß):

☐ mit Musik ☐ nur Stimme ☐ weiß ich noch nicht

Kopfhörer oder Lautsprecher? Und wo liegen sie?

Die sechs Schritte vor dem Start

Die Sicherheitsprüfung aus Kapitel 3 klärt, **ob** du hören kannst. Diese Liste klärt, **wie gut** es wird. Nach ein paar Tagen läuft sie von allein.

CHECKLISTE 2

Session-Vorbereitung

Von oben nach unten, dauert keine zwei Minuten.

- ☐ **Session ausgewählt** — vorher, nicht im Bett liegend.
- ☐ **Datei heruntergeladen** und offline abspielbar.
- ☐ **Telefon lautlos**, Benachrichtigungen aus, Wecker gestellt, falls nötig.
- ☐ **Lautstärke eingestellt**, bevor ich mich hinlege.
- ☐ **Bequeme Lage** — Decke, Kissen, nichts drückt, Beine nicht überkreuzt.
- ☐ **Ein Satz zum Anfangen** gedacht: „Ich muss nichts leisten, ich lasse nur zu.“

Der letzte Punkt ist der wichtigste und wird am häufigsten übersprungen. Wer sich vornimmt, es **gut** zu machen, macht es schwerer.

Dein Wenn-Dann-Plan

Ein Vorsatz klingt so: „Ich will regelmäßiger hören.“ Er scheitert, weil er keinen Auslöser hat. Ein Plan klingt so: „**Wenn** ich abends das Licht im Bad ausmache, **dann** lege ich mich hin und starte die Session.“ Der Unterschied ist nicht Kosmetik — der zweite Satz hat einen Moment, an dem er sich meldet.

1. **Einen Auslöser**, der ohnehin jeden Tag passiert.
2. **Einen Ort**, an dem du dann bist.
3. **Eine Handlung**, die so klein ist, dass sie nicht scheitern kann.

Was passiert bei mir jeden Abend ganz sicher? (Der Auslöser)

Dein Wenn-Dann-Plan

REFLEXION

Was könnte diesen Plan kippen? Nenne die zwei wahrscheinlichsten Fälle.

Was ist deine Mini-Fassung für müde Abende — die Version, die selbst dann noch geht?

UMSETZUNG

Schreib den fertigen Satz in einem Stück auf. Sprich ihn einmal laut. Wenn er sich umständlich anhört, ist er zu kompliziert — kürze ihn.

Wenn _____, dann _____.

Trag den Satz zusätzlich in den Wochenplaner der ersten Woche ein (Kapitel 7). Dort begegnet er dir jeden Tag.

DAZU PASST

120 Konsistente Gewohnheiten aufbauen

S

18 Abendliche Gedankenentleerung

S



KAPITEL 05

Wo du anfängst

Bei 182 Titeln ist die erste Frage nicht „wirkt das?“, sondern „womit fange ich an?“
Dieses Kapitel beantwortet sie in zwei Minuten.

DARUM GEHT ES

- Der Themenkompass: deine Situation, drei konkrete Sessions
- Die zehn Themenwelten im Überblick
- Warum du mit **einem** Thema anfängst, nicht mit fünf
- **Übung 4:** Dein Startthema

Bei 182 Titeln ist die Auswahl wichtiger als die
Auswahlmöglichkeit.

Der Themenkompass

Such die Zeile, die deiner Lage am nächsten kommt. Nicht die, die am besten klingt — die, die stimmt. Alle genannten Sessions gehören zum Starter-Paket und sind damit in **jedem Paket** enthalten. Welche davon schon zum Download bereitstehen, siehst du in deinem Downloadbereich.

Wenn das gerade dein Thema ist	Themenwelt	Fang mit diesen drei an
Ich liege abends wach, der Kopf läuft weiter.	1. Schlaf & Erholung	4 · Gedankenkarussell stoppen 18 · Abendliche Gedankenentleerung 2 · In 10 Minuten einschlafen
Ich wache nachts auf und finde nicht zurück in den Schlaf.	1. Schlaf & Erholung	6 · Mitternächtliches Aufwachen — wieder einschlafen 11 · Körpertiefenentspannung vor dem Schlafen 1 · Tiefer & erholsamer Schlaf
Ich stehe unter Dauerstrom und komme nicht runter.	3. Angst, Stress & mentale Stärke	55 · Chronischen Stress abbauen 84 · Abends abschalten — Arbeit loslassen 57 · Innere Ruhe unter extremem Druck
Ich Sorge mich ständig um das, was kommen könnte.	3. Angst, Stress & mentale Stärke	53 · Zukunftsangst loslassen 62 · Katastrophendenken stoppen 45 · Allgemeine Angst auflösen
Ich rede innerlich schlecht über mich selbst.	2. Selbstvertrauen & Selbstwert	25 · Das innere Kritikergespräch beenden 24 · Selbstwert unabhängig von Leistung 139 · Sich selbst lieben — die Basis
Ich vergleiche mich unentwegt mit anderen.	2. Selbstvertrauen & Selbstwert	26 · Aufhören, sich zu vergleichen 24 · Selbstwert unabhängig von Leistung 41 · Würde & innere Stärke verankern

Welche Zeile beschreibt dich am besten? Schreib sie in eigenen Worten auf.

Der Themenkompass

Fortsetzung — und was du tust, wenn nichts genau passt.

Wenn das gerade dein Thema ist	Themenwelt	Fang mit diesen drei an
Ich schiebe auf, obwohl ich weiß, was zu tun wäre.	4. Motivation, Fokus & Produktivität	67 · Prokrastination endgültig überwinden 77 · Projekte zu Ende bringen 69 · Laser-Fokus & Deep-Work-Modus
Ich kann schlecht Nein sagen.	2. Selbstvertrauen & Selbstwert	30 · Nein sagen ohne schlechtes Gewissen 24 · Selbstwert unabhängig von Leistung 41 · Würde & innere Stärke verankern
Ich nehme mir Dinge vor und halte sie nicht durch.	6. Gesundheit, Körper & Gewohnheiten	120 · Konsistente Gewohnheiten aufbauen 99 · Die Gewohnheiten erfolgreicher Menschen 124 · Selbstfürsorge als Priorität verankern
Vor wichtigen Terminen werde ich nervös.	3. Angst, Stress & mentale Stärke	63 · Nervosität in wichtigen Momenten 57 · Innere Ruhe unter extremem Druck 65 · Mentale Stärke in der Krise
Ich hänge zu viel am Handy und bin ständig abgelenkt.	6. Gesundheit, Körper & Gewohnheiten	122 · Handysucht & digitale Überflutung 73 · Konzentration trotz Ablenkung 69 · Laser-Fokus & Deep-Work-Modus
Nach einem Rückschlag komme ich nicht wieder hoch.	3. Angst, Stress & mentale Stärke	66 · Resilienz aufbauen — zurückfedern 65 · Mentale Stärke in der Krise 31 · Sich selbst vergeben

Nichts dabei? Dann nimm die Themenwelt, deren Name dich beim Lesen am meisten gestört hat. Widerstand ist ein brauchbarer Hinweis. Auf den nächsten Seiten stehen alle zehn.

Die zehn Themenwelten

Der Katalog ist in zehn Welten geordnet. Schreib in die Zeile unter jeder Welt, was dich dort interessiert — oder lass sie leer. Beides ist eine Antwort.



1. Schlaf & Erholung

Sessions 1–22 · 22 Titel

Einschlafen, durchschlafen, den Tag loslassen.

Was mich hier interessiert:



2. Selbstvertrauen & Selbstwert

Sessions 23–44 · 22 Titel

Innere Sicherheit, Selbstannahme, klare Grenzen.

Was mich hier interessiert:



3. Angst, Stress & mentale Stärke

Sessions 45–66 · 22 Titel

Ruhe bei Anspannung, Gelassenheit im Alltag.

Was mich hier interessiert:



4. Motivation, Fokus & Produktivität

Sessions 67–86 · 20 Titel

Konzentration, Antrieb, Schluss mit Aufschieben.

Was mich hier interessiert:



5. Geld, Erfolg & Überfluss

Sessions 87–106 · 20 Titel

Ein entspanntes Verhältnis zu Geld und Erfolg.

Was mich hier interessiert:



6. Gesundheit, Körper & Gewohnheiten

Sessions 107–126 · 20 Titel

Körpergefühl, Bewegung, gute Gewohnheiten.

Was mich hier interessiert:



7. Beziehungen & Liebe

Sessions 127–144 · 18 Titel

Nähe, Vertrauen, gesunde Verbindungen.

Was mich hier interessiert:

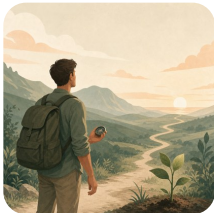


8. Emotionale Verarbeitung & innere Stabilität

Sessions 145–160 · 16 Titel

Gefühle sortieren, innere Ruhe finden.

Was mich hier interessiert:



9. Identität, Sinn & persönliches Wachstum

Sessions 161–174 · 14 Titel

Wer du bist, was dir wichtig ist, wohin du gehst.

Was mich hier interessiert:



10. Tiefe innere Arbeit & Bewusstsein

Sessions 175–182 · 8 Titel

Achtsamkeit, Stille, bewusste Selbstwahrnehmung.

Was mich hier interessiert:

Alle Sessions deines Pakets stehen in deinem Downloadbereich bereit — in beiden Fassungen, mit Musik und als reine Sprachfassung.

Dein Startthema

Nimm das Thema, das dir im Alltag am meisten Kraft kostet. Nicht das, das sich am ehrgeizigsten anhört.

Dein Startthema

REFLEXION

Wenn du nach zwei Wochen merkst, dass es das falsche Thema war: Woran würdest du das erkennen?

UMSETZUNG

Trag deine drei Startsessions ein — aus dem Kompass oder aus deiner Themenwelt. Mit diesen dreien arbeitest du die erste Woche. Eine davon wirst du mehrfach hören; das ist beabsichtigt.

ARBEITSLISTE 1

Meine drei Startsessions

Nummer und Titel aus dem Verzeichnis im Anhang.

Nr.	Titel der Session	warum diese

Mein Thema für die nächsten vier Wochen ist:

DAZU PASST

- 4 Gedankenkarussell stoppen S
- 25 Das innere Kritikergespräch beenden S
- 67 Prokrastination endgültig überwinden S



TEIL DREI

Arbeiten

Vier Wochen. Jede Woche hat ein Thema, einen Planer, Blätter zum Mitschreiben und eine Auswertung.

Ab hier wird nicht mehr gelesen, sondern gehört. Das Heft läuft nebenher mit.



KAPITEL 06

Deine Startstrecke

Vier Wochen, 28 Kästchen, eine Regel. Was danach kommt, entscheidest du in Kapitel 12 — mit Erfahrung statt mit Vorsatz.

DARUM GEHT ES

- Warum vier Wochen und nicht 21 Tage
- Die einzige Regel für den Tracker
- **Arbeitsliste 2:** Dein 28-Tage-Tracker

Ein leeres Kästchen ist kein Rückfall. Es ist ein leeres Kästchen.

Warum vier Wochen

Du hast bestimmt schon von den 21 Tagen gehört, nach denen angeblich jede Gewohnheit sitzt. Die Zahl ist griffig — belegt ist sie nicht. In der Forschung zu Alltagsgewohnheiten schwankt die Spanne erheblich — von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten, je nach Mensch und Verhalten.

Deshalb steht hier keine Frist, sondern eine **Startstrecke**. Vier Wochen sind lang genug, dass sich etwas zeigt, und kurz genug, dass man sie überblickt. Sie sind nicht das Ziel. Sie sind der Teil, den du jetzt gehst.

Die einzige Regel

Merk dir diesen Satz

Ein leeres Kästchen ist kein Rückfall. Es ist ein leeres Kästchen. Du machst am nächsten Tag weiter, ohne etwas nachzuholen und ohne dir etwas vorzuwerfen. Was den Aufbau kostet, ist nie der ausgelassene Tag — es ist das Aufhören danach.

Deshalb findest du auf dem Tracker keine Serien, keine Punkte und keine abreißende Kette. Nur 28 Felder, in die du einträgst, was war.

So füllst du den Tracker

- 1. Startdatum eintragen.** Einmal unten auf der Trackerseite. Danach weißt du zu jeder Nummer, welcher Tag gemeint war — und siehst, wann Lücken entstanden sind.
- 2. Kästchen füllen.** Ein Haken für gehört. Ein Strich für ausgelassen. Ein Punkt, wenn du eingeschlafen bist, bevor die Session zu Ende war — das zählt als gehört.
- 3. Sonntags kurz draufschauen.** Nicht bewerten, nur ansehen. Die Auswertung kommt am Ende jeder Woche auf einer eigenen Seite.

Welches Startdatum trägst du ein — und warum genau dieses?

Dein 28-Tage-Tracker

Vier Wochen auf einen Blick. Die Zahl ist der Tag deiner Startstrecke, das Kästchen darunter dein Eintrag.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Startdatum:

Mein Thema (aus Übung 4):

Mein Wenn-Dann-Satz (aus Übung 3):

Mein Satz für den Tag nach einem leeren Kästchen:



KAPITEL 07

Woche 1 Ankommen

In dieser Woche geht es nicht um Ergebnisse. Es geht darum, dass die Session überhaupt stattfindet — und dass du herausfindest, welche Fassung dir liegt.

DARUM GEHT ES

- Dieselbe Session mehrfach hören, nicht durch den Katalog wandern
- Beide Fassungen ausprobieren: mit Musik und nur Stimme
- **Arbeitsliste 3:** Wochenplaner
- Zwei Sessionblätter und die Wochenauswertung

Diese Woche zählt nur, dass es überhaupt stattfindet.

Woche 1 – Ankommen

Das Ziel dieser Woche ist kleiner, als du denkst

Nicht: „sich verändern“. Sondern: an drei bis fünf Abenden tatsächlich eine Session hören. Mehr nicht. Wer in Woche eins Ergebnisse sucht, hört in Woche zwei auf.

Bleib bei einer Session

Die Versuchung ist groß, sich jeden Abend etwas Neues auszusuchen — 182 Titel laden dazu ein. Genau das verhindert Wirkung. Nimm deine erste Startsession und höre sie mehrfach. Vertrautheit ist keine Langeweile, sondern der Punkt.

Probier beide Fassungen

Höre dieselbe Session einmal mit Musik und einmal nur mit Stimme. Der Unterschied ist deutlicher, als die meisten erwarten. Danach weißt du, womit du die nächsten Wochen arbeitest.

Die einzige Regel — Woche eins

Ein leeres Kästchen ist kein Rückfall. In dieser Woche gilt das besonders: Du baust gerade erst einen Ort und eine Uhrzeit auf. Was zählt, ist der Anfang, nicht die Quote.

An welchen Abenden dieser Woche willst du hören — und woran hängst du die Session?

Woche 1 planen

Trag am Sonntag davor ein, welche Session an welchem Tag läuft. Drei bis fünf Tage sind ein guter Start — nicht sieben.

ARBEITSLISTE 3

Wochenplaner — Woche 1

Eine Zeile je Tag. Leere Zeilen sind erlaubt — sie sind Teil des Plans.

Tag	Session (Nummer und Titel)	Uhrzeit	gehört
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Mein Wenn-Dann-Satz für diese Woche:

Was könnte mir diese Woche dazwischenkommen — und was mache ich dann?

Woche 1 • Session 1

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Woche 1 • Session 2

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Auswertung Woche 1

Zeitraum _____

Thema dieser Woche

Gehörte Sessions

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 und mehr

Gesamteindruck der Woche

mühsam

leicht

Was ist mir diese Woche leichter gefallen?

Wo hat sich nichts getan?

Welche Fassung lag mir besser — mit Musik oder nur Stimme?

Meine Entscheidung für die nächste Woche



KAPITEL 08

Woche 2 Vertiefen

Die Neugier der ersten Woche ist weg, die Gewohnheit noch nicht da. Woche zwei ist die Woche, in der die meisten aufhören — deshalb hat sie eine Übung.

DARUM GEHT ES

- Warum „ich merke nichts“ fast immer zu früh gesagt ist
- Beobachten lernen statt auf ein Ereignis warten
- **Übung 5:** Der innere Beobachter
- Wochenplaner, zwei Sessionblätter, Auswertung

Nicht alles, was sich ändert, meldet sich sofort.

Woche 2 – Vertiefen

Die Woche, in der es unspektakulär wird

Woche eins trägt die Neugier. In Woche zwei ist die Aufnahme bekannt, der Effekt noch nicht sichtbar, und der Abend hat wieder andere Angebote. Das ist keine Krise, sondern der Normalverlauf.

„Ich merke nichts“ ist meistens zu früh

Veränderung ist am Anfang leise: fünf Minuten früher eingeschlafen, eine Diskussion, die dich weniger lang beschäftigt hat. Wer auf ein Ereignis wartet, übersieht das. Übung 5 am Ende dieser Woche schärft genau diesen Blick.

Wenn du eine Session nicht mehr hören magst

Dann wechsele sie — aber innerhalb deines Themas. Der Wechsel des Titels ist erlaubt, der Wechsel des Themas noch nicht. Dafür ist Woche vier da.

Die einzige Regel – Woche zwei

Ein leeres Kästchen ist kein Rückfall. In dieser Woche wirst du den Satz brauchen: Woche zwei ist die unspektakulärste der vier. Wer sie übersteht, hat den schwersten Teil hinter sich.

Was ist diese Woche dein wahrscheinlichster Grund, es sein zu lassen — und was tust du dann?

Woche 2 planen

Nimm dir dieselbe Anzahl vor wie in Woche eins — oder eine mehr. Weniger planst du erst, wenn die Woche es wirklich verlangt.

ARBEITSLISTE 4

Wochenplaner — Woche 2

Eine Zeile je Tag. Leere Zeilen sind erlaubt — sie sind Teil des Plans.

Tag	Session (Nummer und Titel)	Uhrzeit	gehört
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Mein Wenn-Dann-Satz für diese Woche:

Was könnte mir diese Woche dazwischenkommen — und was mache ich dann?

Woche 2 · Session 1

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Stimmung nachher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Woche 2 · Session 2

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

ÜBUNG 5

Der innere Beobachter

AUFGABE

Zwischen „es hat nichts gebracht“ und „ich habe nicht hingesehen“ liegt ein Unterschied, den man nur mit einer konkreten Frage bemerkt. Nimm dir für diese Übung einen ruhigen Moment — nicht direkt nach einer Session, sondern am Tag danach.

REFLEXION

Was war am Tag nach der letzten Session anders als sonst? Auch Kleinigkeiten.

Bei welcher Gelegenheit habe ich diese Woche **nicht** so reagiert wie üblich?

Was hat sich nicht verändert — und stört mich das?

UMSETZUNG

Such dir für die nächste Woche **eine** Beobachtung aus, auf die du gezielt achtest. Nicht messen, nur bemerken. Schreib sie hier auf, damit sie am Ende der Woche noch da ist.

Die eine Beobachtung, auf die ich in der nächsten Woche achte:

DAZU PASST

66 Resilienz aufbauen — zurückfedern

S

57 Innere Ruhe unter extremem Druck

S

Auswertung Woche 2

Zeitraum _____

Thema dieser Woche

Gehörte Sessions

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 und mehr

Gesamteindruck der Woche

mühsam

1

2

3

4

5

leicht

Was ist mir diese Woche leichter gefallen?

Wo hat sich nichts getan?

Was habe ich diese Woche bemerkt, das ich letzte Woche übersehen hätte?

Meine Entscheidung für die nächste Woche



KAPITEL 09

Woche 3 Verankern

Was in der Session entsteht, soll im Alltag abrufbar sein. Dafür braucht es einen Anker — ein Bild oder eine Geste, die den Zustand zurückholt.

DARUM GEHT ES

- Was Verankern ist und warum es funktioniert
- Deinen eigenen Anker wählen und üben
- **Übung 6:** Dein Ankerbild
- Wochenplaner, zwei Sessionblätter, Auswertung

Ein Anker ist kein Schalter. Eine Stufe weniger Anspannung genügt.

Woche 3 – Verankern

Vom Zustand zum Werkzeug

Bis hierher hast du den ruhigen Zustand hergestellt, indem du eine Aufnahme gehört hast. Das ist der aufwendige Weg. In Woche drei baust du eine Abkürzung: ein Bild, eine Geste, ein Wort, das den Zustand anklingen lässt, ohne dass Kopfhörer nötig sind.

Warum das funktioniert

Nichts Geheimnisvolles: Dein Gehirn koppelt, was oft gemeinsam auftritt. Wenn eine bestimmte Geste über zwei Wochen regelmäßig mit tiefer Ruhe zusammenfällt, kann die Geste ein Stück dieser Ruhe zurückholen. Das ist derselbe Mechanismus, der ein Lied mit einem Sommer verknüpft.

Erwarte keinen Schalter

Ein Anker versetzt dich nicht in Trance — das wäre im Alltag gefährlich. Er senkt die Anspannung um eine Stufe. Das ist wenig und im richtigen Moment genau genug.

Die einzige Regel – Woche drei

Ein leeres Kästchen ist kein Rückfall. Neu ist in dieser Woche nur eines: Der Anker will in Ruhe geübt werden. Wer ihn zum ersten Mal im Ernstfall auspackt, hat ihn nie geübt.

Wann in dieser Woche hast du dreimal drei ruhige Minuten, um den Anker zu üben?

Woche 3 planen

Halte die Anzahl aus Woche zwei. Wenn eine Session ausfällt, trag sie nicht nach — streich sie.

ARBEITSLISTE 5

Wochenplaner — Woche 3

Eine Zeile je Tag. Leere Zeilen sind erlaubt — sie sind Teil des Plans.

Tag	Session (Nummer und Titel)	Uhrzeit	gehört
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Mein Wenn-Dann-Satz für diese Woche:

Was könnte mir diese Woche dazwischenkommen — und was mache ich dann?

Woche 3 · Session 1

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Stimmung nachher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Woche 3 · Session 2

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

ÜBUNG 6

Dein Ankerbild

AUFGABE

In Phase vier jeder Session wird das Erlebte mit einem Bild oder Gefühl verknüpft. Diese Übung macht daraus etwas, das du im Alltag benutzen kannst: einen Anker, der zwei Sekunden braucht und überall funktioniert — im Aufzug, vor einem Gespräch, im Wartezimmer.

REFLEXION

Welches Bild taucht in deinen Sessions immer wieder auf — und wo im Körper spürst du die Ruhe zuerst?

Welche kleine Geste könntest du damit verbinden? (Daumen und Zeigefinger, eine Hand auf dem Brustbein, ein tiefer Ausatem.)

In welcher konkreten Alltagssituation der nächsten Woche willst du ihn nutzen?

UMSETZUNG

Übe den Anker in dieser Woche **dreimal in Ruhe**, bevor du ihn im Ernstfall brauchst. Ein Anker, der nur in der Krise geübt wird, hält nicht.

Mein Anker in einem Satz — Bild, Geste, Situation:

DAZU PASST

- 41 Würde & innere Stärke verankern
- 11 Körpertiefenentspannung vor dem Schlafen

S

S

Auswertung Woche 3

Zeitraum _____

Thema dieser Woche

Gehörte Sessions

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 und mehr

Gesamteindruck der Woche

mühsam

1

2

3

4

5

leicht

Was ist mir diese Woche leichter gefallen?

Wo hat sich nichts getan?

Wann habe ich diese Woche an meinen Anker gedacht? Was ist passiert?

Meine Entscheidung für die nächste Woche



KAPITEL 10

Woche 4 Weitertragen

Die letzte Woche der Startstrecke. Sie richtet den Blick nach vorn: Was hat sich verändert, was bleibt, und wie geht es ohne dieses Heft weiter?

DARUM GEHT ES

- Vier Wochen Rückblick — mit Übung 2 vergleichen
- Den Übertrag in den Alltag planen
- **Übung 7:** Der Übertrag in den Alltag
- Wochenplaner, zwei Sessionblätter, Auswertung

Die Frage ist nicht, ob es gewirkt hat, sondern ob du es behalten willst.

Woche 4 planen

Letzte Woche der Startstrecke. Plane sie so, wie du danach weitermachen willst — sie ist die Probe für den Alltag.

ARBEITSLISTE 6

Wochenplaner — Woche 4

Eine Zeile je Tag. Leere Zeilen sind erlaubt — sie sind Teil des Plans.

Tag	Session (Nummer und Titel)	Uhrzeit	gehört
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Mein Wenn-Dann-Satz für diese Woche:

Was könnte mir diese Woche dazwischenkommen — und was mache ich dann?

Woche 4 • Session 1

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

1 2 3 4 5

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Woche 4 • Session 2

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

ÜBUNG 7

Der Übertrag in den Alltag

AUFGABE

Eine Gewohnheit, die nur unter Idealbedingungen funktioniert, hält nicht. Diese Übung sucht die Stellen, an denen es eng wird — und legt vorher fest, was dann gilt. Blättere für den ersten Punkt zurück zu Übung 2.

REFLEXION

Vergleiche mit Übung 2: Welche der vier Skalen hat sich verändert? In welche Richtung?

In welcher realen Situation der letzten Wochen hat dir das Gehörte geholfen?

Wann wird es in den nächsten Wochen schwierig — und was ist dann deine Mindestversion?
(Zum Beispiel: zweimal pro Woche, im Bett, egal welche Session.)

UMSETZUNG

Leg jetzt fest, was du **ab morgen** beibehältst, wenn dieses Heft zugeklappt auf dem Regal steht. Ein Satz, keine Liste.

Meine Mindestversion ab morgen:

DAZU PASST

84 Abends abschalten — Arbeit loslassen

S

124 Selbstfürsorge als Priorität verankern

S

Auswertung Woche 4

Zeitraum _____

Thema dieser Woche

Gehörte Sessions

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 und mehr

Gesamteindruck der Woche

mühsam

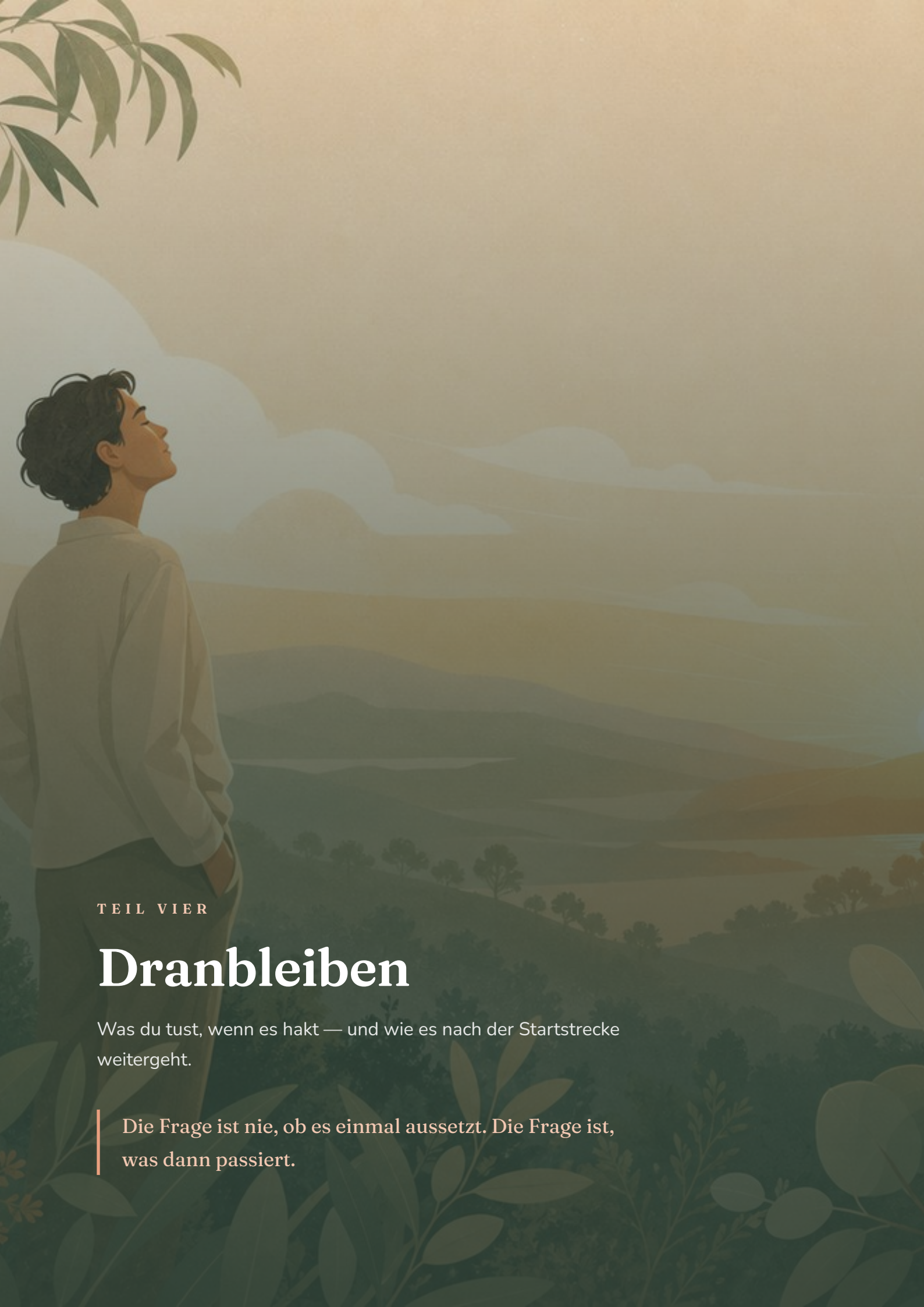
leicht

Was ist mir diese Woche leichter gefallen?

Wo hat sich nichts getan?

Was will ich nach dieser Woche unbedingt beibehalten?

Meine Entscheidung für die Zeit nach der Startstrecke



TEIL VIER

Dranbleiben

Was du tust, wenn es hakt — und wie es nach der Startstrecke weitergeht.

Die Frage ist nie, ob es einmal aussetzt. Die Frage ist, was dann passiert.



KAPITEL 11

Wenn es hakt

Sechs Situationen, in denen Menschen aufhören — und was in jeder davon tatsächlich hilft. Ohne Motivationsspruch.

DARUM GEHT ES

- Die sechs häufigsten Abbruchgründe
- Was in jedem Fall wirklich hilft
- **Checkliste 3:** Bevor du aufhörst
- Dein Notfallregal für schlechte Tage

Aufhören ist erlaubt — aber nicht aus einem Grund, der sich beheben lässt.

Die sechs häufigsten Gründe

Keiner dieser Sätze ist ein Zeichen von Versagen. Alle sechs sind normal, und für jeden gibt es eine praktische Antwort.

„Ich schlafe jedes Mal ein und bekomme nichts mit.“

Bei Abend-Sessions ist das der gewünschte Ausgang — die Session hat ihr Ziel erreicht, auch wenn du das Ende nicht hörst. Wenn du bewusst mitbekommen willst, was passiert: hör dieselbe Session einmal tagsüber im Sitzen.

„Ich merke nach zwei Wochen nichts.“

Prüf zuerst, ob du wirklich zwei Wochen **regelmäßig** gehört hast — der Tracker sagt es dir. Falls ja: Geh Übung 5 durch. Manchmal ist die Veränderung kleiner, aber zu klein für die Erwartung, mit der man hinsieht.

„Ich habe keine Zeit.“

Fast nie stimmt das wörtlich; meistens fehlt der Moment, nicht die Zeit. Nimm eine kürzere Session, oder verleg sie in die Minuten, in denen du ohnehin liegst. Fünfzehn Minuten im Bett kosten keine zusätzliche Zeit.

Was hat dich zuletzt davon abgehalten, eine Session zu hören?

„Die Stimme oder die Musik nervt mich.“

Stört die Musik, wechsele die Fassung — jede Session gibt es mit Musik und als reine Sprachfassung. Genau dafür gibt es beide. Bei der Stimme hilft das nicht: Alle Sessions sprechen dieselbe Stimme. Gib ihr zwei, drei Anläufe — für viele verschwindet die Fremdheit nach der zweiten Session.

„Ich habe drei Tage ausgelassen und den Faden verloren.“

Dann fang nicht neu an, sondern mach weiter. Kein Nachholen, kein Neustart, kein schlechtes Gewissen. Ein leeres Kästchen ist ein leeres Kästchen — die Kette ist nicht gerissen, weil es keine Kette gibt.

„Ich glaube nicht mehr, dass das etwas bringt.“

Ein ehrlicher Satz, und er verdient eine ehrliche Antwort: Vielleicht bringt es dir wirklich wenig. Bevor du das entscheidest, geh die Checkliste auf der nächsten Seite durch. Wenn danach alle sieben Punkte erfüllt sind und sich immer noch nichts zeigt, ist Aufhören eine vernünftige Entscheidung.

Welcher dieser Sätze ist bei dir schon aufgetaucht?

Bevor du aufhörst

Aufhören ist erlaubt. Aber nicht aus einem Grund, der sich in zehn Minuten beheben ließe. Diese sieben Punkte sind die Bedingungen, unter denen ein „es bringt nichts“ belastbar ist.

CHECKLISTE 3

Bevor du aufhörst

Alle sieben ehrlich durchgehen. Wenn einer nicht zutrifft, hast du dort deinen nächsten Schritt.

- ☐ Ich habe mindestens zwei Wochen lang an mindestens drei Tagen pro Woche gehört — der Tracker bestätigt das.
- ☐ Ich habe bei **einem** Thema bleiben können, statt durch den Katalog zu springen.
- ☐ Ich habe beide Fassungen probiert: mit Musik und nur Stimme.
- ☐ Ich habe mindestens zwei verschiedene Sessions meines Themas gehört.
- ☐ Ich habe Übung 5 gemacht und dabei bewusst nach kleinen Veränderungen gesucht.
- ☐ Mein Ort und meine Uhrzeit standen fest — ich musste es nicht jeden Tag neu entscheiden.
- ☐ Ich habe zurück zu Übung 2 geblättert und verglichen, statt aus dem Gedächtnis zu urteilen.

Sind alle sieben erfüllt und es tut sich trotzdem nichts? Dann leg es weg. Nicht jedes Mittel passt zu jedem Menschen, und das ehrlich festzustellen ist mehr wert als weiterzumachen, weil man bezahlt hat.

Dein Notfallregal

An schlechten Tagen trifft niemand gute Entscheidungen. Deshalb triffst du sie jetzt: drei Sessions, die du an solchen Tagen hörst, ohne zu überlegen. Schreib sie auf, solange es dir gut geht.

ARBEITSLISTE 7

Mein Notfallregal

Drei Sessions für drei Arten von schlechten Tagen.

Wenn es so ist ...	... höre ich diese Session	Nr.
Ich komme abends nicht runter		
Ich bin erschöpft und leer		
Ich zweifle an mir		

Wen kann ich anrufen, wenn ein schlechter Tag mehr ist als ein schlechter Tag?

Wenn du merkst, dass es nicht bei einzelnen Tagen bleibt: Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222, der Notruf ist die 112.



KAPITEL 12

Deine nächsten 90 Tage

Die Startstrecke ist vorbei. Jetzt entscheidest du mit Erfahrung, was bleibt — und planst drei Monate, die zu deinem Leben passen.

DARUM GEHT ES

- Was sich nach vier Wochen sagen lässt
- **Arbeitsliste 8:** Deine 90-Tage-Landkarte
- **Übung 8:** Deine Entscheidung
- Wie du dieses Heft weiter benutzt

Vier Wochen Erfahrung schlagen jede Vermutung.

Was jetzt anders ist

Vor vier Wochen hattest du eine Vermutung. Jetzt hast du Erfahrung — deine eigene, aufgeschrieben auf den Blättern hinter dir. Das ist der ganze Unterschied, und er ist groß.

Drei Monate statt vier Wochen

Die nächste Strecke ist länger und lockerer. Nicht mehr täglich, sondern in einem Rhythmus, den du durchhältst. Ein Thema pro Monat ist ein bewährter Zuschnitt: lang genug für Wirkung, kurz genug, um dranzubleiben.

Wie du dieses Heft weiter benutzt

- Die **Vorlagen im Anhang** kopierst oder druckst du, so oft du willst — Sessionblatt, Wochenauswertung, Monatstracker.
- Der **Themenkompass** in Kapitel 5 funktioniert für jedes neue Thema genauso wie beim ersten Mal.
- Die **Checklisten** bleiben gültig — besonders die Sicherheitsliste.
- **Übung 2** kannst du alle drei Monate wiederholen. Sie ist der einzige ehrliche Maßstab, den du hast.

Dein Paket läuft nicht ab. Alle Sessions deines Pakets liegen in deinem Downloadbereich — du kannst jederzeit dorthin zurückkehren.

Welches Thema nimmst du dir als Nächstes vor?

Deine 90-Tage-Landkarte

Drei Monate, drei Themen, drei Ziele. Trag ein, was du planst — mit Bleistift, es darf sich ändern.

Monat	Thema / Themenwelt	Woran ich merke, dass es wirkt	Rhythmus
Monat 1			
Monat 2			
Monat 3			

Welches Thema hebe ich mir bewusst für später auf — und warum?

Was hat in den vier Wochen am besten funktioniert und soll bleiben?

Deine Entscheidung

Die letzte Übung dieses Hefts ist die einfachste. Hier entscheidest du zum letzten Mal in diesem Heft: Leg fest, wie es weitergeht — und schreib es so auf, dass du es in drei Monaten überprüfen kannst.

Was nehme ich aus diesen vier Wochen mit? Ein Satz, keine Aufzählung.

Was habe ich über mich gelernt, das ich vorher nicht wusste?

Was mache ich ab morgen anders als in den letzten vier Wochen?

Deine Entscheidung

REFLEXION

Woran werde ich in drei Monaten erkennen, dass die Entscheidung richtig war?

UMSETZUNG

Schreib deine Entscheidung in den Kasten und setz ein Datum darunter. Trag dir den Tag, an dem du zurückblättest, gleich in den Kalender ein — sonst passiert es nicht.

Meine Entscheidung für die nächsten 90 Tage:

Datum

Ich schaue am _____ wieder in dieses Heft.

DAZU PASST

120 Konsistente Gewohnheiten aufbauen

S

99 Die Gewohnheiten erfolgreicher Menschen

S

124 Selbstfürsorge als Priorität verankern

S

Vorlagen zum Kopieren

Diese Seiten darfst du für dich selbst so oft ausdrucken, wie du willst — wie du sie brauchst — für die nächsten Wochen, für ein neues Thema, für den zweiten Anlauf.

Sessionblatt 1

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Stimmung nachher

angespannt 1 2 3 4 5 gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Sessionblatt 2

Datum _____ Uhrzeit _____

Gehörte Session (Nummer und Titel)

Gehörte Fassung

☐ mit Musik ☐ nur Stimme

Stimmung vorher

angespannt

gelöst

Stimmung nachher

angespannt

gelöst

Wie ist die Session verlaufen?

☐ durchgehend wach ☐ zwischendurch weggenickt ☐ eingeschlafen ☐ abgebrochen

Was ist mir aufgefallen?

Was hat sich im Körper verändert?

Was nehme ich mit in den Tag?

Auswertung Woche ____

Zeitraum _____

Thema dieser Woche

Gehörte Sessions

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 und mehr

Gesamteindruck der Woche

mühsam

leicht

Was ist mir diese Woche leichter gefallen?

Wo hat sich nichts getan?

Was nehme ich mit in die nächste Woche?

Meine Entscheidung für die nächste Woche

Monatstracker

31 Felder für einen ganzen Monat. Dieselbe Regel wie immer: Ein leeres Feld ist kein Rückfall.

Monat und Thema:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Was ist mir in diesem Monat aufgefallen?

Themenwelten-Fortschritt

Welche Welten hast du schon bearbeitet, welche stehen noch aus? Ein Überblick für die kommenden Monate.

Nr.	Themenwelt	bearbeitet ab (Datum)	Was geblieben ist
1	Schlaf & Erholung		
2	Selbstvertrauen & Selbstwert		
3	Angst, Stress & mentale Stärke		
4	Motivation, Fokus & Produktivität		
5	Geld, Erfolg & Überfluss		
6	Gesundheit, Körper & Gewohnheiten		
7	Beziehungen & Liebe		
8	Emotionale Verarbeitung & innere Stabilität		
9	Identität, Sinn & persönliches Wachstum		
10	Tiefe innere Arbeit & Bewusstsein		

Welche Welt hat mich überrascht — und womit?

Glossar

Zehn Begriffe, die in den Sessions und in diesem Heft vorkommen — in der Bedeutung, in der sie hier gemeint sind.

Trance

Der Zustand konzentrierter, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Kein Schlaf, keine Bewusstlosigkeit — du bist ansprechbar und kannst jederzeit aufhören.

Induktion

Der einleitende Teil einer Session, der dich in diesen Zustand führt. In diesem Heft „Ankommen“ genannt.

Vertiefung

Techniken, die den Zustand ruhiger und stabiler machen: Zählen, Bilder, gleichmäßiger Sprachrhythmus.

Suggestion

Ein Vorschlag in Sprachform. Keine Anweisung: Was du innerlich ablehnst, wirkt nicht. Deshalb sind Suggestionen in guten Sessions Einladungen, keine Befehle.

Verankerung

Die Verknüpfung eines Zustands mit einem Bild, einem Wort oder einer Geste, damit er später leichter abrufbar ist. Siehe Übung 6.

Rückführung

Der Abschluss einer Session, der dich wach und klar zurückbringt. Bei Abend-Sessions entfällt sie bewusst.

Selbsthypnose

Der Normalfall. Jede Hypnose ist im Kern eine Selbsthypnose — die Aufnahme übernimmt nur die Führung.

Posthypnotische Suggestion

Ein Vorschlag, der sich auf eine spätere Alltagssituation bezieht („wenn du morgen früh aufwachst ...“). Wirkt nur, wenn er zu dir passt.

Alltagstrance

Ein spontan auftretender Trancezustand ohne Anleitung: vertieftes Lesen, die vergessene Autobahnstrecke, die Minuten vor dem Einschlafen. Siehe Übung 1.

Sprachfassung

Die Version einer Session ohne Hintergrundmusik. Jede Session deines Pakets gibt es in beiden Fassungen.

Was du hier nicht findest: Begriffe aus der Bühnenhypnose und aus der therapeutischen Fachsprache. Die eine zielt auf Unterhaltung, die andere auf Behandlung. Dieses Heft tut weder das eine noch das andere.

Alle Sessions im Überblick

Alle 182 Titel des Katalogs, nach Themenwelten geordnet. Der Buchstabe hinter dem Titel zeigt, ab welchem Paket die Session enthalten ist: **S** Starter · **P** Plus · **K** Komplett. Alle Titel deines Pakets stehen im Downloadbereich bereit. Die Titel benennen Themen, keine Heilwirkung.

1. Schlaf & Erholung

1	Tiefer & erholsamer Schlaf	S
2	In 10 Minuten einschlafen	S
3	Den Tag vollständig loslassen	S
4	Gedankenkarussell stoppen	S
5	Schlaf trotz Stress & Sorgen	S
6	Mitternächtliches Aufwachen — wieder einschlafen	S
7	Regenerativer Mittagsschlaf (20 Min.)	S
8	Alpträume auflösen & transformieren	P
9	Schlafangst überwinden	P
10	Chronische Schlaflosigkeit — Tiefenprogramm	P
11	Körpertiefenentspannung vor dem Schlafen	S
12	Schlaf für Schichtarbeiter	K
13	Erholsamer Schlaf trotz Lärm & Unruhe	P
14	Schlaf nach einem Streit	P
15	Schlaf bei Rückenschmerzen & körperlichen Beschwerden	K
16	Jet-Lag überwinden — neuer Rhythmus	K
17	Schlaf für junge Eltern	K
18	Abendliche Gedankenentleerung	S
19	Traumtschlaf einladen	K
20	Schlaf & Regeneration für Sportler	K
21	Sonntagsangst vor der Arbeitswoche	P
22	Morgenfrisch aufwachen — innere Uhr programmieren	S

2. Selbstvertrauen & Selbstwert

23	Unerschütterliches Selbstvertrauen	S
24	Selbstwert unabhängig von Leistung	S
25	Das innere Kritikergespräch beenden	S
26	Aufhören, sich zu vergleichen	S
27	Körperbild & Selbstakzeptanz	P
28	Authentisch auftreten — ohne Maske	P
29	Entscheidungen treffen ohne Zweifel	S
30	Nein sagen ohne schlechtes Gewissen	S
31	Sich selbst vergeben	S
32	Aus Fehlern lernen — ohne Selbstgeißelung	P
33	Komplimente annehmen können	K
34	Aufmerksamkeit auf sich ziehen — positiv	K
35	Sichtbarkeit & Präsenz nach außen	P
36	Selbstvertrauen beim Erstkontakt	P
37	Selbstwert nach Trennungen aufbauen	K
38	Selbstsabotage erkennen & stoppen	S
39	Sich selbst ernst nehmen	P
40	Raus aus der Opferrolle	K
41	Würde & innere Stärke verankern	S
42	Der Blick anderer ist nicht deine Wahrheit	P
43	Selbstvertrauen als Elternteil	K

44 Selbstwert nach Jobverlust oder Scheitern

K

3. Angst, Stress & mentale Stärke

45	Allgemeine Angst auflösen	S
46	Panikattacken stoppen — Soforttechnik	P
47	Soziale Angst überwinden	P
48	Prüfungs- & Leistungsangst	P
49	Öffentliches Reden ohne Angst	P
50	Flugangst überwinden	K
51	Zahnarztangst auflösen	K
52	Gesundheitsangst & Hypochondrie beruhigen	K
53	Zukunftsangst loslassen	S
54	Kontrollzwang loslassen	K
55	Chronischen Stress abbauen	S
56	Burnout-Erholung — Tiefenregeneration	P
57	Innere Ruhe unter extremem Druck	S
58	Angst vor Ablehnung auflösen	S
59	FOMO — Angst, etwas zu verpassen	P
60	Existenzielle Angst & Unsicherheit	K
61	Angst vor Veränderung überwinden	S
62	Katastrophendenken stoppen	S
63	Nervosität in wichtigen Momenten	S
64	Angst vor Nähe & Intimität	K
65	Mentale Stärke in der Krise	S
66	Resilienz aufbauen — zurückfedern	S

4. Motivation, Fokus & Produktivität

67	Prokrastination endgültig überwinden	S
68	Unaufhaltsame innere Motivation	S
69	Laser-Fokus & Deep-Work-Modus	S
70	Ziele mit voller Überzeugung verfolgen	S
71	Disziplin als Lebensweise verankern	P
72	Morgendliche Hochenergie-Routine	P
73	Konzentration trotz Ablenkung	S
74	Kreativität auf Knopfdruck	P
75	Inspiration & Flow-Zustand	P
76	Schreibblockade auflösen	K
77	Projekte zu Ende bringen	S
78	Energie & Antrieb trotz Erschöpfung	K
79	Prioritäten klar sehen	P
80	Perfektionismus überwinden — fertig statt perfekt	P
81	Der innere Schweinehund — ein für alle Mal	P
82	Fokus beim Lernen — maximale Aufnahme	K
83	Monotone Aufgaben mit Leichtigkeit erledigen	K
84	Abends abschalten — Arbeit loslassen	S
85	Meetings & Präsentationen mit Energie bestreiten	K
86	Langzeitvision lebendig halten	K

5. Geld, Erfolg & Überfluss

87	Geldblockaden aus der Kindheit auflösen	P
88	Überfluss-Bewusstsein entwickeln	P
89	Verdienstwürdigkeit umprogrammieren	P
90	Raus aus dem Knappheitsdenken	S
91	Reichtum als natürlichen Zustand annehmen	K
92	Geld ohne Schuldgefühle verdienen	P
93	Preise selbstbewusst nennen	P
94	Unternehmerisches Denken aktivieren	K
95	Risikofreude & mutige Entscheidungen	K
96	Erfolgsidentität aufbauen	P
97	Investieren ohne Angst	K
98	Gehaltsgespräch mit Überzeugung führen	P
99	Die Gewohnheiten erfolgreicher Menschen	S
100	Netzwerken & Chancen erkennen	P
101	Geld verdienen im Schlaf — passives Einkommen visualisieren	K
102	Verkaufen ohne Scham	K
103	Große Ziele wirklich glauben	P
104	Erfolg festhalten — nicht selbst sabotieren	P
105	Finanzielle Freiheit als Identität	K
106	Von der Angestelltenmentalität zur Unternehmermentalität	K

6. Gesundheit, Körper & Gewohnheiten

107	Gesundes Essen als natürliche Wahl	S
108	Zuckersucht & Heißhunger auflösen	P
109	Bewegung lieben — innere Motivation	S
110	Abnehmen ohne Diät — Mindset-Reset	P
111	Körpergefühl & Hunger-Sättigung neu kalibrieren	P
112	Rauchen aufhören — final	P
113	Alkohol loslassen ohne Aufwand	P
114	Schmerzmanagement & Schmerzlinderung	K
115	Immunsystem stärken — Geist-Körper-Verbindung	K
116	Chronische Erschöpfung überwinden	K
117	Heilungsprozess beschleunigen	K
118	Sportliche Leistung steigern	K
119	Wettkampf-Mindset für Athleten	K
120	Konsistente Gewohnheiten aufbauen	S
121	Schlechte Gewohnheiten permanent ablegen	P
122	Handysucht & digitale Überflutung	S
123	Entspannung ohne Alkohol oder Ablenkung	P
124	Selbstfürsorge als Priorität verankern	S
125	Hormonelles Gleichgewicht & weiblicher Zyklus	K
126	Stressbedingtes Essen stoppen	P

7. Beziehungen & Liebe

127	Tiefe Verbindungen zulassen	S
128	Bindungsangst auflösen	P
129	Verlustangst in Beziehungen	P
130	Eifersucht transformieren	P
131	Vertrauen nach Verrat wieder aufbauen	K

132	Kommunikation in der Partnerschaft öffnen	P
133	Gesunde Grenzen setzen in Beziehungen	P
134	Abhängigkeit & Klammern loslassen	K
135	Eine Trennung loslassen & heilen	K
136	Sich wieder öffnen nach dem Herzschmerz	K
137	Liebe anziehen — innere Bereitschaft	K
138	Intimität ohne Angst	K
139	Sich selbst lieben — die Basis	S
140	Freundschaften tiefer gestalten	P
141	Familiäre Muster durchbrechen	K
142	Toxische Beziehungen loslassen	K
143	Vergebung — anderen gegenüber	K
144	Einsamkeit transformieren	P

8. Emotionale Verarbeitung & innere Stabilität

145	Das innere Kind umarmen	P
146	Kindheitswunden heilen	K
147	Eltern innerlich loslassen	K
148	Scham auflösen — du bist genug	P
149	Schuldgefühle transformieren	P
150	Trauer verarbeiten & loslassen	K
151	Wut sicher ausdrücken & auflösen	K
152	Emotionale Taubheit überwinden	K
153	Trauma-Wurzeln sanft lösen	K
154	Sich sicher fühlen im eigenen Körper	K
155	Emotionale Überflutung stoppen	K
156	Hochsensibilität als Stärke nutzen	K
157	Die Vergangenheit als Lehrer — nicht als Gefängnis	K
158	Mitgefühl mit sich selbst entwickeln	P
159	Emotionale Reife & Regulierung	P
160	Von der Überlebens- in die Lebensmentalität	K

9. Identität, Sinn & persönliches Wachstum

161	Wer bin ich wirklich? — Kernidentität finden	K
162	Lebensaufgabe & Sinn entdecken	K
163	Die beste Version meiner selbst	P
164	Glaubenssätze aus der Kindheit transformieren	K
165	Aus der Komfortzone — mit Freude	K
166	Dankbarkeit als tägliche Haltung	P
167	Geduld & langfristiges Denken	K
168	Authentizität nach außen tragen	K
169	Entschleunigung — weniger ist mehr	P
170	Vertrauen ins Leben entwickeln	K
171	Loslassen, was nicht mehr passt	K
172	Alte Rollen ablegen — neue annehmen	K
173	Persönliche Werte klären & leben	K
174	Neugier & Wachstumsfreude verankern	K

10. Tiefe innere Arbeit & Bewusstsein

175	Stille — Zugang zur inneren Quelle	K
176	Präsenz im Hier & Jetzt	P
177	Das Beobachter-Ich stärken	K
178	Intuitiver Zugang — innere Weisheit	K
179	Loslassen auf der Seinsebene	K
180	Integration — alles zusammenführen	K
181	Tiefstes Entspannen — Sein ohne Tun	K
182	Abschluss-Session: Dein neues Selbst	K

Notizen

Platz für das, was in keine Vorlage passt: ein Satz aus einer Session, der hängen geblieben ist, eine Beobachtung vom Tag danach, eine Frage an dich selbst.

Was mir aufgefallen ist und sonst nirgends hingehört:

ZUM SCHLUSS

Das war es schon.

Kein Zertifikat, keine Urkunde, kein nächstes Angebot. Nur ein Heft, das voller wird, je öfter du es benutzt.

Wenn du in drei Monaten zurückblätterst und die erste Seite von Übung 2 liest, wirst du sehen, wo du angefangen hast. Das ist mehr, als die meisten über sich sagen können.

Zur Entstehung dieses Hefts

Teile dieses Workbooks sind mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz entstanden — beim Entwerfen, Formulieren und Überarbeiten der Texte. Auch die Illustrationen stammen aus einer Bild-KI; das war für ein Heft dieses Umfangs schlicht der einfachste Weg zu einer einheitlichen Bildsprache. Und auch die Stimme der Sessions ist KI-erzeugt: Es spricht kein menschlicher Sprecher, sondern die Stimme Johanna. Die Maschine produziert, der Mensch kuratiert — ausgewählt, geprüft und verantwortet haben dieses Heft und jede einzelne Aufnahme Menschen.