

💖 Herzensbrücken 💖 Woche 1

Herzraum eröffnen & bewusst wahrnehmen

Willkommen in der Welt der Herzensbrücken!

Dieses Workbook ist eine Einladung zur Freude und Inspiration. Es ist dein Begleiter für eine Woche voller Entdeckungen, Herzensmomente und liebevoller Verbindungen.

Alle dürfen mitmachen – lade gerne Großeltern, Freunde, Nachbarn oder andere Familien ein. Teilt eure Erfahrungen, lacht zusammen, habt Spaß! Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur eure einzigartigen Herzensreisen.

Lasst euch von den Übungen inspirieren und macht sie zu euren eigenen. Jeder kleine Moment der Achtsamkeit erschafft eine neue Herzensbrücke – in eurer Familie und hinaus in die Welt.

Bereit? Dann lasst uns gemeinsam beginnen! ✨

Dein Wochenthema:

"Wir erforschen, stärken und fühlen unseren Herzraum durch liebevolles Beobachten"

Dein Morgenritual (5-10 Minuten)

So startest du jeden Tag:

1. Kuschelrunde zum Aufwachen

- Sammelt euch im Bett oder auf dem Sofa
- Jeder darf ankommen und aufwachen

2. Herzraum öffnen (wähle eine Variante):

- 🎵 Singt gemeinsam ein kurzes Lied
- 🎨 Malt ein Herz und hängt es auf
- 💖 Legt alle die Hand aufs Herz und atmet 3x tief

3. Check-in Runde:

- "Wie hast du geschlafen?"
- "Was wünschst/kreierst du dir heute?"

4. **Erwachsener fasst die Wünsche liebevoll zusammen:** "Heute wünschen wir uns als Familie..."
 5. **Herzensaffirmation gemeinsam sprechen:** "Mein liebes Herz, ich achte auf dich, ich höre auf dich, ich liebe dich."
-



Beobachtungsübungen für diese Woche

1. Forschungsprojekt: Schweigen und Versprechen

Beobachte diese Woche OHNE zu bewerten:

Reflexionsfragen zur Orientierung:

- Schweige ich manchmal "um des Friedens willen"?
- Was kehre ich im Alltag unter den Teppich?
- Wann sage ich meinem Kind "Sei leise" oder "Schweig"?
- Gab es Geheimnisse diese Woche?
- Welche Versprechen habe ich gegeben oder von meinen Kindern verlangt?

Für Kinder (auch die Kleinen können forschen!):

- Wann musste ich heute leise sein?
- Hat mir jemand gesagt "Das ist geheim"?
- Wollte ich etwas sagen, durfte aber nicht?
- Wie fühlt sich mein Bauch an, wenn ich ein Geheimnis habe?

Ermutigt eure Kinder, ihre Beobachtungen mitzuteilen - ihre Perspektive ist wertvoll!

Deine Beobachtungstabelle für die Woche:

Dienstag:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Mittwoch:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Donnerstag:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Freitag:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Samstag:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Sonntag:

- Situation (Schweigen/Versprechen): _____
- Was habe ich beobachtet?: _____
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?: _____
- Wie habe ich die Situation gelöst?: _____

Beispiele für Beobachtungen:

- "Ich habe heute nichts gesagt, als mich die Nachbarin störte."
- "Ich bat mein Kind, niemandem von unserem Streit zu erzählen."
- "Beim Telefonat sagte ich 'Psst!' zu meinem Kind."
- "Ich versprach meinem Kind: 'Das bleibt unter uns.'"



Wasser-Ritual für diese Woche:

1. Schreibe auf ein Papier: "Schweigegelübde x-1"
2. Stelle ein Glas Wasser darauf
3. Trinke täglich bewusst dieses Glas Wasser
4. Spüre dabei: "Mit jedem Schluck löst sich das Schweigegelübde auf allen Ebenen auf"

Dies hilft, das Schweigegelübde sanft und stetig aufzulösen.

Vertiefung für Forschungsfreudige:

Wer Freude hat, kann noch tiefer in das Thema eintauchen und in der Familie reflektieren:

- Wo wurde in unserer Familiengeschichte geschwiegen?
- Welche Versprechen wurden früher gegeben?
- Sind diese noch heute belastend?
- Gibt es "Familiengeheimnisse", die schwer wiegen?

Wenn ihr mögt, teilt eure Entdeckungen nächste Woche mit uns. Alles darf sein, nichts muss.

2. "Ich beobachte..." statt bewerten

Übungssätze für den Alltag:

❌ **Bewertung:** "Du bist so laut!" ✅ **Beobachtung:** "Ich beobachte, dass du mit erhobener Stimme sprichst."

❌ **Bewertung:** "Nie hörst du zu!" ✅ **Beobachtung:** "Ich sehe, dass du gerade mit deinem Spielzeug beschäftigt bist."

❌ **Bewertung:** "Du bist wütend!" ✅ **Beobachtung:** "Ich beobachte, dass deine Augenbrauen zusammengezogen sind."

❌ **Bewertung:** "Immer bist du langsam!" ✅ **Beobachtung:** "Ich sehe, dass du dir Zeit nimmst beim Anziehen."

Reflexionsfragen:

- Was verändert sich in mir, wenn ich beobachte statt bewerte?
- Wie reagiert mein Kind anders?
- Welche Situationen fordern mich besonders heraus?

Gefühlsfarben-Übung

Meine Gefühlsfarben-Palette:

Freude:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Trauer:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Wut:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Angst:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Liebe:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Ruhe:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Aufregung:

- Farbe: _____
- Das erinnert mich an: _____

Praxistipp: Male täglich ein kleines Farbquadrat in deinen Kalender - so siehst du deine emotionale Woche auf einen Blick!



Energetische Schnüre trennen (optional)

Goldene Schutz- und Befreiungsübung:

1. **Male dich in die Mitte eines Papiers**
2. **Male eine goldene Kugel um dich herum** - das ist dein goldener Herzraum, der dich schützt und den du mit jedem Atemzug aufladen kannst
3. **Male außerhalb dieser Kugel Dinge, die dich belasten** (Menschen, Situationen, Gedanken)
4. **Zeichne die energetischen Schnüre** von dir zu diesen Belastungen
5. **Male eine weitere goldene Kugel** um alles herum (dich und die Belastungen)
6. **Schneide die Schnüre durch** - dabei tief ausatmen und loslassen. Nun bist du in deiner goldenen Herzkugel wieder ganz in deiner strahlenden Energie
7. **Atme ins Herz** und spüre das goldene Licht um dich. Lass es immer heller und strahlender werden, indem du das Licht aus deinem Herzen bei jedem Ausatmen in deine Umgebung und dein Umfeld fließen lässt, bis du dich stark und mutig fühlst. Freue dich über deine Kraft, Größe und Stärke!
8. **Lass aus deinem Herzen alles golden erstrahlen** - schicke Liebe, Licht und Frieden zu allem was ist

9. **Sprich oder denke:** "Danke, danke, danke"

Diese Übung hilft dir, belastende Verbindungen liebevoll zu lösen und gleichzeitig in deiner goldenen Mitte zu bleiben.

Deine tägliche Hauptübung

"Dankbarkeitsrunde am Abend" (10 Minuten)

Ablauf:

1. Zündet eure "Herzenskerze" an und macht es euch gemütlich
2. Kuschelt euch zusammen
3. Atmet dreimal tief ins Herz
4. Frage: "Welche Farbe hat dein Herz jetzt?"
5. Kuschelt noch mehr und fragt dann: "Welche Farbe hat dein Herz jetzt? Ist es größer oder kleiner geworden?"
6. Runde 1: "Ich bin dankbar für..."
7. Runde 2: "Heute schicke ich Harmonie und Dankbarkeit zu..."
8. Abschluss mit einer Umarmung oder dem Ausblasen der Herzenskerze

Beispiel:

- Kind: "Mein Herz ist jetzt blau... nach dem Kuscheln ist es rosa und viel größer!"
 - Kind: "Ich bin dankbar für Omas Kuchen heute."
 - Papa: "Heute schicke ich Harmonie und Dankbarkeit zu Opa im Krankenhaus."
-

Tägliche Inspiration (wähle, was passt)

Dienstag: Gefühlsfarben

"Welche Farbe hat dein Tag? Male sie auf ein Papier - keine Formen, nur Farbe!"

Mittwoch: Naturspaziergang

"Geht mit allen Sinnen spazieren. Was hören die Kinderohren? Was sehen die Erwachsenen Augen? Tauscht euch aus!"

Donnerstag: Herzensmomente malen

"Erinnere dich: Wann war dein Herz diese Woche besonders weit, fröhlich und offen? Male diesen Moment! Verwende deine Gefühlsfarben. Erzählt euch gegenseitig: Was genau war das für ein Moment? Wo warst du? Mit wem? Wie hat sich dein Herz angefühlt?"

Freitag: Freude schenken

"Macht heute jemandem eine Freude und achtet dabei auf eure Gefühle. Wie fühlt es sich an, anderen Freude zu bereiten? Welche Farbe bekommt euer Herz dabei?"

Samstag: Kleine Herzreflexion

"Setzt euch gemütlich zusammen und reflektiert: Was hat sich diese Woche in unseren Herzen verändert? In unseren Beziehungen? In der Familie? Was haben wir Besonderes erlebt? Teilt eure Entdeckungen miteinander."

Sonntag: Familienzeit

"Wählt eure Lieblingsübung der Woche und macht sie gemeinsam!"



Deine Wochenaffirmation

**"Mein liebes Herz,
ich achte auf dich,
ich höre auf dich,
ich liebe dich."**

Sprecht diese Worte gemeinsam:

- Morgens beim Aufwachen
 - Abends vor dem Schlafen
 - Wenn jemand traurig ist
 - Wenn ihr euch freut
-



Notizen für mich

Was mir diese Woche aufgefallen ist:

Wo ich noch üben möchte:

Schöne Momente:

Wenn's mal schwierig wird

Bei Widerstand:

- Mach eine Pause
- Frag: "Was brauchst du gerade?"
- Weniger ist mehr
- Lachen ist erlaubt!

Bei Zeitmangel:

- Nur die Morgenrunde
- Oder nur die Abendrunde
- 2 Minuten reichen auch!

Bei großen Gefühlen:

- Atme tief
- Trinke Wasser
- Sag: "Alle Gefühle sind willkommen"
- Umarme dich selbst

Wenn alte Geschichten hochkommen:

- Atme bewusst
- Trinke ein Glas Wasser
- Sage dir: "Ich bin jetzt sicher"
- Nimm Kontakt zu deinem Herzen auf

Notfall-Unterstützung: Sollten während der Übungen intensive Gefühle oder belastende Erinnerungen auftauchen, mit denen ihr euch überfordert fühlt, dürft ihr euch per E-Mail an uns wenden.

Wochenrückblick

Am Sonntag frage dich:

1. Was hat sich in unserer Familie verändert?
 2. Welche Beobachtung hat mich überrascht?
 3. Wo ist unser Herz gewachsen?
 4. Was nehmen wir mit in die nächste Woche?
 5. Welche Antworten oder Beobachtungen meiner Kinder haben mich diese Woche überrascht?
 6. Was hat mein Partner/meine Partnerin beobachtet, das ich nicht gesehen habe?
-

Ausblick auf Woche 2

Nächste Woche erwarten euch:

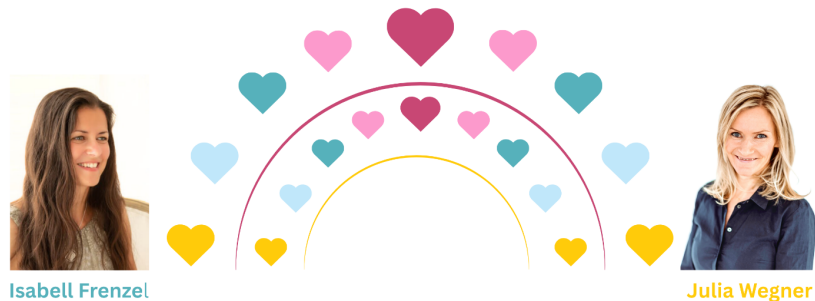
- Tägliche kurze Herzkohärenz-Übung (3-5 Min)
- Ein "Gefühle-Transformations-Tagebuch" führen
- Wöchentliches Familienritual zur Gefühlsanerkennung

Partner-Tipp: Nehmt euch diese Woche bewusst Zeit für einen Austausch zu zweit. Teilt eure Beobachtungen und Gefühle miteinander - eure Partnerschaft ist das Fundament der Familie.

Denk daran: Es geht nicht um Perfektion, sondern um liebevolle Aufmerksamkeit. Jeder kleine Schritt zählt! 💖

Flexibel bleiben: Alle Übungen können auch einzeln gemacht werden - mit dem Partner, mit der Oma, mit den Kindern. Alle sind eingeladen mitzumachen. So entstehen Herzensbrücken in die ganze Welt!

Befreiungsaffirmation für Erwachsene (optional): "Ich bin vollkommen frei. Ich sage ja zu meiner Vergangenheit, lasse sie dankbar los und segne sie."



Für Weiterempfehlungen:

Wenn dir unser Programm gefällt, freuen wir uns sehr, wenn du es mit anderen Familien teilst. Jede Weiterempfehlung hilft, noch mehr Herzensbrücken in die Welt zu bringen.

Du kannst:

- *Den Link zu unserem Programm an Freunde weitergeben*
- *Deine Erfahrungen in deinem Netzwerk teilen*
- *Uns auf Social Media markieren*
- *Eine kurze Bewertung schreiben und uns schicken*

Gemeinsam erschaffen wir ein Netzwerk aus liebevollen Verbindungen. Danke, dass du Teil unserer Herzensbrücken bist!"

Für das Copyright:

© 2025 Herzensbrücken - Isabell Frenzel & Julia Wegner Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen für den persönlichen Gebrauch verwendet werden. Jede kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist untersagt.

Für Fragen zur Nutzung kontaktiere uns bitte unter:

julia@goldenreset.world oder sandra.isabell@kristallsein.eu

Mit Liebe erstellt für alle Familien, die Herzensbrücken stärken möchten.

© 2025 Herzensbrücken - Isabell Frenzel & Julia Wegner Alle Rechte vorbehalten.

