

Dein WORKBOOK

*Stille & Langeweile als Kraftquelle
entdecken*

*„Wenn nichts passiert...“
Ein achtsames Workbook zur
Entdeckung der Stille und zur
Reflexion über Langeweile*

WWW OSTFRIESLAND SEMINARE DE



1. Selbstbeobachtung

Fragen zur Selbstreflexion

- Wann war mir zuletzt richtig langweilig?
- Welche Gedanken tauchten dabei auf?
 - Wie reagiere ich innerlich auf Stille?
- Was möchte ich vermeiden, wenn es ruhig wird?



👉 Schreibe deine Antworten als freie Gedanken oder in Stichpunkten.

.....

.....

.....

.....

.....

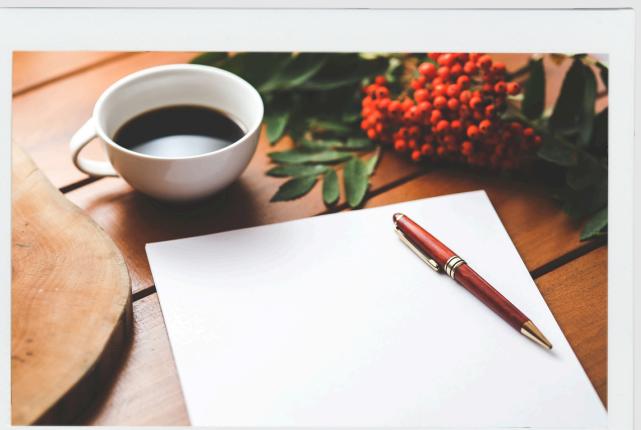
.....

.....

.....

2. Challenge

Fragen zur Selbstreflexion



Deine Aufgabe:

Setze dich jeden Tag für 10 Minuten bewusst in die Stille.

Kein Handy, keine Musik, keine Ablenkung - nur DU.

Notiere täglich ohne zu bewerten.

Tag	Empfindungen, Gedanken	Impuls zur Ablenkung
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

3. Transfer

Was nehme ich aus der Stille mit?

- Welche Erkenntnisse sind entstanden?
 - Welche Gefühle durfte ich neu wahrnehmen?
 - Welche Rolle spielt Stille in meinem Leben?
 - Wie kann ich sie künftig als Ressource nutzen?



Platz für deine Gedanken, Affirmationen oder ein kleines Fazit.

„Stille ist nicht leer. Sie ist voller Antworten.“



powered by

ErgoGeflüster

Der Podcast aus dem
Ergotherapie,
Coaching und
Trainingsalltag!



MIT
MELANIE NOORMANN