

DINNER-FOR-LIFE

“Zurück zu mir”

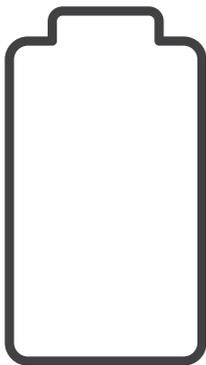
Herzlich Willkommen, damit du dir erstmal einen kleinen Überblick über deine Situation verschaffen kannst, haben wir hier ein paar erste Reflexionsfragen für dich:

Wo stehe ich gerade ?

Nimm dir ein paar Minuten, atme tief durch und beantworte ehrlich für dich :

- Wie fühle ich mich in meinem Alltag ? (z.B. erfüllt, erschöpft, getrieben, gelassen)
- In welchen Lebensbereichen spüre ich Energie und Freude ? (z.B. Beruf, Beziehung, Gesundheit, Spiritualität)
- Wo erlebe ich eher Stress, Druck oder Mangel ?
- Wenn ich meine aktuelle Lebensphase in einem Bild oder Symbol darstellen würde- welches wäre es ?

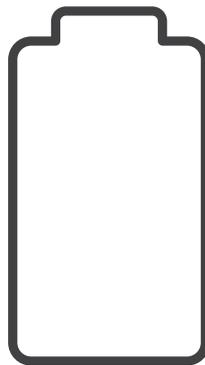
Fülle die verschiedenen Akkus mit deinem Aktuellen Zustand.



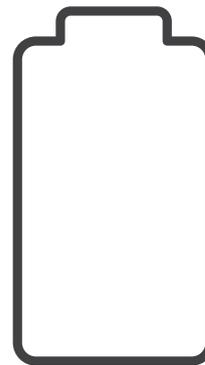
Energielevel



innere
Ruhe



Klarheit



Stress

Blick auf dein Nervensystem

Unser Nervensystem steuert, wie wir auf die Welt reagieren- ob wir uns sicher , gestresst oder überfordert fühlen.

Ein kurzer Überblick:

- **Reguliert:** Ich bin präsent, ruhig, handlungsfähig
- **Aktiviert:** ich bin im "Kampf- oder Fluchtmodus", angespannt, gestresst
- **Überlastet:** Ich ziehe mich zurück, fühle mich kraftlos, taub oder wie "abgeschaltet".

Frage an dich: In welchem dieser Zustände verbringe ich aktuell am meisten Zeit ?

Warum ist das wichtig?

Wenn wir uns unsere Themen und Muster nicht anschauen, bleibt unser Nervensystem oft in einem Stresszustand hängen. Das führt dazu, dass wir:

- weniger Zugang zu unseren Ressourcen haben
- uns erschöpft fühlen
- uns selbst schwer spüren

Selbstreflexion und innere Arbeit helfen, das Nervensystem zu regulieren und wieder "**zurück zu mir**" zu finden- in mehr Klarheit, Kraft und Lebendigkeit.

Erste kleine Übung

Schließe für einen Moment die Augen, lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch . Atme bewusst drei tiefe Atemzüge ein und aus.

Frage dich leise: "**Was brauche ich gerade wirklich ?**"

Schreibe die Antwort auf.

Diese kleine Übung ist ein erster Schritt. Wenn du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich gerne bei Dinner for Life auf deiner Reise zurück zu dir.

