

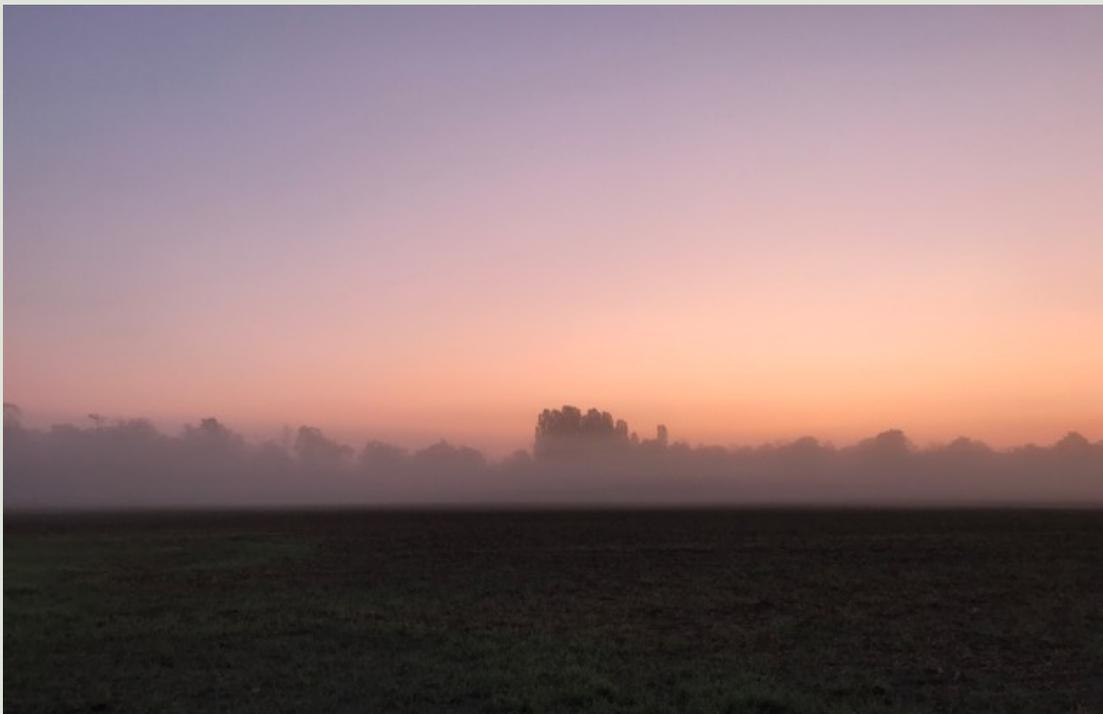
DIE FIBEL

DEFINITION FIBEL:

EIN ALLGEMEINGÜLTIGES,
ELEMENTARES LEHRBUCH.

ZIEL:

AUF DASS SICH MEINE
EINZIGARTIGKEIT ZEIGT!!!



Diese Fibel gehört:





Vorwort:

Wie schön, dass du da bist!

Ich heiÙe dich herzlich willkommen zu der Fibel.

In ihr findest du unterschiedliche Anregungen und Aussagen, die dazu dienen, in dir mehr Klarheit, Kraft, aber auch Zufriedenheit zu entfalten.

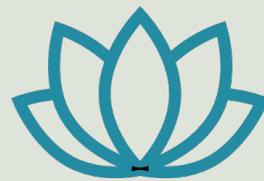
Du kannst sowohl der Reihe nach durch die folgenden Seiten gehen, aber nat¼rlich kannst du auch wählen, was dich momentan am meisten anspricht.

Du entscheidest, denn es geht ja um dich ;-).

Viel Freude und herzlichen GruÙ,

Maike Holdorf

Erstens:



Heute bin ich dankbar für...

Was bedeutet Dankbarkeit für mich?

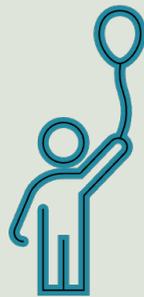
Wo spüre ich Dankbarkeit in mir?

Wohin kann ich meine Dankbarkeit ausdehnen?

Vier Dinge, für die ich dankbar bin, sind:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

Zweitens:



Gedanken, die mich klein
machen, lege ich ab.

Was sind für mich „klein machende Gedanken“?

Mir ist folgendes passiert und da habe ich mich

klein gefühlt: 

Wie wäre das Erlebnis für mich besser verlaufen?



Kreuze an:

Momentan fühle ich mich stark.

In diesem Augenblick fühle ich mich halb groß und auch halb klein.

Jetzt fühle ich mich klein.

Male folgendes: Ich sehe mich zurzeit so:

Drittens:

Ich gehe aktiv an die
Umsetzung meiner Träume/
Ideen, aber auch meiner
Pflichten.

Auf einer Skala von 1 (= sehr niedrig) bis 10 (= sehr hoch), wo sehe ich meine Umsetzungskraft?



Wenn es mit der Umsetzung nicht so klappt, was hindert mich?

Wie fühle ich mich mit der „Aufschieberitis“?

Wie fühle ich mich, wenn ich die „Sachen“ anpacke? _____

Was kann für mich hilfreich sein, wenn ich mich einmal wieder in einer Phase befinde, in der ich mich nicht aktivieren kann?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Viertens:

Die Goldene Regel -> Was
ich nicht will, das man mir
tu', das füg' ich auch keinem
anderen zu.



Für wie wichtig halte ich diese Regel?

Wo sehe ich Probleme beim Anwenden dieser Regel? _____

Wieso ist diese Regel „golden“?

Fünftens:

Ich kämpfe für, nicht gegen
jemanden oder etwas.



Wogegen habe ich bereits öfter gekämpft?

Wie viel Kraft habe ich dafür aufgewendet?

Viel 0 Wenig 0

Was zeichnet einen Kämpfer aus? Nenne

Eigenschaften:

Für was kämpfe ich? _____

Kommt ein Mensch als Kämpfer zur Welt?

Ja

Nein

Meine Kämpfer – Beispiele aus meinem Leben,
aus Serien/ Filmen:



Sechstens:

Am heutigen Tag sind meine
Erlebnisse und Begegnungen
sinnvoll.

Ich sortiere meine Erlebnisse in

+:

-:

Was machen positive Erlebnisse mit mir?

Worin könnte der Sinn hinter negativen
Erlebnissen liegen?



Siebtens:

Meine Gedanken und Gefühle
habe ich im Griff.

Ja, weil



Nein, weil _____



Will ich meine Gefühle und Gedanken im Griff haben...?

Ich kenne jemanden, der sich in Gedanken und/oder Gefühlen beherrscht. Ich merke es daran, dass

Wenn ich merke, dass meine Gedanken und Gefühle mich runterziehen, habe ich folgende zwei Worte, um mich da ratzfatz herauszubringen:

1. _____

2. _____

Alternativ zähle ich beim Einatmen bis vier, halte den Atem bis vier, atme aus bis vier und halte den Atem wieder bis vier (Bild eines Atemquadrats)



Achtens:

Ich gehe gedanklich immer

öfter aus stressigen

Situationen und beobachte

mich quasi von oben: gütig,

nachsichtig, liebevoll.

Was bedeutet „stressige Situation“ für mich?

Was heißt „gütig“ für mich? _____

Nachsichtig sein...kenne ich jemanden, der das ist? _____

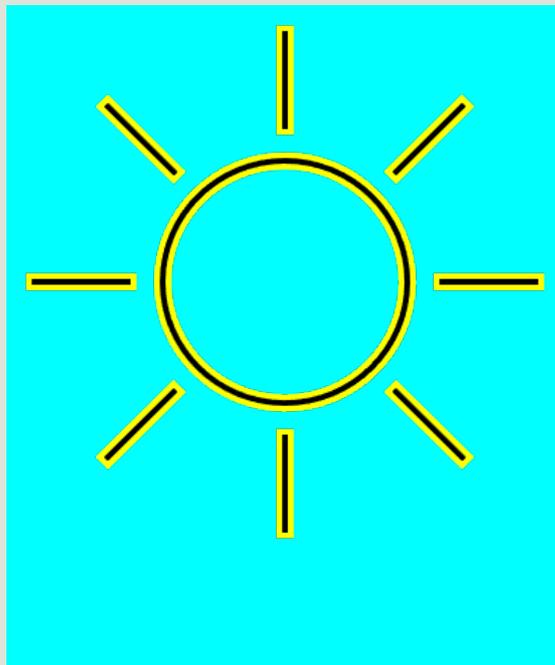
Mit welchem Vogel identifiziere ich mich, wenn ich von oben schaue?

Welche Eigenschaften hat dieser Vogel?



Neuntens:

In mir habe ich meine Sonne.



Meine Sonne im Allgemeinen: Skala von 1 (nicht sichtbar, dunkle Wolken) bis 10 (strahlend, klar):



Wie empfinde ich meine Sonne heute?

Zehntens:

Ich gehe mit mir auf Körper-,

Gefühls- und

Verstandesebene fürsorglich

um.

Fürsorglich, die Fürsorge, für jdn./ etw. sorgen –
andere Ausdrücke dafür sind: _____

Fürsorge für den Körper heißt für mich:

Fürsorge für meine Gefühle bedeutet in meinen

Augen:

Fürsorge in Bezug auf meinen Verstand/ meine

Gedanken stelle ich mir so vor:

Elftens:

Ich erkenne: Meine Ängste
sind zu 95% nur in meinem
Kopf.



In diesem Augenblick ist meine größte Angst,

dass _____

Ich kenne folgende Ängste aus meinem Leben:



Führe den folgenden Satz fort: Angst kann
durchaus nützlich für Menschen sein, denn

Welche Form und Farbe hat meine Angst?

Brief an meine Angst

Liebe Angst, um ehrlich zu sein, machst du mir ganz schön zu schaffen, denn

Doch ich danke dir auch, weil du

Es ist nun aber an der Zeit, dass ich

Deine Herrschaft über mich ist ab heute vorbei, alles Liebe!

Zwölftens:

Wenn ich einen richtig guten
Tag habe und es mir einfach
rundum gut geht, merkt das
die ganze Welt.



Wann geht es mir „einfach rundum“ gut?

Was ist für mich ein „guter Tag“?

Woran könnte die Welt merken, dass ich mich
super fühle? _____

Erlaube ich mir, glücklich und zufrieden zu sein?

Dreizehtens:

Was ich ausstrahle, kommt
zurück.

Oder:

Das Universum sagt immer:
„Ja.“



Womit bringe ich meine Ausstrahlung zum Ausdruck? Kreuze an:

- Kleidung,
- Reden,
- Musik,
- Kreatives,
- Mimik,
- Gestik,
- in Gesprächen wirklich „da“ sein,
- Schlaf,
- soziale Aktivitäten,
- Essen,
- Sport

Als ich einmal schlechte Laune hatte/ traurig/ enttäuscht/ verletzt war, ist mir folgendes – wie

Vierzehntens:

Ich nehme mich in all meinen

Farben an: Von fast

schwarz, dunkel, über

gräulich, trübe bis hin zu

leuchtend, hell, klar.

Was in mir bezeichne ich als „hell, leuchtend,
strahlend“?

O Eigenschaft: welche? _____

O Talent: welches? _____

O Einstellung: nämlich _____

O Wesenszug: mein(e) _____

Was in mir ordne ich als „schwach, dunkel,
schwer“ ein?

O Gefühl: welches? _____

O Gedanke: welcher? _____

O Einstellung: welche? Zu was? _____

O Wesenszug: nämlich? _____

O Talent: welches? _____

O Eigenschaft: mein(e) _____

Ich empfinde das „Mich-in-all-meinen-Farben-
annehmen“ als (Kreuze an): schwierig 0

leicht 0

Heute bin ich folgende Farbe: _____,
und ich spüre das _____
(deutlich/ nicht deutlich) in meinem Körper. Ich
mag diese Farbe/ nicht, denn sie erinnert mich an
_____. Meine
Lieblingsfarbe ist _____,
heute halte ich nach ihr Ausschau!





Fünfzehntens:

Ich verzeihe mir und anderen.

Was von beidem ist für mich wichtiger?

Warum?



Was stellt sich mir in den Weg, wenn ich verzeihen möchte?

Was ist für mich die Herausforderung beim Verzeihen? _____

Kann ich eher anderen oder eher mir verzeihen?

Eher

Gibt es etwas, was für mich unverzeihlich ist?

Kann ich mir vorstellen, dass sich meine Sicht je nach Hintergrund für das Unverzeihliche ändert?

_____, weil _____



Sechszehntens:

Ich darf glücklich sein.

Dieses Recht nehme ich mir.

Ich finde diese Aussage irritierend/ nicht

irritierend, weil _____

Ist dieses Recht für mich wichtig? Ja Nein

Welche Rechte haben für mich einen hohen

Stellenwert? _____

Was bedeutet es für mich, glücklich zu sein?



Wen oder was brauche ich, um glücklich zu sein?

Sich etwas nehmen ist eine aktive Handlung. Wie aktiv fühle ich mich jetzt?

gar nicht

voll

Was oder auch wer behindert meine Tatkraft?

In welchem Bereich bin ich überwiegend aktiv?



Siebzehntens:

Ich nehme.... nicht persönlich.

Wann in meinem Leben habe ich etwas persönlich
genommen und später erfahren, dass es gar
nichts mit mir zu tun hatte? _____

Wie habe ich mich damals nach dieser Erkenntnis
gefühlt? _____



Worin liegt der Vorteil dieser Herangehensweise?



Achtzehntens:

Folgendes bringe ich ins

Gleichgewicht -> Ich Sorge

für mich und meine Energie

im Innen

und

fühle bei Problemen anderer

im Außen mit.

Kreuze an:

Ich sehe diese Anregung

- gar nicht/
- nicht/
- kaum/
- mehr oder weniger/
- etwas/
- recht/
- sehr/
- überaus

problematisch.

Die Begründung dafür liegt darin, dass

Ich glaube, dass manche Menschen mehr als
andere geben, weil sie

Kann ein Mensch zu viel Mitgefühl haben?

Kreuze an:

Ja. Nein.



Was rate ich einem Menschen, der fast nur im Außen mitfühlt, dabei eventuell sogar mitleidet?

Neunzehntens:

Wenn es mir nicht gut geht,
weiß ich, wie ich mich besser
fühlen lassen kann.

Dafür habe ich folgende Werkzeuge:

Sätze: zB _____

Erinnerungen: _____

Musik: _____

Bilder: _____

Menschen: _____

Tiere: _____

Anderes: _____

Zwanzigstens:

Ich gestalte mein Leben

Schritt für Schritt bewusster.

- Sonst wird es gestaltet -

Ich stimme diese Aussage zu:

Nein Ja

Wenn mein Leben von anderen zB auch Schule
gestaltet wird, was sind für mich Vorteile daraus?

Gibt es in meinem Empfinden Nachteile?

_____ Falls ja,
welche? _____

Was sind die Vor- und Nachteile, wenn ich mehr und mehr selber gestalte?

Welchen Bereich/ Welche Bereiche meines Lebens gestalte ich bereits selbständig? _____

Mache ich das mit Leichtigkeit oder ist es ab und an auch mal zu viel? _____

Woran merke ich, dass mein Leben mich in
manchen Phasen überfordert? _____

Was hilft mir in diesen Phasen?

Was könnte ich noch ausprobieren, um mich nicht
vom Leben überrollen zu lassen?

Atemübungen

Malen

Tanz

Musik

Stille

Sprechen

Affirmationen

Natur



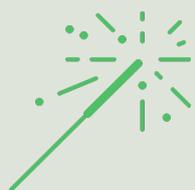
Einundzwanzigstens:

Ich bleibe offen für
unerwartete Zeichen.

Was fällt mir zu dieser Anregung ein? Beispiele

für mich sind: _____

Was sind mögliche andere Zeichen? _____



Zweiundzwanzigstens:

∞

ICH bin. Und das reicht. Ich
bin genug.



„Heutzutage reicht es aus zu sein.“

Ich stimme dieser Aussage zu.

Ja

Nein

Bei wem kann ich ich sein? _____

Wo braucht es meine Leistung, mein Handeln,
mein Tun, um Anerkennung/ Wertschätzung/
Liebe zu bekommen? _____

Ergänze die folgende Tabelle:

EGO sagt

SELBST sagt

Ich bin mehr.

Ich bin genug.

Ich will mehr.

Ich bin rein.

Ich bin besser.

Ich bin frei von

Ich bin schneller.

Vergleich.

Ich erwarte...

Ich bin Sein.

Ich bin Schein.

Ich bin richtig.

Und nun bist du am Ende der Fibel angelangt – wow, was für eine mutige Wahl, die du getroffen hast!

Denn falls es dir noch nie jemand gesagt hat: Das Mutigste und gleichzeitig Wertvollste ist, sich mit sich selber auseinander zu setzen!

Schön, dass es dich gibt!

Alles Liebe und einen herzlichen Gruß

Mai 2025 Maike Holdorf

www.maikeholdorf.de

Mail: maikeholdorf@web.de

Tel. : 0151-115 88 279

YouTube Kanal mit weiterführenden Videos: Maike Holdorf

MenschsEIN

