

A woman with long, wavy blonde hair and her eyes closed is holding a vintage-style compass. She is using a thin metal rod to point at the compass needle. The background is a warm, golden sunset over a mountain range, with the sun low on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Wenn du endlich durchatmen willst...

Ein stiller Rückweg zu dir - in 5 kleinen Schritten

Rahel Sahler

Dein Leben - deine Entscheidungen

www.rahel-sahler-coaching.ch

Manchmal ist das Gedankenkarussell lauter
als dein Herz.

Du funktionierst. Du bist da. Du hältst
durch.


Aber irgendwann spürst du: So geht es
nicht mehr weiter.

Dieses kleine Workbook ist kein Programm.
Es ist ein stiller Wegbegleiter – 5 Tage
lang.

Kein Leistungsdruck. Kein Ziel. Nur du.

Du brauchst nicht viel. Nur ein paar ruhige
Minuten.

Und die Erlaubnis, dich wieder zu spüren.

 Beginne einfach dort, wo du gerade
stehst.

*„Manchmal beginnt Heilung mit einem Atemzug.
Und der Erlaubnis, dich wieder zu spüren.“
– Liora –*



Tag 1 - Dein Rückzugsort

Du darfst dir einen Ort schaffen, der nur dir gehört.
Einen Raum, der nicht erklären, leisten oder gefallen muss.

Es geht nicht darum, wie gross dieser Ort ist –
sondern darum, dass du ihn dir erlaubst.

Dein inneres Versprechen:

Schreibe hier auf, wo und wie du dir deinen
Rückzugsort erschaffst – ob als realen Platz oder
inneren Raum. Es ist dein Versprechen an dich
selbst.

Ich erlaube mir diesen Rückzugsort
zu schaffen. Er sieht so aus:



Liora flüstert: „Ein Rückzug ist keine Flucht – er ist ein Heimkommen.“

Tag 2 - Ein Morgen nur für dich

Der erste Moment des Tages gehört dir. Auch wenn er nur drei Minuten lang ist.

Mini-Ritual



Was brauche ich heute wirklich?
Wo will ich meine Energie schützen?
Was darf heute leicht sein?

 Optional: Sanfte Musik hören
oder eine Tasse Tee in Stille trinken.

Tag 3 - Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf

Manchmal fällt es uns leichter, mitfühlend mit anderen zu sein – als mit uns selbst.

Heute darfst du dich anschauen wie eine beste Freundin.

Reflexionsübung (schriftlich)

Wofür kritisiere ich mich aktuell?

Was würde meine mitfühlende Stimme sagen?

Wie kann ich mich heute sanft halten?



✧ *Du darfst dich nicht erst selbst lieben, wenn du funktionierst.*

Liora flüstert: „Sprich mit dir wie mit der, die du am meisten liebst.“

Tag 4 - Gedanken entrümpeln

Dein Geist ist kein Abstellraum. Du darfst Ballast gehen lassen.

3 Fragen zur Entlastung:

Was belastet mich, dass ich nicht ändern kann?

Welcher Gedanke kehrt immer wieder zurück?

Was darf heute raus aus meinem Kopf?

✨ *Atme tief ein. Und beim Ausatmen: Lass los.*

Líora flüstert: „Dein Geist muss nicht alles tragen, was dich je belastet hat.“

Tag 5 - Nichts tun. Nur sein

Es ist kein Versagen, wenn du mal nichts tust. Es ist Selbstfürsorge.

Übung:

Verbringe heute 10 - 15 Minuten ohne dein Handy, Aufgaben oder äussere Reize.



Setze dich an einen ruhigen Ort. Beobachte, was in dir auftaucht. Ohne Bewertung.

✨ *Danach: Was habe ich gefühlt, ohne etwas tun zu müssen?*

Liora flüstert: „Wenn du still wirst, hörst du dich wieder. Und das reicht.“

Wie fühlst du dich jetzt – nach 5 Tagen mit dir selbst?

Vielleicht ist da nicht sofort tiefer Frieden.

Aber vielleicht eine kleine Ahnung von Ruhe. Von dir.

Wenn du spürst, dass es an der Zeit ist, dich nicht
länger selbst zu vergessen –
dann sprich mit mir.

In einem kostenfreien Gespräch schauen wir
gemeinsam hin:

**Was braucht dein Leben, damit wieder du darin
vorkommst?**

Du kannst nur gewinnen.

Alles Liebe

🌿 Deine Rahel

*„Vielleicht ist es nur ein leiser Anfang.
Aber leise Anfänge tragen oft das grösste Versprechen.“
– Liora*

🌿 Danke, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast.