



Das Begleitbuch zum Kartenset

GEFÜHLSFÜLLE

ENTDECKE DIE WEISHEIT
DEINER EMOTIONEN

Du solltest über kein Gefühl sagen,
dass es klein oder unbedeutend sei.

Wir leben nur allein durch unsere einfachen,
schönen und wunderbaren Gefühle.

Und jedes einzelne Gefühl,
mit dem wir ungerecht umgehen,
ist ein Stern, dessen Licht wir rauben.

Hermann Hesse

WILLKOMMEN IN DER WELT DER GEFÜHLSFÜLLE!

Du hältst nicht nur ein Buch in den Händen – Du öffnest einen neuen Raum. Einen Raum, in dem alles mitschwingt:

Deine Gefühle, Deine Sehnsucht, Deine Essenz.

Gefühle sind mehr als Reaktionen – sie sind Frequenzen. Und dieses Buch ist eine Einladung, wieder in Einklang zu kommen mit Dir selbst.

Jede Karte, jeder Impuls, jedes Wort will Dich daran erinnern, dass Deine Schwingung formt, wie Du die Welt wahrnimmst und wie sie auf Dich antwortet.

Wenn Du beginnst, Deine Gefühle bewusst zu fühlen, statt sie zu übergehen oder zu bewerten, verändert sich etwas Grundlegendes:

Deine Energie. Dein Ausdruck. Dein inneres Leuchten.

Vielleicht spürst Du es schon jetzt – dieses feine Vibrieren zwischen den Seiten, als würde etwas in Dir aufatmen.

Hier darfst Du Dich erinnern:

Du bist nicht hier, um perfekt zu sein.

Du bist hier, um ganz zu sein – mit allem, was in Dir schwingt.

Willkommen in Deiner Gefühlsfülle!

Alles Liebe, Nina

So ist jede Karte im Buch aufgebaut

Damit du dich leicht orientieren und zugleich tief eintauchen kannst, folgt jede Karte einer wiederkehrenden Struktur. Sie schenkt dir Halt – und gleichzeitig den Raum, deinen ganz eigenen Weg durch deine Gefühlswelt zu finden.

Karten-Bedeutung

Impulse und Inspiration, die dich mit der Essenz des Gefühls verbinden. Spüre, was in dir in Resonanz geht. Was berührt dich? Was klingt nach?

Licht- & Schatten-Aspekte

Die lichtvollen Qualitäten des Gefühls als Ressource, Erinnerung oder Potenzial, sowie die herausfordernden, verdrängten oder unangenehmen Seiten.



Tagesimpuls

Ein kurzer, inspirierender Gedanke für den Moment – wenn du die Karte ziehst und wissen möchtest: Was möchte dieses Gefühl mir heute zeigen?

Lade das Gefühl ein

Eine kleine Übung zur Integration: Atem, Körper, Visualisierung, Wahrnehmung. Sie hilft dir, das Gefühl nicht nur zu verstehen – sondern zu spüren.

Schreibimpulse

Fragen zur Selbstreflexion – für dein Journal, deine innere Klarheit oder deinen kreativen Ausdruck. Du kannst eine oder mehrere beantworten – oder ganz intuitiv schreiben.

Lausche nach innen & erlaube Deinen Antworten, aus der Tiefe zu kommen!

Möge Dich jede Seite sanft erinnern,
dass Du nicht zu viel bist – und nie zu wenig.

Dass jedes Gefühl, das in Dir lebt,
eine heilige Spur ist zurück zu Dir selbst.

Mögest Du den Mut haben, zu fühlen –
auch dann, wenn es herausfordernd ist.
Und mögest Du die Schönheit entdecken,
die in Deinem Empfinden wohnt.

Möge Dein Herz ein Zuhause finden
inmitten von Wandel, Tiefe und Licht.

Und mögest Du erkennen:
Deine Schwingung ist ein Geschenk
an diese Welt.

Du bist gehalten. Du bist willkommen –
genau so, wie Du bist.

ABENTEUER

Entdeckungsreise, Nervenkitzel,
Wagnis, Erlebnis, Aufbruch



Routine, Alltagstrott, Langeweile,
Eintönigkeit, Untätigkeit, Stillstand

Bedeutung

Die Karte „Abenteuer“ lädt Dich ein, das Leben als Reise zu begreifen – nicht als Weg mit festen Haltepunkten, sondern als Einladung zum Staunen, Entdecken, Umkehren und Neu-Wählen.

Ein Abenteuer beginnt nicht erst in der Ferne. Es beginnt mit dem ersten Schritt aus der Komfortzone. Mit der Frage: „**Was wäre, wenn ich dem Leben ein Stück mehr vertrauen würde?**“

Vielleicht ruft Dich ein innerer Wunsch, etwas Neues zu wagen. Vielleicht flüstert eine leise Sehnsucht nach Weite, nach Lebendigkeit, nach dem Gefühl aufzubrechen. Die Karte „Abenteuer“ erinnert Dich daran:

Du bist nicht hier, um alles im Griff zu haben – sondern um dem Leben Deine Hände zu reichen. Nicht um Stillstand zu perfektionieren – sondern um Dich in Bewegung zu bringen. Nicht um zu funktionieren – sondern um zu fühlen, zu fliegen, zu fallen und wieder aufzustehen.

Abenteuer bedeutet nicht, alles hinter Dir zu lassen. Es bedeutet, offen zu sein für das, was jenseits der gewohnten Pfade auf Dich wartet – in Dir und um Dich herum.

„The magic is not on the analyzing or the understanding.
The magic lives in the wonder of what we do not know.“

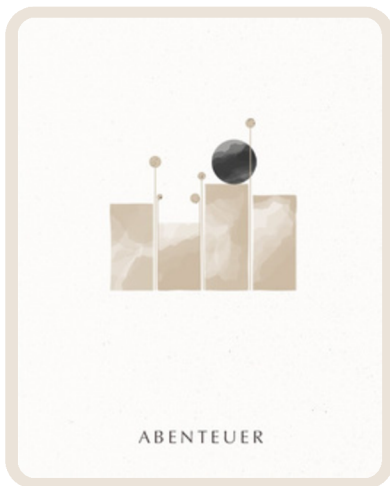
– Rick Rubin

Tageskarte Abenteuer

Was wäre heute ein mutiger Schritt raus aus dem Gewohnten? Eine andere Straße gehen, eine neue Idee zulassen, einem Impuls folgen?

Erlaube Dir, das Leben als Abenteuer zu begreifen – nicht als Aufgabe, die erfüllt werden muss, sondern als Spiel, das sich entfalten darf. Du musst nicht wissen, wo es endet. Nur, dass Du lebendig bist.

Was wäre ein kleines oder großes Abenteuer, das Du Dir heute erlauben könntest?



Schreibimpulse

- *Wo hat sich Alltagstrott eingeschlichen – und was würde Dich lebendiger machen? Wo ruft in Dir eine Sehnsucht nach Aufbruch oder Veränderung?*
- *Wann hast Du Dich zuletzt lebendig und neugierig gefühlt? Was war da anders?*
- *Was wäre ein erster, kleiner Schritt hinaus aus der Routine – hinein ins Neue?*
- *An welche mutigen Entscheidungen oder Aufbrüche Erinnerst Du Dich gerne?*
- *Was in Deinem Leben fühlt sich gerade wie ein ungelebtes Abenteuer an?*
- *Vollende diesen Satz, so oft Du magst: „Wäre es nicht wundervoll, wenn ...“*

Lade das Abenteuer in diesen Moment ein

Schließe für einen Moment die Augen. Lege eine Hand auf Dein Herz, die andere auf Deinen Bauch. Stell Dir vor, in Dir **leuchtet ein magischer Kompass – sein Zeiger zeigt nicht nach Norden, sondern auf das, was Deine Seele lebendig macht.**

Welche Richtung zieht Dich magisch an? Vielleicht ist es keine klare Antwort, sondern ein Gefühl, ein Bild, eine Farbe. Lass es auftauchen.

Atme tief ein und sage innerlich: „Ich bin bereit, dem Leben offen zu begegnen – Schritt für Schritt.“ Du brauchst keine genaue Landkarte.

Du brauchst nur den Mut, dem ersten Schritt zu vertrauen.

ACHTSAMKEIT

Bewusstheit, Präsenz,
Aufmerksamkeit, Wachsamkeit,
Fokussierung



Unachtsamkeit, Zerstreuung,
Ablenkung, Gleichgültigkeit,
Überreizung

Bedeutung

Achtsamkeit ist die Kunst, ganz präsent zu sein – mit allem, was ist. Der nächste Schritt, ein liebevolles Lächeln, ein tiefer Atemzug: Das Leben flüstert in kleinen Momenten.

Wenn Du bewusster wahrnimmst, wird das Alltägliche plötzlich bedeutungsvoll.

Achtsamkeit lädt Dich ein, innezuhalten – ohne Bewertung, ohne Eile. Sie öffnet Dich für das Wunder des Jetzt: den warmen Tee in Deinen Händen, das Lichtspiel an der Wand, eine Geste, die berührt.

Achtsamkeit ist nicht nur ein innerer, wohltuender Zustand – sie ist auch äußerst heilsam. Studien zeigen: *Achtsamkeit stärkt nachweislich das Gehirn in Bereichen, die für Gelassenheit, emotionale Balance und tiefe Lebensfreude verantwortlich sind.* So kann bereits ein bewusster Atemzug Dein Nervensystem beruhigen – und Dich in Deine Mitte zurückführen.

Wenn Du achtsam bist, schenkst Du Dir selbst und Deiner Umgebung Deine ganze Aufmerksamkeit – das ist ein wertvolles Geschenk, das Frieden bringt und Deinen Blick schärft, Schönheit zu erkennen, wo andere nur Alltag sehen.

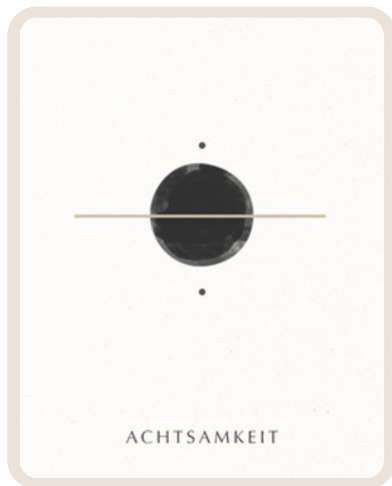
„Man kann die Zeit nicht anhalten. Man kann nur in der Zeit anhalten“

– Johanna Katzer

Tageskarte Achtsamkeit

Heute darfst Du bewusst langsamer werden – nicht, um weniger zu tun, sondern um präsenter zu sein. Nimm Dir immer wieder einen Moment, um ganz in der Erfahrung anzukommen: in Deinem Atem, in einer Berührung, im Klang um Dich herum. Achtsamkeit entsteht nicht durch besondere Umstände – sie wächst dort, wo Du **innehalten und das Jetzt berühren** lässt.

Du kannst sie einladen, indem Du bewusst wahrnimmst, was ist, ohne es verändern zu wollen. Vielleicht beginnst Du heute damit, Deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft zurückzuholen – zu Dir, zu diesem Moment. Du wirst merken: Je stiller Du wirst, desto klarer hörst Du, was wirklich wesentlich ist.



Schreibimpulse

- Was geschieht in Dir, wenn Du ganz im Moment ankommst – ohne Ziel, ohne Bewertung?
- Welche kleinen Details des Tages hast Du heute schon bewusst wahrgenommen oder nimmst Du gerade wahr?
- In welchen Situationen verlierst Du leicht die Verbindung zu Dir – und was könnte Dir helfen, zurückzukehren?
- Wie fühlt sich ein achtsames Nein an – im Vergleich zu einem automatischen Ja?
- Was wäre heute ein kleiner Akt der Achtsamkeit – für Dich selbst, für jemand anderen, für das Leben?
- Wenn Du Dein Leben wie ein Gedicht betrachtest: Was wäre heute eine kostbare Zeile?

Lade die Achtsamkeit in diesen Moment ein

Schließe die Augen oder senke einfach den Blick. Spüre, wie der nächste Atemzug Dich findet, ohne dass Du ihn suchst. Kühl beim Einatmen, warm beim Ausatmen.

Lass Deinen Körper weich werden und nimm wahr, was gerade da ist: die Geräusche um Dich, das Gewicht Deines Körpers, die Stille hinter den Gedanken. Du musst nichts tun. Nur da sein. Im Hier und Jetzt. Was nimmst Du wahr?

Vielleicht spürst Du, wie sich der Moment öffnet – als würde das Leben selbst sagen: „**Ich bin hier. Genau jetzt. Und Du auch.**“ Spüre die Entspannung, die in dieser stillen Präsenz liegt.

Verweile noch einen Augenblick in diesem Bewusstsein. Und wenn Du wieder aufblickst, nimm dieses Gefühl mit – als wäre jeder Schritt, jeder Blick, jeder Atemzug eine leise, wertschätzende Liebeserklärung an das Leben.