



INTEGRATION WORKBOOK

A journey back to yourself.

Ein Ort für deine Gedanken, Erkenntnisse und
deine persönliche Transformation.

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deine Erfahrungen
bewusst zu integrieren, deine Emotionen zu reflektieren
und deine Entwicklung nachhaltig in deinen Alltag mitzunehmen.



◆ NAME: _____

◆ DATUM: _____

◆ SESSION: _____

“

Healing doesn't happen in a single moment.
It happens in every moment you choose yourself.

”





WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist.

Dieses Workbook wurde für dich geschaffen, um dich auf deiner Reise der Integration zu begleiten. Es hilft dir, deine Erfahrungen bewusst anzunehmen, deine Emotionen zu reflektieren und deine Erkenntnisse nachhaltig in dein Leben zu integrieren.

Integration ist der Schlüssel zu echter Transformation. Sie ermöglicht es dir, das Erlebte zu verstehen, loszulassen, was dich nicht mehr dient, und Raum für Neues zu schaffen.

Nimm dir Zeit für dich, sei ehrlich zu dir selbst und begegne dir mit Liebe und Mitgefühl. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur deine ganz eigene Wahrheit.

SO NUTZT DU DIESES WORKBOOK



NIMM DIR ZEIT

Plane dir bewusste Momente nur für dich ein, in denen du in Ruhe reflektieren kannst.



SCHREIBE EHRlich

Erlaube dir, alles aufschreiben, was dich bewegt – ohne Bewertung.



VERTRAUE DIR

Deine Intuition weiß, was für dich richtig ist. Höre auf dein Herz.



INTEGRIERE

Nimm kleine Schritte in deinen Alltag, um deine Erkenntnisse zu leben.



Du bist genau richtig, so wie du bist.

DEINE REISE BEGINNT JETZT. ♥





MEINE INTENTION

Setze eine klare Absicht für deine Session.

Deine Intention ist wie ein innerer Kompass.
Sie hilft dir, dich auszurichten, bewusster zu erleben
und genau das zu empfangen, was du gerade brauchst.



DATUM



ORT



ZEIT



HEUTE FÜHLE ICH MICH ... _____

Beschreibe in ein paar Worten, wie es dir gerade geht.



MEINE INTENTION FÜR DIESE SESSION



WAS WÜNSCHE ICH MIR?



WORAUF MÖCHTE ICH MEINEN FOKUS LEGEN?



MEIN INNERER KOMPASS

Was darf sich heute in mir entfalten?



VOR DER SESSION

Ankommen. Wahrnehmen. Ehrlich sein.

Diese Reflexion hilft dir, genau dort anzusetzen, wo du heute stehst.
Es geht nicht darum, etwas zu verändern – sondern bewusst zu erkennen.



MEINE ENERGIE

(1 = sehr niedrig, 10 = sehr hoch)

1	2	3	4	5	6	7	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



MEIN STRESSLEVEL

(1 = sehr niedrig, 10 = sehr hoch)

1	2	3	4	5	6	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



MEIN KÖRPERGEFÜHL

(1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



WELCHE GEDANKEN BESCHÄFTIGEN MICH GERADE?



WELCHE EMOTIONEN NEHME ICH WAHR?



WAS BRAUCHE ICH HEUTE AM MEISTEN?



WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN, BEVOR ICH IN DIE SESSION GEHE?



„Je ehrlicher du heute mit dir bist, desto tiefer wird deine Erfahrung.“



DIREKT NACH *der Session*

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um alles frisch aus deinem Erleben aufzuschreiben. Deine ersten Eindrücke sind wertvoll und wichtig für deinen Integrationsprozess.



MEINE ERSTEN GEDANKEN

Was geht mir gerade durch den Kopf?



WAS HAT MICH ÜBERRASCHT?

Gab es etwas, das ich nicht erwartet habe?



WELCHE GEFÜHLE
SIND PRÄSENT?

Welche Emotionen spüre ich nach der Session?



WELCHE ERKENNTNIS
NEHME ICH SOFORT MIT?

Was ist mir besonders klar geworden?

FREIER RAUM FÜR ALLES, WAS DA IST

Notizen, Gedanken, Bilder, Symbole, Skizzen ... alles ist willkommen.



Alles, was du fühlst, darf sein. ♥



EMOTIONEN

Fühlen. Annehmen. Verstehen.

Deine Emotionen sind Botschafter. Sie zeigen dir, was in dir lebendig ist und was gesehen werden möchte. Nimm dir Zeit, ihnen Raum zu geben und sie ehrlich zu erforschen.



WELCHE EMOTIONEN SIND GERADE AM STÄRKSTEN?

Wähle alle aus, die zutreffen.

- | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Freude | ☐ Dankbarkeit | ☐ Liebe | ☐ Ruhe | ☐ Leichtigkeit |
| ☐ Traurigkeit | ☐ Wut | ☐ Angst | ☐ Überforderung | ☐ Schuld |
| ☐ Unsicherheit | ☐ Neid | ☐ Einsamkeit | ☐ Hoffnung | ☐ Andere: _____ |



WAS HABE ICH GEFÜHLT?

Beschreibe so genau wie möglich, was du während der Session gefühlt hast.



WAS HAT DIESE EMOTION IN MIR AUSGELOST?



WAS MÖCHTE MIR DIESE EMOTION ZEIGEN?



WAS BRAUCHE ICH JETZT?



WIE KANN ICH MIR SELBST JETZT LIEBEVOLL BEGEGNEN?



WIE MÖCHTE ICH DIESE EMOTION INTEGRIEREN?

Was nehme ich mit? Was darf bleiben? Was darf gehen?

.....

.....

.....

.....

.....

— ★ *Gefühle wollen gefühlt werden, nicht verändert.* ★ —



MEINE INTEGRATION

Reflektieren. Verarbeiten. Wachsen.



Integration bedeutet, das Erlebte in dein Leben zu integrieren –
nicht nur im Kopf, sondern im Herzen, im Körper und im Alltag.
Nimm dir Zeit, ehrlich hinzuschauen und liebevoll bei dir zu bleiben.



WAS NEHME ICH AUS DIESER SESSION MIT?



WELCHE ERKENNTNISSE SIND FÜR MICH WICHTIG?



WAS DARF ICH LOSLASSEN?



WAS MÖCHTE ICH IN MEINEN
ALLTAG MITNEHMEN?



FREIE GEDANKEN



*Integration ist der Moment, in dem Veränderung
zu innerem Frieden wird.*





BLOCKADEN

Erkennen. Verstehen. Loslassen.



Blockaden schützen dich – oft unbewusst. Sie halten dich klein, wenn du wachsen willst.

Diese Seite hilft dir, sie liebevoll zu erkennen und Schritt für Schritt loszulassen.

Du darfst frei sein.



WELCHE BLOCKADEN HABE ICH WAHRGENOMMEN?

Was hat mich bisher zurückgehalten?



WO IN MEINEM LEBEN ZEIGEN SICH DIESE BLOCKADEN?

In Gedanken, Gefühlen, Beziehungen, im Körper oder im Alltag?



WAS BRAUCHE ICH, UM DIESE BLOCKADEN LOSZULASSEN?

Welche Unterstützung, Gedanken oder Routinen helfen mir dabei?



LIEBEVOLLE ABSICHT FÜR MICH

Welche neue Überzeugung oder welches Gefühl möchte ich an ihre Stelle setzen?



*„Ich darf loslassen, was mir nicht mehr dient,
und empfangen, was für mich bestimmt ist.“*



MUSTER & WACHSTUM

Erkennen. Verändern. Wachsen.

Wachstum beginnt mit Bewusstsein. Indem du deine Muster erkennst, kannst du neue Entscheidungen treffen und dein Leben aktiv gestalten. Diese Seite hilft dir, Klarheit über dich selbst zu gewinnen.



WELCHE WIEDERKEHRENDEN MUSTER ERKENNE ICH?

Gibt es Situationen, Gedanken oder Verhaltensweisen, die sich immer wiederholen?



WELCHE DIESER MUSTER DIENEN MIR NOCH – UND WELCHE NICHT MEHR?

Was möchte ich loslassen und was darf bleiben?

Darf gehen

Darf bleiben

		
-------------------	---	-------------------



WELCHE STÄRKEN HABE ICH DURCH DIESE ERFAHRUNG ENTWICKELT?

Was macht mich stolz? Was habe ich über mich gelernt?



WIE MÖCHTE ICH IN ZUKUNFT HANDELN, FÜHLEN UND LEBEN?

Welche Entscheidungen möchte ich bewusster treffen?



*„Du bist nicht hier, um perfekt zu sein.
Du bist hier, um echt zu sein und zu wachsen.“*



ZIELE & VISIONEN

Träumen. Planen. Erreichen.

Deine Visionen sind der Kompass für dein Leben.
Nimm dir Zeit, deine Wünsche klar zu definieren und erste Schritte festzuhalten.
Jeder große Erfolg beginnt mit einer Entscheidung.



WAS SIND MEINE GRÖSSTEN TRÄUME?

Was möchte ich in meinem Leben unbedingt erleben oder erreichen?



WO MÖCHTE ICH IN 1 JAHR STEHEN?

Welche Ziele möchte ich in 12 Monaten erreicht oder gestartet haben?



WO MÖCHTE ICH IN 5 JAHREN STEHEN?

Wie sieht mein Leben in 5 Jahren aus?
Was habe ich erreicht?



WELCHE KLEINEN SCHRITTE KANN ICH JETZT GEHEN?

Welche 3 konkreten Schritte bringe mich meinen Zielen näher?

- 1

- 2

- 3



WIE MÖCHTE ICH MICH DABEI FÜHLEN?

Welche Gefühle möchte ich auf diesem Weg kultivieren und in mein Leben einladen?

„Eine klare Vision ist der Anfang
aller Verwirklichung.“





SELBSTFÜRSORGE

Achten. Stärken. Nähren.

Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist die Basis für ein erfülltes Leben.

Wenn es dir gut geht, kannst du auch für andere da sein.

Diese Seite erinnert dich daran, dich selbst nicht zu vergessen.



WAS TUE ICH AKTUELL FÜR MICH UND MEIN WOHLBEFINDEN?

Welche Routinen, Gewohnheiten oder Rituale tun mir gut?



WAS GIBT MIR ENERGIE?

Was oder wer lädt meine Batterien auf?



WAS RAUBT MIR ENERGIE?

Was oder wer kostet mich Kraft?



WIE KANN ICH NOCH BESSER FÜR MICH SORGEN?

Welche kleinen Veränderungen kann ich in meinen Alltag integrieren?



LIEBEVOLLE ERINNERUNG AN MICH SELBST

Schreibe dir eine liebevolle Nachricht, die du heute gebraucht hättest.



*„Selbstfürsorge ist der Schlüssel,
um die beste Version deiner selbst zu sein.“*



DANKBARKEIT & FÜLLE

Wertschätzen. Anziehen. Empfangen.

Dankbarkeit verändert deinen Fokus und öffnet dein Herz für Fülle.
Wenn du das Gute siehst, kommt mehr Gutes in dein Leben.
Diese Seite hilft dir, deine Fülle bewusst zu erkennen und zu feiern.



WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

Schreibe mindestens 5 Dinge auf, für die du von Herzen dankbar bist.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



WAS IST BEREITS ALLES FÜLLE IN MEINEM LEBEN?

Welche Menschen, Erfahrungen, Fähigkeiten oder Möglichkeiten bereichern dich?



WAS MÖCHTE ICH MEHR IN MEIN LEBEN EINLADEN?

Welche Fülle, Gefühle oder Erlebnisse möchte ich noch bewusster anziehen?



WIE KANN ICH MEHR GEBEN UND EMPFANGEN?

Welche kleinen Schritte kann ich gehen, um Fülle in meinem Leben zu teilen und zu empfangen?



*„Dankbarkeit macht das, was wir haben, genug.
Fülle macht es möglich, noch mehr zu empfangen.“*





GRENZEN & KLARHEIT

Schützen. Wählen. Priorisieren.

Klare Grenzen sind ein Akt der Selbstliebe.
Sie helfen dir, deine Energie zu bewahren und dich auf das
zu konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist.
Diese Seite unterstützt dich dabei, bewusste Entscheidungen zu treffen.



WO BRAUCHE ICH KLARE GRENZEN?

In welchen Bereichen meines Lebens fällt es mir schwer, „Nein“ zu sagen?



WAS DÜRFEN ANDERE VON MIR?

Was bin ich bereit zu geben, zu tun
und zu teilen?



WAS NICHT MEHR?

Was darf ich loslassen, ablehnen
oder verändern?



MEINE PRIORITÄTEN

Wofür möchte ich meine Zeit, Energie und Aufmerksamkeit bewusst einsetzen?

- 1

- 2

- 3



MEINE VERPFLICHTUNG AN MICH SELBST

Welche Grenze möchte ich ab heute setzen und wie werde ich sie einhalten?



*„Wenn du deine Grenzen respektierst,
respektieren andere dich automatisch.“*



GEWOHNHEITEN & VERÄNDERUNG

Erneuern. Loslassen. Wachsen.

Kleine Veränderungen in deinem Alltag können Großes bewirken.
Diese Seite hilft dir, alte Muster loszulassen und neue Gewohnheiten
zu integrieren, die dich deinem Wunschleben näherbringen.



WELCHE ANGEBOTE UND GEWOHNHEITEN DIENEN MIR NICHT MEHR?

Was darf ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?



WELCHE NEUEN GEWOHNHEITEN MÖCHTE ICH IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?

Welche Routinen unterstützen mich auf meinem Weg?



WAS KANN ICH TUN, WENN ICH IN ALTE MUSTER ZURÜCKFALLE?

Welche Strategien helfen mir, wieder auf Kurs zu kommen?



WIE MÖCHTE ICH MICH IN 6 MONATEN FÜHLEN?

Beschreibe dein Leben in 6 Monaten, wenn du diese Veränderungen umgesetzt hast.



*„Veränderung beginnt in dir.
Du hast die Kraft, dein Leben neu zu gestalten.“*



ZEIT & ENERGIE BEWUSST GESTALTEN

Fokussieren. Priorisieren. Gestalten.



Deine Zeit ist kostbar. Wenn du sie bewusst einsetzt,
schaffst du mehr Raum für das, was dir wirklich wichtig ist.
Diese Seite hilft dir, deine Zeit und Energie in Einklang zu bringen.



WOFÜR MÖCHTE ICH MEINE ZEIT NUTZEN?

Welche Aktivitäten, Menschen oder Projekte sind mir wirklich wichtig?



WAS GIBT MIR ENERGIE?

Welche Dinge tun mir gut und lassen
mich aufblühen?



WAS RAUBT MIR ENERGIE?

Was oder wer kostet mich Kraft
oder zieht mich runter?



WIE KANN ICH MEINE ZEIT BESSER NUTZEN?

Welche 3 Maßnahmen helfen mir, meinen Alltag effizienter und bewusster zu gestalten?

1

2

3



MEIN IDEALER TAG

Wie sieht ein Tag aus, an dem ich mich erfüllt und im Einklang mit mir fühle?



*„Zeit, die du dir für dich nimmst,
ist niemals vergeudete Zeit.“*



SELBSTLIEBE & SELBSTWERT

Annehmen. Lieben. Respektieren.

Selbstliebe ist die Grundlage von allem.

Wenn du dich selbst wertschätzt, ziehst du auch Wertvolles in dein Leben.

Diese Seite erinnert dich daran, dich selbst an erste Stelle zu setzen.



WAS LIEBE ICH AN MIR?

Welche Eigenschaften, Stärken oder Besonderheiten machen mich einzigartig?



WAS TUE ICH GUT FÜR MICH?

Welche Gewohnheiten oder Routinen zeigen mir Selbstfürsorge?



WIE SPRECHE ICH MIT MIR?

Bin ich freundlich und liebevoll zu mir?
Was kann ich verbessern?



WAS BRAUCHE ICH, UM MICH NOCH MEHR ZU LIEBEN?

Was sind meine Bedürfnisse und wie kann ich sie erfüllen?



EIN LIEBEVOLLES VERSPRECHEN AN MICH SELBST

Schreibe dir ein Versprechen, das du dir selbst geben möchtest.



„Du selbst, genauso wie du bist,
bist mehr als genug.“





DANKBARKEIT TAGEBUCH

Täglich. Bewusst. Im Moment.



Dankbarkeit ist wie ein Magnet für mehr Gutes.
Nutze diese Seite täglich, um deinen Blick auf das Positive
zu lenken und dein Herz zu öffnen.



WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

Schreibe mindestens 5 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



WAS HAT MIR HEUTE EIN LÄCHELN GESCHENKT?

Welche kleinen oder großen Momente haben dir heute Freude bereitet?



WAS WAR HEUTE SCHÖN?

Welche Erlebnisse, Begegnungen oder Augenblicke waren besonders wertvoll?



WEM MÖCHTE ICH DANKBARKEIT AUSSPRECHEN?

Gibt es Menschen, die dich heute unterstützt, inspiriert oder glücklich gemacht haben?



MEINE INTENTION FÜR MORGEN

Was möchte ich mit in den morgigen Tag nehmen?



*„Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug.
Sie macht das Leben reicher – jeden einzelnen Tag.“*



ZIELE & TRÄUME VERWIRKLICHEN

Visionen. Planen. Handeln.

Träume werden wahr, wenn du den Mut hast, ihnen zu folgen.
Diese Seite hilft dir, deine Ziele klar zu definieren
und konkrete Schritte in Richtung deines Wunschlebens zu machen.



MEINE GROSSEN ZIELE

Was möchte ich in meinem Leben erreichen?

1

2

3

4

5



WO SEHE ICH MICH IN 1 JAHR?

Wie sieht mein Leben in 1 Jahr aus?
Was habe ich erreicht?



WO SEHE ICH MICH IN 5 JAHREN?

Wie sieht mein Leben in 5 Jahren aus?
Was ist dann Wirklichkeit?



MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Welche kleinen Schritte kann ich schon jetzt gehen, um meinen Zielen näherzukommen?

☐☐☐☐☐☐

MEINE VISION

Wie fühlt sich mein Traumleben an? Welche Worte, Bilder oder Gefühle begleiten meine Vision?



„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.
Ein Ziel mit Plan wird Wirklichkeit.“



GEWOHNHEITEN NACHHALTIG GESTALTEN

Kleine Schritte. Große Wirkung. Dauerhaft.

Nachhaltige Veränderung entsteht durch bewusste Entscheidungen und liebevolle Konsequenz. Diese Seite hilft dir, neue Gewohnheiten aufzubauen und langfristig in dein Leben zu integrieren.



WELCHE GEWOHNHEIT MÖCHTE ICH AUFBAUEN?

Welche neue Gewohnheit bringt mich meinen Zielen näher?

Gewohnheit: _____

Warum ist sie wichtig für mich? _____



MEIN KONKRETER PLAN

Wie, wann und wo werde ich diese Gewohnheit umsetzen?



Wann? _____



Wo? _____



Wie lange? _____



Wie? _____



MÖGLICHE HINDERNISSE

Welche Herausforderungen könnten auftreten und wie gehe ich damit um?

Hindernis: _____

Lösung: _____

Hindernis: _____

Lösung: _____

Hindernis: _____

Lösung: _____



WIE ERFOLGREICH BIN ICH?

Woran erkenne ich, dass ich dranbleibe und Fortschritte mache?

Meine Messgrößen / Erfolge: _____



MEINE BELOHNUNG

Womit belohne ich mich, wenn ich meine neue Gewohnheit konsequent umsetze?

Meine Belohnung: _____

Wann gönne ich sie mir? _____



„Disziplin bringt dich zum Start.
Gewohnheit bringt dich ans Ziel.“





DEIN WEG. DEIN LEBEN. DEINE ENTSCHEIDUNG.

Du bist bereit.

Du hast dir Zeit genommen, dich selbst besser kennenzulernen,
Klarheit zu gewinnen und bewusste Entscheidungen zu treffen.
Jede Seite dieses Workbooks ist ein Schritt zurück zu dir –
und gleichzeitig ein Schritt in dein erfülltes Leben.

VERTRAUE DIR. DU HAST ALLES, WAS DU BRAUCHST.



WAS NEHME ICH AUS DIESEM WORKBOOK MIT?

Welche Erkenntnisse, Aha-Momente und Entscheidungen
sind für mich besonders wertvoll?



WAS MÖCHTE ICH MIR FÜR DIE ZUKUNFT VERSPRECHEN?

Welche Versprechen gebe ich mir selbst,
um mein bestes Leben zu gestalten?



WORAUF FREUE ICH MICH AM MEISTEN?

Was erfüllt mich mit Vorfreude
und Motivation?



DANKE AN DICH.

Danke, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast.
Du bist wichtig. Deine Ziele sind wichtig. Dein Glück ist wichtig.
Feiere deine Fortschritte, sei geduldig mit dir und erinnere dich jeden Tag daran:
Du bist auf dem richtigen Weg.



MEINE LETZTE INTENTION

Mein Satz für mich: _____

Datum: _____



Unterschrift: _____



„Du bist der Schöpfer deines Lebens.
Mach es zu einem Meisterwerk.“

– Unbekannt





DU BIST GENAU RICHTIG, SO WIE DU BIST.

Deine Reise beginnt jeden Tag neu.

— ✨ —

Selbstliebe ist kein Ziel,
sondern eine Entscheidung,
die du jeden Tag triffst.
Sei geduldig mit dir.
Sei stolz auf dich.
Feiere deine Fortschritte,
egal wie klein sie erscheinen.

Du hast die Kraft, dein Leben
in etwas Wunderschönes zu verwandeln.
Vertraue dem Prozess.
Genieße den Weg.
Und vergiss niemals:

♡
DU VERDIENST EIN LEBEN,
DAS DICH GLÜCKLICH MACHT.

Bleib dir treu. Du schaffst das. ♡

♡
DANKE, DASS DU DIR DIESE ZEIT
FÜR DICH GENOMMEN HAST.

Du bist wichtig. ♡



Träume. Plane. Fühle. Sei. ♥

Dieses Workbook ist mehr als nur Papier.
Es ist dein Begleiter. Dein Safe Space.
Dein Reminder, dass du alles in dir trägst,
was du brauchst, um ein Leben zu erschaffen,
das du liebst.



DEINE GEDANKEN. DEINE ENERGIE.
DEINE REALITÄT.

Keep going, beautiful.
♥

„ALLES BEGINNT
MIT EINEM GEDANKEN.“

