

Mini-Journal – The Layer Work

Dieses kleine Journal ist kein Arbeitsbuch im klassischen Sinn. Es ist eine Einladung. Eine Einladung, dir selbst ehrlicher zu begegnen – ohne Druck, ohne Zielvorgabe, ohne etwas „lösen“ zu müssen. Das Schichtenmodell geht davon aus, dass unser Erleben aus mehreren Ebenen besteht. Was wir im Alltag sehen, fühlen oder denken, ist oft nur die oberste Schicht. Darunter liegen weitere Ebenen: alte Erfahrungen, Überzeugungen, Ängste, Bedürfnisse, Wünsche. Du arbeitest mit diesem Journal nicht von oben nach unten und auch nicht in einer festen Reihenfolge. Du folgst deiner inneren Bewegung. Du darfst Seiten überspringen, Pausen machen, Sätze offenlassen oder nur Stichworte notieren.

Wie du mit diesem Mini-Journal arbeiten kannst

Nimm dir einen ruhigen Moment. Du brauchst keine besondere Stimmung und kein klares Thema. Manchmal reicht ein diffuses Gefühl oder ein Gedanke, der immer wieder auftaucht. Lies die Fragen langsam. Spüre nach, was in dir resoniert. Du musst nicht jede Frage beantworten. Oft genügt es, sie wirken zu lassen. Dieses Journal richtet sich an Menschen, die beginnen möchten, bewusster mit sich selbst umzugehen – auch dann, wenn sie sich mit innerer Arbeit noch nie beschäftigt haben.

Schicht 1 – Was zeigt sich im Alltag?

- Was beschäftigt mich gerade? • Woran merke ich im Alltag, dass dieses Thema da ist? • Wie reagiert mein Körper darauf? • Welche Situationen verstärken dieses Gefühl?

Schicht 2 – Gedanken & Bewertungen

- Was denke ich über diese Situation? • Welche inneren Sätze tauchen immer wieder auf? • Sind diese Gedanken eher unterstützend oder belastend? • Woher könnten sie stammen?

Schicht 3 – Gefühle

- Welche Gefühle kann ich wahrnehmen? • Welche Gefühle zeige ich – welche eher nicht?
- Gibt es Gefühle, die mir unangenehm sind? • Was würde passieren, wenn ich sie für einen Moment zulasse?

Schicht 4 – Bedürfnisse

- Was brauche ich gerade wirklich? • Wurde dieses Bedürfnis früher ernst genommen?
- Wie gehe ich heute mit meinen Bedürfnissen um? • Erlaube ich mir, sie überhaupt zu haben?

Schicht 5 – Schutz & Strategien

- Wie habe ich bisher versucht, mit diesem Thema umzugehen? • Welche Strategien haben mir einmal geholfen? • Welche kosten mich heute viel Energie? • Wovor schützen sie mich?

Schicht 6 – Alte Erfahrungen

- Erinnert mich dieses Thema an etwas aus früheren Lebensphasen? • Gab es ähnliche Situationen? • Was habe ich damals gelernt? • Dient mir das heute noch?

Schicht 7 – Innere Konflikte

- Welche inneren Anteile stehen sich vielleicht gegenüber? • Was will der eine Teil – was der andere? • Gibt es ein inneres Dilemma? • Was wäre, wenn beides da sein dürfte?

Schicht 8 – Annahme

- Was ist im Moment Realität? • Wo kämpfe ich innerlich noch? • Was würde sich verändern, wenn ich einen Teil davon annehme? • Was muss ich nicht mehr erklären?

Schicht 9 – Bewegung & kleine Schritte

- Was hat sich durch das Hinschauen verändert? • Gibt es einen kleinen nächsten Schritt? • Oder ist Nicht-Handeln gerade stimmiger? • Was fühlt sich entlastend an?

Schicht 10 – Integration

- Was nehme ich aus dieser Arbeit mit? • Gibt es einen Satz, der mich begleiten darf? • Was habe ich über mich gelernt? • Was darf jetzt ruhen?