



DAS  
**WAHRHEITS**  
WORKSHEET



Gespräche als Spiegel der Seele:  
Ein Worksheet zur Entdeckung deiner Wahrheit. Damit  
du authentisch strahlen kannst.



## HERZLICH WILLKOMMEN

### Fantastisch, dass du hier bist!

Das Herunterladen dieses Worksheets markiert einen bemerkenswerten Schritt auf deiner Reise. Die Sehnsucht nach Wahrheit ist ein Streben nach authentischem Wissen und tiefem Verständnis. Sie bildet das Fundament für Vertrauen und Integrität in unseren Beziehungen und Handlungen. Die Suche nach der Wahrheit erfordert Mut und die Offenheit. Doch belohnt sie uns mit einer tieferen Verbindung zu uns selbst und mit anderen.

Wenn wir Teile von uns selbst aus Angst oder Zweifel verstecken, wirken wir unauthentisch. Besonders in Gesprächen kann dies zu Missverständnissen führen, weil das, was wir sagen, dann nicht das widerspiegelt, was wir wirklich fühlen. Dieses Worksheet nimmt sich daher misslungene Gespräche zum Anlass, um dir zu helfen, deiner eigenen Wahrheit näher zu kommen. Hast du dich kürzlich in einem Gespräch wiedererkannt, in dem die Dinge nicht so verliefen, wie du es dir vorgestellt hast? Gab es Momente, in denen die Worte nur zögerlich kamen oder in denen deine Gefühle nicht mit dem übereinstimmten, was gesagt wurde?

Dieses Gespräch dient dir in diesem Worksheet als ein Schlüssel, um jenen Teil in dir, den du vielleicht verborgen hältst, zu enthüllen und, wenn du bereit bist, ihn der Welt zu zeigen.



Nimm dir einen Moment Zeit, dieses Worksheet zu drucken oder digital zu nutzen – je nachdem, was für dich bequemer ist.

Bist du bereit, tiefer in deine Wahrheit einzutauchen?  
Dann lass uns mit einem Check-In beginnen.



## SCHRITT 01

# CHECK-IN



Beginne deine Reise zur Selbstentdeckung mit einem meditativen Check-In. Dieser Schritt hilft dir, dich sowohl mental als emotional auf die Erforschung deiner Wahrheit vorzubereiten.

1

**Vorbereitung:** Nutze für die Meditation ein eigens komponiertes Musikstück. Dieses Stück wurde mit der Intention kreiert, dir den Zugang zu deiner eigenen Wahrheit zu erleichtern und dich in deinem Prozess der Selbstreflexion zu unterstützen. Klicke [auf diesen Link](#) oder scanne den QR-Code, um es abzuspielen.



2

**Entspanne dich:** Finde einen ruhigen, behaglichen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Setze oder lege dich in einer Position nieder, die für dich bequem ist. Schliesse, wenn möglich, deine Augen, um externe Ablenkungen zu reduzieren.

3

**Atme bewusst:** Beginne, tief und bewusst zu atmen. Konzentriere dich auf jeden Atemzug – fühle, wie die Luft deine Lungen füllt und wieder verlässt. Mit jedem Atemzug kannst du dich tiefer entspannen und deine Gedanken zur Ruhe bringen.

4

**Erdung und Präsenz:** Spüre den Boden unter deinen Füßen oder wie dein Körper das Gewicht auf die Unterlage überträgt. Erlaube dir, in diesem Moment vollkommen präsent zu sein.

5

**Geniesse das Musikstück:** Starte nun das Musikstück und lass dich von den Klängen tragen. Erlaube der Musik, dich auf eine innere Reise mitzunehmen. Beobachte die Gedanken, Gefühle oder Bilder, die währenddessen in dir aufkommen - ohne sie zu bewerten.



## SCHRITT 02



# REFLEKTIERE DEIN GESPRÄCH

Denke an ein kürzlich geführtes Gespräch zurück, das nicht so verlaufen ist, wie du es dir gewünscht hattest. Erinnerung dich an die Situation.

Was genau ist passiert? Wie hast du darauf reagiert?  
Welche Gefühle kamen dabei hoch?

Nutze das untenstehende Notizfeld, um deine Gedanken und Empfindungen zu diesem Gespräch festzuhalten und zu reflektieren.

Meine Gedanken

Meine Gefühle



## SCHRITT 03



# VISION DEINES IDEALGESPRÄCHS

Schliesse nun deine Augen und stelle dir das Gespräch noch einmal vor. Aber diesmal, befreie dich von allen Ängsten, Zweifeln oder negativen Emotionen, die dich daran gehindert haben, du selbst zu sein. Du bist in deiner Vision in einer vertrauten und sicheren Umgebung, wo du frei und offen sprechen kannst.

Wie wäre das Gespräch nun verlaufen? Visualisiere den Ablauf des Gesprächs in dieser neuen, befreiten Form.

Was hättest du gesagt? Denke an die Worte, die du wählen würdest, um deine Gedanken und Gefühle authentisch auszudrücken.



Wie hättest du es gesagt? Überlege, welcher Tonfall, welche Körpersprache und welche Energie du in das Gespräch einbringen würdest.

Wie hättest du dich gefühlt? Konzentriere dich darauf, wie es sich anfühlen würde, in diesem Moment ganz du selbst zu sein, und erkenne die Emotionen, die mit dieser Authentizität einhergehen.

Was glaubst du, wie hätte es der/die Gegenüber angenommen? Stelle dir vor, wie deine Worte empfangen werden und welche Art von Reaktion sie hervorrufen könnten.



## SCHRITT 04

# ERGRÜNDE DIE TIEFEN DEINER EMOTIONEN



Jetzt, da du dir eine Vorstellung von einem idealen Gespräch gemacht hast und wie du dabei authentisch sein könntest, ist es Zeit, tiefer in deine Emotionen einzutauchen. Besonders wichtig ist es, die Reaktionen des Gegenübers, die du antizipierst, zu reflektieren. Diese Vorstellungen spiegeln oft unsere tiefsten Ängste und Unsicherheiten wider.

**Reflexion der antizipierten Reaktion:** Betrachte erneut, was du dir vorstellst, wie dein Gegenüber auf deine Worte und deine Authentizität reagieren würde. Glaubst du, dass die Reaktion positiv oder negativ wäre? Erlaube dir, ohne Urteil zu erforschen, was diese Erwartungen über deine Ängste und Hoffnungen offenbaren.

**Ursprung deiner Überzeugungen:** Frage dich nun, woher diese Überzeugungen kommen. Gibt es frühere Erfahrungen oder bestimmte Personen in deinem Leben, die diese Erwartungen geprägt haben? Wie oft haben sich diese Befürchtungen in der Realität bestätigt?



**Konfrontation mit der Angst:** Überlege, inwieweit die Angst vor einer negativen Reaktion dich davon abhält, dich vollständig zu zeigen. Wie beeinflusst diese Angst deine Fähigkeit, authentisch zu sein?

Verstehe, dass deine Reaktionen oft Schutzmechanismen sind, die auf der Annahme beruhen, dass sich vergangene Ereignisse wiederholen werden. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass jede Person und jede Begegnung einzigartig ist – und somit auch jede Reaktion. Die Unsicherheit, die du empfindest, wurzelt in diesen überholten Annahmen, nicht in der Gewissheit. Wissen und Glauben sind nicht dasselbe. Du kannst diese alten Glaubenssätze überwinden, indem du den Mut aufbringst, in neuen Begegnungen anders zu reagieren. Dieser Schritt erfordert Mut, aber er ist entscheidend, um sich aus den Fesseln der Vergangenheit zu befreien und offen für neue, bereichernde Erfahrungen zu sein.



## SCHRITT 05



# ÜBERPRÜFE DEINE ÄNGSTE UND ÜBERZEUGUNGEN

Nachdem du tiefer in die Ursprünge und Auswirkungen deiner Ängste und Überzeugungen eingetaucht bist, ist es nun an der Zeit, ihre gegenwärtige Relevanz zu überdenken. Dieser Schritt hilft dir, deine persönliche Evolution zu erkennen und anzuerkennen, dass du heute möglicherweise anders mit Herausforderungen umgehen kannst.

DEINE ANGST, ZWEIFEL

Heute noch relevant?

ja

nein

Denke an all die Herausforderungen in deinem Leben, die du bereits erfolgreich geschafft hast. Du bist so viel stärker als du denkst.

Was könntest du dir selbst sagen oder welche Handlung könntest du ergreifen, um mit diesem Gefühl umzugehen? Formuliere Affirmationen, die dir Kraft geben, oder plane Aktionen, die dich beruhigen und dir helfen, einen klaren Kopf zu bewahren



## Ideen für alternative Handlungen und Affirmationen

Ich bin okay und erinnere mich nun daran, ruhig zu atmen und mich zu beruhigen.

Es wird vielleicht nicht einfach werden, aber jedes Mal etwas leichter.

Ich kann das schaffen und weiss genau, dass ich stärker bin als ich manchmal glaube.

Ich muss nicht immer vom Schlechtesten ausgehen.

### DIE 4-7-8 ATEMÜBUNG

Diese Technik hilft durch bewusstes Atmen, schnell zu entspannen:

1. Atme ruhig durch die Nase ein und zähle dabei leise bis vier.
2. Halte den Atem an und zähle weiter bis sieben.
3. Öffne deinen Mund leicht und atme langsam aus, während du bis acht zählst.

### DIE 5-4-3-2-1-METHODE

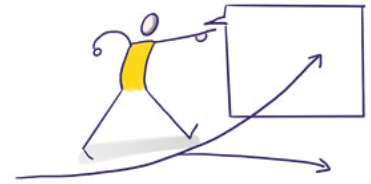
Ein einfaches, aber effektives Mittel, um dich schnell in der Gegenwart zu verankern und Stress oder Unruhe zu verringern:

- 5: Benenne fünf Dinge, die du siehst.
- 4: Zähle vier Geräusche, die du hören kannst.
- 3: Berühre drei Gegenstände und spüre ihre Textur.
- 2: Identifiziere zwei Gerüche.
- 1: Konzentriere dich auf einen Geschmack.



## SCHRITT 06

# SIMULATION UND ANPASSUNG



Visualisiere dich selbst in einem Gespräch, in dem du deinen Plan umsetzt. Wie reagierst du auf das Aufkommen des belastenden Gefühls? Beobachte in deiner Vorstellung, wie du deine Strategie anwendest. Funktioniert sie wie gewünscht? Grossartig! Falls nicht, bleibe flexibel und bereit, deine Methode weiterzuentwickeln. Erinnerung dich daran, dass es viele Wege gibt, und du wirst den finden, der zu dir passt.

**Reflexion und Feinjustierung:** Nach der mentalen Probe, nimm dir einen Moment, um zu reflektieren: Was an deiner Strategie hat funktioniert und was könnte verbessert werden? Gib dir die Erlaubnis, kreativ zu sein und alternative Herangehensweisen zu erkunden, bis du eine findest, die sich richtig anfühlt und in der Praxis funktioniert.



## SCHRITT 06

# REFLEXION



Nun, da du dich durch diesen Prozess der Selbstreflexion und Erkundung bewegt hast, nimm dir einen Moment, um all die Einsichten, die du gewonnen hast, zusammenzufassen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die Veränderungen, die du in dir selbst anstrebst, zu festigen und in dein tägliches Leben zu integrieren.

**Reflektiere und wertschätze deine Reise:** Was hast du über dich und deine Muster in der Kommunikation gelernt? Welche Erkenntnisse waren besonders wertvoll oder überraschend?

**Setze Intentionen für die Zukunft:** Formuliere klare Intentionen darüber, wie du deine Kommunikation und Beziehungen gestalten möchtest. Was wird sich verändern, und wie wirst du auf Herausforderungen reagieren?



**Erstelle einen Aktionsplan:** Überlege, wie du die Einsichten, die du gewonnen hast, in konkrete Verhaltensänderungen umwandeln kannst. Welche Schritte wirst du unternehmen, um in zukünftigen Gesprächen authentischer zu sein?

1

Wenn ich beginne, meine alten Gedankenmuster und Zweifel zu spüren, werde ich den ersten Schritt unternehmen, indem ich ...

2

Sollten die alten Muster mich weiterhin herausfordern, wird mein nächster Schritt sein, ...

3

Um meine Entwicklung zu festigen und sicherzustellen, dass ich auf meinem neuen Weg bleibe, wird mein letzter Schritt sein, ...



## SCHRITT 08

# CHECK-OUT



Nun ist es an der Zeit, diesen Prozess der Selbstreflexion bewusst abzuschließen und in deinen Alltag zurückzukehren. Die folgende Meditation soll dir helfen, deine Kommunikation zu verfeinern und die Kraft deiner Gedanken voll zu entfalten.

1

**Komm in deine Position:** Nimm eine bequeme Sitzposition ein, wobei du darauf achtest, dass deine Wirbelsäule gerade ist. Entspanne deine Schultern und lege deine Hände in ein Mudra: Verschränke deine Finger, wobei der rechte Zeigefinger oben liegt. Berühre mit den Spitzen beider Daumen einander und richte sie nach oben aus. Halte dieses Mudra sanft auf Höhe deines Brustkorbs, zwischen dem Solarplexus und dem Herzen. Die Arme sind entspannt und liegen an der Seite deines Oberkörpers an. Schließe sanft deine Augen.

2

**Atme bewusst:** Beginne nun, tief und bewusst zu atmen. Beim Ausatmen chantest du das Mantra:

RA RA RA RA - MA MA MA MA MA -  
SA SA SA SAT - HARI HARI HARI HAR.

Versuche, das gesamte Mantra mit einem einzigen Atemzug zu chanten. Die Vibrationen des Chantens sollen dir helfen, deine innere Stimme zu stärken und deine Gedanken zu klären.



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wow, du hast es geschafft! Ich hoffe, dieses Worksheet war nicht nur unterhaltsam für dich, sondern hat dir auch geholfen, tiefere Einblicke in dein wahres Selbst zu gewinnen. Mit deinem persönlichen Aktionsplan bist du nun noch besser darauf vorbereitet, dein authentisches Ich der Welt zu zeigen.

Behalte immer im Hinterkopf: Deine Möglichkeiten sind grenzenlos, solange du an dich glaubst.

Vergiss nicht, dass das Bewältigen von Gefühlen eine Fertigkeit ist, die du kontinuierlich entwickeln und verbessern kannst, ähnlich wie das Erlernen eines Instruments oder einer Sprache. Es erfordert Übung und Geduld, doch jeder Schritt nach vorne stärkt dich und verbessert deine Fähigkeit, Herausforderungen zu begegnen. Vertraue auf die Weisheit und Stärke in dir. Du hast bereits so viele Herausforderungen gemeistert und du wirst auch zukünftige meistern. Sollte eine Strategie nicht auf Anhieb klappen, sieh dies nicht als Misserfolg, sondern als wertvolle Erkenntnis, um deine Herangehensweise zu verfeinern. Du bist auf einem Pfad des Wachstums und jede Erfahrung, die nicht wie erhofft verläuft, bringt dich deinem Ziel ein Stück näher. Bleibe offen und neugierig – in dieser Haltung liegt das größte Potenzial für Veränderung und Selbstverwirklichung.

Falls du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, stehe ich dir immer zur Verfügung. Zögere nicht, Kontakt aufzunehmen – gemeinsam können wir deinen Weg zur Authentizität weitergehen.

In Verbundenheit und mit den besten Wünschen für deine Reise,  
Deine Daniela

PS: Dein Feedback ist mir sehr wichtig. Bitte nimm dir einen Moment, um deine Gedanken und Erfahrungen mit diesem Worksheet zu teilen. Klicke einfach [diesem Link](#) oder scanne den QR-Code. Vielen Dank für deine Zeit und deine Einsichten!



# Du bist Gestalter:in deines Lebens!

Bei KAMPINADA® glauben wir an die transformative Kraft der Emotionen. Wir unterstützen Menschen und Unternehmen dabei, diese Kraft freizusetzen und zu nutzen, um positive und nachhaltige Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken.



KONTAKT

Dr. Daniela Wolff

[daniela.wolff@kampinada.com](mailto:daniela.wolff@kampinada.com)

[LinkedIn](#) | [Instagram](#)

[www.kampinada.com](http://www.kampinada.com)