

Mein Klang-Tagebuch

Meine Erfahrungen – Mein Klangweg

*DIE wichtigsten Momente
DES Tages SIND DIE, IN DENEN wir
ganz BEI uns SIND.*
— Peter Hess —



Begleitmaterial zum Buch:
**Die transformierende Kraft
der Klangschalen**



„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen.

*Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei“*

Peter Hess

Meine Klangerfahrungen – Mein Klangtagebuch

Dieses Klang-Tagebuch ist als Begleiter zu meinem Buch „Die transformierende Kraft der Klangschalen“ (Irisiana Verlag, 2024) entstanden, denn die täglichen Notizen zu deinen Klangerfahrungen sind unendlich wertvoll. Sie helfen dir nicht nur, **mehr Achtsamkeit und Bewusstsein im Alltag zu kultivieren**, sondern ermöglichen es auch, **bereits kleine Schritte auf deinem Weg zu erkennen und zu würdigen**. Das stärkt wiederum deine Motivation, auf dem Weg zu bleiben!



Daher möchte ich dich einladen, dir nach jedem Klangraum, den du dir schenkst, einige Minuten Zeit zu nehmen, um das, was du dabei erfahren hast, aufzuschreiben. Du wirst erstaunt sein, wie sehr dich diese tägliche Reflexion auf deinem Weg unterstützt!

*Lass dich von dir selbst überraschen
und genieße auch die kleinen Schritte
deines Weges!*

Zu Beginn ist es für dich vielleicht ungewohnt, dein Erleben zu reflektieren und aufzuschreiben. Um es dir ganz einfach zu machen, habe ich für dich verschiedene Seiten in diesem Klang-Tagebuch vorbereitet:

Dies sind die **Seiten zu den verschiedenen Klangmeditationen, Klangübungen und Übungen, wie sie im Buch beschrieben sind**. Die Fragen, die du darauf findest, verstehen sich als Einladung – du entscheidest, welche Vorschläge für dich hilfreich sind und welche davon du nutzen magst. Denn vielleicht ist etwas ganz anderes für dich wichtig, dann schreibst du genau das auf. Natürlich kannst du auch malen oder zeichnen, wenn dir das mehr liegt – lass deiner Kreativität freien Lauf und nutze auch gerne die leere Rückseite für deine Notizen.

Zudem findest du zu jeder Etappe **7 vorbereitete Seiten für deine täglichen Notizen zu den Klangräumen**, die du für dich gestaltest (siehe Buch S. 21-27).

Vermerke hier, **wie du den Klangraum für dich gestaltet hast** und notiere dann **deine Erfahrungen, Erlebnisse, Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse, ...**

Zudem findest du zu Beginn und jeweils am Ende einer Etappe 1 Seite für deine Reflexion dazu, wie es dir geht. Hierauf findest du ein „**Stimmungsbarometer**“, in dem du dein Wohlbefinden auf den verschiedenen Ebenen dokumentieren kannst, um so Veränderungen beobachten zu können.

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.



Entspannung

ich fühle mich entspannt und wohl ...



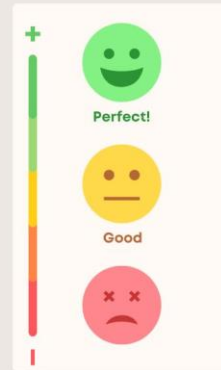
körperliches Wohlbefinden

ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...



geistiges/mentales Wohlbefinden

ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...



seelisch/emotionales Wohlbefinden

ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...



spirituelles Wohlbefinden

ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

Und wenn du mal einen Tag keinen Klangraum für dich gestaltest, ist das völlig in Ordnung, dann lass die Seite einfach aus. Denn auch beim Klang-Tagebuch gilt:

Alles kann - nichts muss!

Ganz wichtig ist mir: **Beobachte dich, aber ohne zu analysieren oder zu werten!**

Und schreib auch die Dinge auf, von denen du dir vielleicht erst mal denkst „So ein Quatsch!“ oder „Nicht so wichtig“ – oft ergeben sich gerade daraus spannende Entwicklungen. Denn der Weg der Klangtransformation ist ein Geheimnis, das sich erst im Gehen des Weges oder im Rückblick offenbart.

Und nun wünsche ich dir erfahrungsreiche Klangräume und einen spannenden Weg der Klangtransformation, der dich zur Erfüllung deiner wahren Bedürfnisse führt!

Dein



Gestalte dein Leben aktiv und voll Freude!

*Schon 5 Minuten Klang täglich genügen, um zu mehr
Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz und Kreativität zu
gelangen - kurz, zu mehr Lebensglück!*

Hier habe ich für dich nochmal eine Übersicht zum Inhalt dieses Klangtagebuchs mit den Klangmeditationen, Klangübungen und Übungen aus dem Buch erstellt.

Seite:	Übungen, Klangmeditationen bzw. Klangübungen:
EINFÜHRUNG – Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensglück	
S. 8	Der Beginn deines Weges...
S. 10	Übung: Klangwellen betrachten
S. 11	Hörübung: Klang – Schwingung – Resonanz
S. 12	Klangmeditation: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
1. Etappe: Mein Klangraum zum Wohlfühlen und Entspannen	
S. 14	Klangmediation: Der Garten der Wünsche
S. 16	Klangmeditation: Ein Klangraum für mich!
S. 17	Klangübung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
S. 18	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 25	Nach der 1. Etappe ...
2. Etappe: Es ist, wie es ist – ich bin gut so, wie ich bin	
S. 28	Klangmeditation: Wie ist es dir ergangen – ein kleiner Rückblick
S. 30	Übung: Beobachte für einige Minuten deine Gedanken
S. 31	Übung: Einladung zur Beobachtung – Was Mimik und Körperhaltung über die Befindlichkeit verraten
S. 32	Klangmeditation: Die Klangwolke – Einladung zum Perspektivenwechsel
S. 34	Übung: Was stört dich, wer ist schuld?
S. 35	Klangübung: Klangritual am Abend
S. 36	Klangübung: Klangvolle Einstimmung auf den Tag
S. 37	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 44	Nach der 2. Etappe ...
3. Etappe: Klarheit gewinnen über meine wahren Bedürfnisse	
S. 47	Klangmeditation: Der Nebel lichtet sich – lass die Sonne in dein Herz
S. 49	Affirmation zu meinen wahren Bedürfnissen und Zielen

S. 50	Klangmeditation: Mit den Klängen zu meinem inneren Ort der Kraft
S. 52	Klangübung: Selbst-Klangmassage der Körpervorderseite im Liegen
S. 53	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 60	Nach der 3. Etappe ...
4. Etappe: Ich schöpfe Kraft aus der Polarität	
S. 63	Übung: Was bedeutet für dich Glück?
S. 64	Klangmeditation: Der Weltenbaum
S. 66	Klangübung: Klangfluss im Körper wahrnehmen
S. 67	Klangübung: Klänge auf den Fingerkuppen – Reinigung der Energiekanäle
S. 68	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 75	Nach der 4. Etappe ...
5. Etappe: Hindernisse wertschätzen und verabschieden	
S. 78	Klangmeditation: Zeit zum Innehalten und Würdigen
S. 80	Übung: Wofür bist du dankbar?
S. 81	Klang-Geschichte: Die Geschichte von der Palme mit der schweren Last
S. 82	Klangmeditation: Hindernisse als Chancen im Leben erkennen
S. 84	Übung: Hindernisse würdigen und verabschieden
S. 85	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 92	Nach der 5. Etappe ...
6. Etappe: Das Prinzip der Resonanz – wie innen so außen	
S. 95	Klangmeditation: In Resonanz mit deinen Wünschen
S. 97	Klang-Geschichte: Die Geschichte der zwei Wölfe in unserem Herzen
S. 98	Klangübung: Getaktete Klang-Atmung
S. 99	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 106	Nach der 6. Etappe ...
7. Etappe : Mein neues Lebensgefühl kultivieren	
S. 109	Klangmediation: Der Klangraum der Wünsche
S. 111	Klangmeditation: Werde deine eigene Blue Zone
S. 113	Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich! (7x)
S. 120	Nach der 7. Etappe ...

Dein Weg beginnt !



**Erste Erfahrungen mit
den Klängen**

Der Beginn deines Weges ...

- *Wie geht es dir gerade, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Wo stehst du gerade in deinem Leben, was hat dich zu diesem Buch/Kurs/Seminar geführt?*
- *Was ist deine Motivation, dich auf den Weg zur Veränderung zu begeben?*
- *Hast du schon eine Idee, wohin dich dein Weg führen könnte?*
- *Was ist noch wichtig für dich?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

HÖRÜBUNG:

Klang – Schwingung – Resonanz

(Buch S. 17)



- *Was löst es in dir aus, was empfindest du, wenn du den Klängen der Beckenschale lauschst?*
- *Wie nimmst du die Klänge der Herzschale wahr?*
- *Und wie ist es, wenn du dem Zusammenspiel beider Klangschalen lauschst?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
**KLANGMEDITATION: Hören – Lauschen
– Wahrnehmen** (Buch S. 31)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war diese Klangmeditation für dich – kannst du das in Worte fassen?*
- *Gab es Klänge, die für dich unangenehm waren?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

1. Etappe:



**Mein Klangraum
zum Wohlfühlen
und Entspannen**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGMEDITATION: Der Garten der Wünsche (Buch S. 57)

Datum: _____



- *Wie ist es dir während dieser Meditation ergangen?*
- *Welche Erfahrungen hast du gemacht?*
- *Wie hast du dich gefühlt, welche Bilder, Gedanken, Gefühle, Stimmungen ... sind in dir entstanden...?*
- *Sind erste Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*

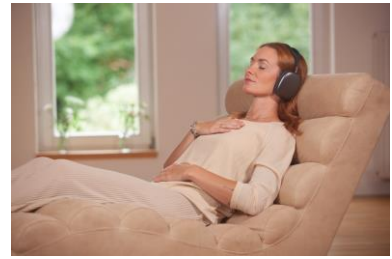
Für deine Reflexion habe ich hier die verschiedenen Schritte noch einmal zusammengefasst, die im Garten der Wünsche beschrieben sind und die auch deinen Weg der Klangtransformation beschreiben:

1. Phase: Genießen – zur Ruhe kommen, entspannen.
2. Phase: Weite schaffen. Bereit sein, in der Weite anzuschauen – drauf zu schauen. Das ist eine ganz andere Qualität als in den Prozess zu gehen ...
3. Phase: Kreativität entsteht – Ideen zur Veränderung, Wünsche erscheinen, kommen auf...
4. Phase: Wo gehen Veränderungen leicht ?
Wo gibt es Schwierigkeiten – Widerstände?
5. Phase: Widerstände überwinden und meistern.
Wir haben uns in einen Lernprozess begeben, auf dem wir unsere Dämonen verabschieden. Das können z.B. sein: Zweifel, Unsicherheit, Angst, ...
6. Phase: Neue Gewohnheiten selbstverständlich werden lassen!
Auf dem Weg erscheinen immer wieder weitere Möglichkeiten und Widerstände.
Es entsteht im Tun und Üben in uns ein Mechanismus, der zu einer leichten positiven Gewohnheit wird. So verändern wir leicht unsere alten Gewohnheiten und gehen einen Weg zu einem freudigen und besseren Leben.
7. Wie im Garten die Früchte nach und nach reifen, so reifen auch unsere positiven Lebenserfahrungen, die wir mit Freude ernten.
Mit dem Garten der Wünsche, mit der Methode der Klangtransformation, die wir verinnerlicht haben, haben wir uns ein Lebensprinzip erschaffen, das unser Leben fortan bereichert und uns mehr und mehr glücklich und erfolgreich macht!

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGÜBUNG: Ein Klangraum für mich! (Buch S. 63)

Datum: _____



- *Wie war es, den Klängen zu lauschen?*
- *Konntest du die Klangschwingungen spüren?*
- *Konntest du entspannen, loslassen, ...?*
- *Was hast du während der Übung sonst noch wahrgenommen, empfunden, ...?*
- *War sonst noch etwas wichtig, besonders ... für dich?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

KLANGÜBUNG: Klänge über die Handreflexzonen erfahren (Buch S. 64)

Datum: _____



- *Wie war es, den Klängen zu lauschen?*
- *Konntest du die Klangschwingungen spüren?*
- *Wie weit konntest du sie spüren?*
- *Was hast du während der Übung sonst noch wahrgenommen, empfunden, ...?*
- *War sonst noch etwas wichtig, besonders ... für dich?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind schon Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 1. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Gab es eine Art des Klangraums, die dir besonders gut gefallen hat?*
- *Hast du schon eine Idee, wohin dich dein Weg führen könnte, was du verändern oder in deinem Leben verwirklichen möchtest?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

2. Etappe:



**Es ist, wie es ist
Ich bin gut so,
wie ich bin**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

KLANGMEDITATION: Wie ist es dir ergangen – ein kleiner Rückblick

(Buch S. 72)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie ist es dir während der Klangmeditation und bei dem Rückblick auf deine 1. Etappe ergangen?*
- *Konntest du die Schritte mitgehen?*
- *Welche Gedanken, Bilder, Gefühle sind dabei in dir entstanden...?*
- *Sind weitere Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
ÜBUNG: Beobachte für einige Minuten deine Gedanken (Buch S. 77)

Datum: _____



- *Wie ist es dir während dieser kleinen Übung ergangen?*
- *Gab es Gedanken und wenn ja, konntest du ihnen folgen?*
- *Von welcher Qualität waren deine Gedanken, waren sie wertvoll und wohltuend oder waren sie eher bewertend und destruktiv?*
- *Bezogen sie sich auf die Gegenwart, die Vergangenheit, die Zukunft?*
- *Was konntest du beobachten, wahrnehmen, spüren?*
- *Gibt es vielleicht eine Erkenntnis aus diesem kleinen Experiment, die für dich wichtig sein könnte?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

**ÜBUNG: Einladung zur Beobachtung –
Was Mimik und Körperhaltung über
die Befindlichkeit verraten** (Buch S. 79)



- *Wie ist es dir während dieses Beobachtungsexperiments ergangen?*
- *Was konntest du bei dir oder auch bei anderen Menschen beobachten?*
- *Wie war es, während des Tages immer wieder mal innezuhalten, um wahrzunehmen, wie dein Gesichtsausdruck, deine Körperhaltung und dein momentanes Gefühl sind?*
- *Gibt es vielleicht eine Erkenntnis aus diesem kleinen Experiment, die für dich wichtig sein könnte?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

KLANGMEDITATION: Die Klangwolke – Einladung zum Perspektivenwechsel

(Buch S. 81)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie ist es dir während der Klangmeditation ergangen?*
- *Konntest du mit mir auf Reisen gehen und welche Gedanken, Bilder, Gefühle sind dabei in dir entstanden...?*
- *Konntest du Fremdbestimmung durchschauen. Gab es Antworten auf die Fragen: Wo will ich im Außen gefallen, wem will ich es recht machen? Wie fühlt sich das an? Welche Folgen hat das für dich?*
- *Ist dir durch die Klangmeditation etwas bewusst geworden und gibt es vielleicht Erkenntnisse?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
ÜBUNG: Was stört dich, wer ist schuld?

Datum: _____

(Buch S. 86)



- *Wie ist es dir während dieser kleinen Übung ergangen?*
- *Hast du erkennen können, wo dich andere stören oder wo du anderen die Schuld an etwas gibst?*
- *Konntest du für dich eine neue Sicht dazu gewinnen? Vielleicht, dass es dich eigentlich zum „Opfer“ macht, wenn dich etwas stört oder du jemand anderem die Schuld für etwas gibst – und dass du eigentlich lieber in der Eigenmacht bleiben würdest?*
- *Wie hat sich das angefühlt?*
- *Was konntest du sonst noch beobachten, wahrnehmen, spüren?*
- *Gibt es vielleicht eine Erkenntnis aus diesem kleinen Experiment, die für dich wichtig sein könnte?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGÜBUNG: Klangritual am Abend

Datum: _____

(Buch S. 88)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie ist es dir während der Klangmeditation ergangen?*
- *Konntest du mit mir auf Reisen gehen und betrachten, was heute gut gelaufen ist, was schön war?*
- *Welche Gedanken, Bilder, Gefühle sind dabei in dir entstanden...?*
- *Konntest du dann im nächsten Schritt wie aus der Vogelperspektive das betrachten, was eher problematisch war, du vielleicht zukünftig anders machen möchtest?*
- *Sind während der Meditation Ideen dazu aufgetaucht, innere Bilder, Gedanken... oder wichtige Erkenntnisse?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

**KLANGÜBUNG: Klangvolle
Einstimmung auf den Tag**

(Buch S. 90)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie ist es dir während der Klangmeditation ergangen?*
- *Konntest du mit mir auf Reisen gehen, den vor dir liegenden Tag betrachten? All das, worauf du dich freust, was schön sein wird?*
- *Welche Gedanken, Bilder, Gefühle sind dabei in dir entstanden...?*
- *Konntest du dann im nächsten Schritt auch das betrachten, was herausfordernd sein wird?*
- *Konntest du Ideen dazu entwickeln, wie du damit umgehen wirst?*
- *Sind während der Meditation Erkenntnisse aufgetaucht, innere Bilder, Gedanken... oder wichtige Erkenntnisse?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Gibt es schon Ideen, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist oder hat sich deine ursprüngliche Idee verändert?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 2. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden? Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Gab es eine Art des Klangraums, die dir besonders gut gefallen hat?*
- *Hat sich deine Idee, wohin dich dein Weg führen könnte, verändert oder ist diese Idee klarer geworden?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

3. Etappe:



**Klarheit gewinnen
über meine wahren
Bedürfnisse**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
**KLANGMEDITATION: Der Nebel lichtet
sich – lass die Sonne in dein Herz**

(Buch S. 99)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?
Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie ist es dir während der Klangmeditation ergangen?*
- *Konntest du etwas mehr Klarheit gewinnen?*
- *Sind Ideen aufgetaucht, was dir auf deinem Weg der Klangtransformation wichtig ist?*
- *Kannst du vielleicht schon ein konkretes Ziel formulieren?*
- *Welche Gedanken, Bilder, Gefühle sind in dir entstanden?*
- *Sind während der Meditation Erkenntnisse aufgetaucht, innere Bilder, Gedanken... oder wichtige Erkenntnisse?*

Lined writing area consisting of 30 horizontal lines.

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

**Affirmation zu meinen wahren
Bedürfnissen und Zielen** (Buch S. 102)



Was sind deine wahren Bedürfnisse und Ziele?

- 1. Schreibe einfach mal alles auf, was dir hierzu in den Sinn kommt.*
- 2. Ergänzt jetzt noch: Wie wird es sein, wie wird es sich anfühlen, woran werden andere bemerken, wenn dein Bedürfnis/dein Ziel Wirklichkeit geworden ist. Werde möglichst konkret und schreibe alles auf. Lass dich dabei von dem freudvollen Gefühl der Erfüllung leiten!*
- 3. Nun versuche das, was du geschrieben hast, auf ein Ziel hin zu sortieren. Und dann formuliere das Ziel als eine Affirmation, die dich auf deinem Weg begleitet und zu deinem ganz persönlichen Kompass wird! Achte dabei auf die Tipps zur Formulierung einer Affirmation (kurz, positiv, Gegenwartsform, angenehm).*

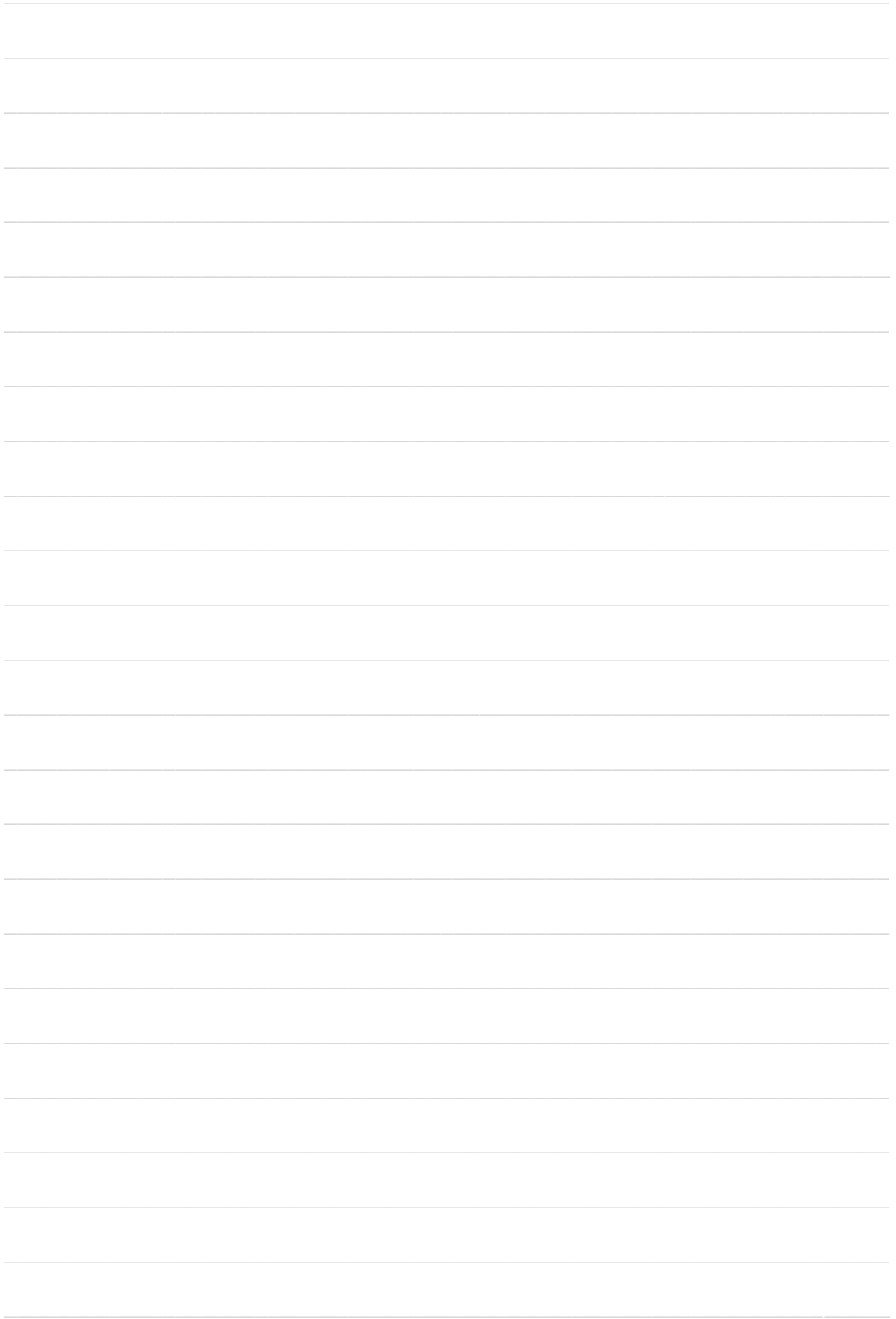
Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

KLANGMEDITATION: Mit den Klängen zu meinem inneren Ort der Kraft (Buch S. 107)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war es für dich, an deinen inneren Ort der Kraft zu reisen?*
- *Was hast du auf dieser Reise erlebt?*
- *Wie sieht dein ganz persönlicher innerer Ort der Kraft aus, kannst du ihn beschreiben?*
- *Wie hat es sich angefühlt, diesen wunderbaren Ort zu besuchen? Wie war das für dich, kannst du das in Worte fassen?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*



Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGÜBUNG: Selbst-Klangmassage
der Körpervorderseite im Liegen

(Buch S. 110)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge körperlich wahrnehmen?*
- *Wenn ja, wo und wie?*
- *Gibt es eine Körperpartie, auf der du die Klänge besonders angenehm empfindest?*
- *Was hast du während der Selbst-Klangmassage erlebt, beobachtet, wahrgenommen...?*
- *Gibt es sonst noch etwas, das für dich wichtig oder besonders war?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 3. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Wie geht es dir mit den Klangräumen und damit, dir regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen?*
- *Hast du mehr und mehr Klarheit über deine wahren Bedürfnisse oder Veränderungswünsche bekommen?*
- *Hat sich in deinem Leben etwas verändert, z.B. in der Arbeit oder innerhalb der Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Freizeit oder dein Lebensgefühl?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

4. Etappe:



**Ich schöpfe Kraft
aus der Polarität**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

ÜBUNG: Was bedeutet für dich Glück?

(Buch S. 117)



- *Was bedeutet Glück für dich?*
- *Wann in deinem Leben hast du dich richtig glücklich gefühlt?*
- *Wie fühlt sich Glück an?*
- *Was macht dich im Alltag glücklich?*
- *Welche Gedanken, Gefühle, Ideen ... tauchen sonst noch in dir auf?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

KLANGMEDITATION: Der Weltenbaum

(Buch S. 122)



- *Konntest du die Klänge genießen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war diese Klangmeditation für dich – kannst du das in Worte fassen?*
- *Hast du die Polarität in dir gespürt, wahrgenommen?*
- *Welche Gedanken, Gefühle, Ideen, ... sind in dir aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Ruled page with horizontal lines.

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGÜBUNG: Klangfluss im Körper wahrnehmen (Buch S. 125)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du den Klangfluss im Körper spüren, in welchen Bereichen und wie war das für dich?*
- *Gab es Unterschiede vor und nach der Übung, was hast du vielleicht noch beobachtet, was war wichtig für dich?*
- *Welche Gedanken, Gefühle, Ideen, ... sind in dir aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

KLANGÜBUNG: Klänge auf den Fingerkuppen – Reinigung der Energiekanäle (Buch S. 126)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du wahrnehmen, wie die Klänge durch deine Fingerspitzen weiter geschwungen sind? In welchen Bereichen konntest du etwas wahrnehmen, wie war das für dich?*
- *Gab es Unterschiede vor und nach der Übung, was hast du vielleicht noch beobachtet, was war wichtig für dich?*
- *Welche Gedanken, Gefühle, Ideen, ... sind in dir aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue oder weitere Ideen zu deinen wahren Bedürfnissen und deinem Ziel auf dem Weg der Klangtransformation aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 4. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

<p>Entspannung</p> <p>ich fühle mich entspannt und wohl ...</p>	<p>körperliches Wohlbefinden</p> <p>ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...</p>	<p>geistiges/mentales Wohlbefinden</p> <p>ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...</p>	<p>seelisch/emotionales Wohlbefinden</p> <p>ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...</p>	<p>spirituelles Wohlbefinden</p> <p>ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...</p>

- *Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Wie geht es dir mit den Klangräumen und damit, dir regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen?*
- *Hast du mehr und mehr Klarheit über deine wahren Bedürfnisse oder Veränderungswünsche bekommen?*
- *Wie geht es dir mit dem Thema Polarität im Alltag – kannst du daraus Kraft schöpfen?*
- *Hat sich in deinem Leben etwas verändert, z.B. in der Arbeit oder innerhalb der Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Freizeit oder dein Lebensgefühl?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

5. Etappe:



**Hindernisse
wertschätzen und
verabschieden**

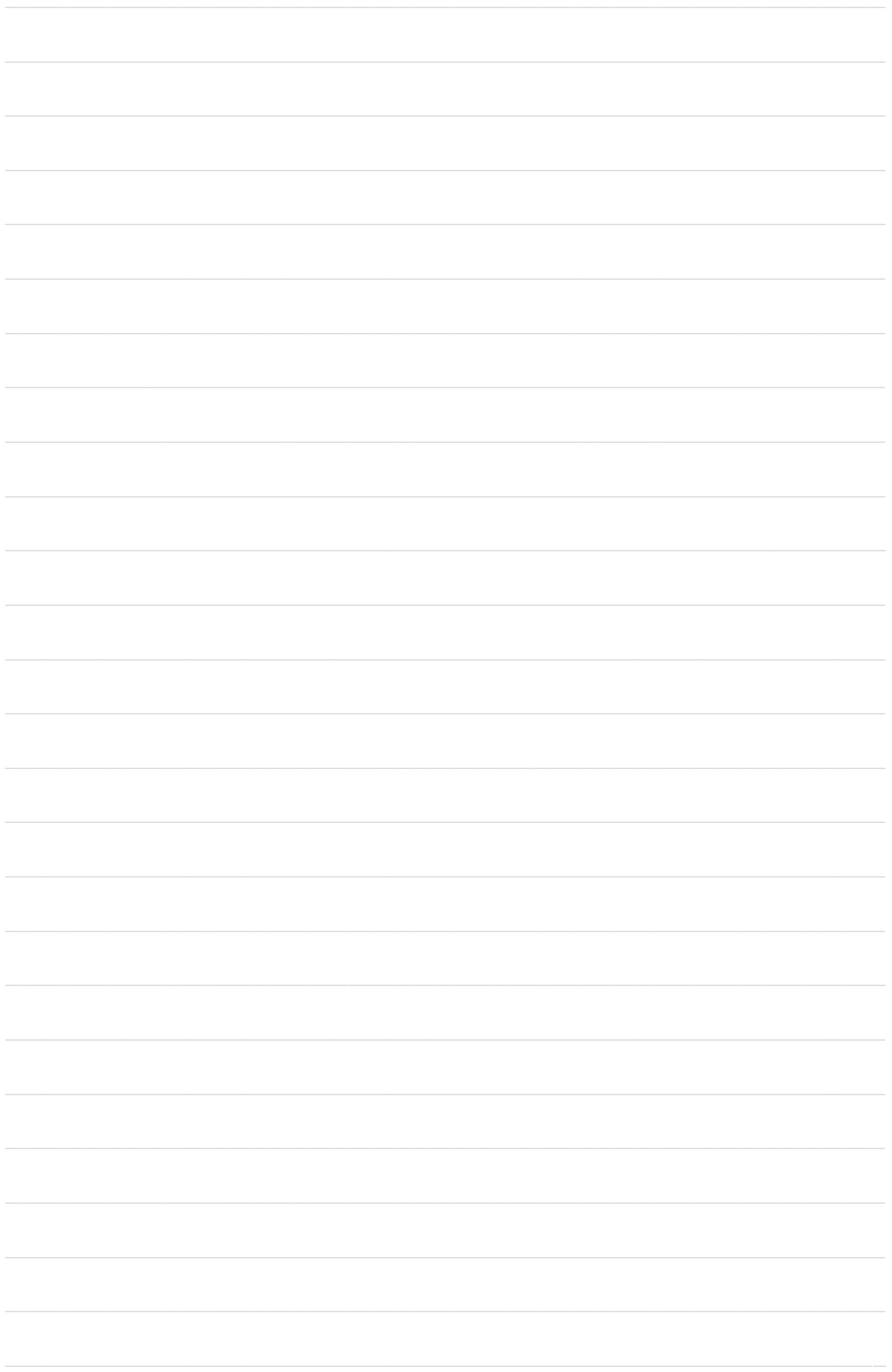
Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

**KLANGMEDITATION: Zeit zum
Innehalten und Würdigen** (Buch S. 131)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war es, auf deinen bisherigen Weg zurückzublicken?*
- *Konntest du würdigen, was du schon erreicht hast?*
- *Wie geht es dir jetzt?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*



Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANG-GESCHICHTE: Die Geschichte von der Palme mit der schweren Last

(Buch S. 137)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Wie war es, der Geschichte zu lauschen?*
- *Welche Gedanken, Gefühle, Ideen, ... sind dabei in dir aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch für dich wichtig oder besonders?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGMEDITATION: Hindernisse als Chancen im Leben erkennen (Buch S. 139)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war es, auf deinen bisherigen Weg zurückzublicken?*
- *Welche Herausforderungen und Hindernisse gab es?*
- *Wie bist du damit umgegangen?*
- *Welche Glaubenssätze haben sich durch diese Hindernisse in dir gebildet?*
- *Welche davon sind dienlich und welche möchtest du dankbar und achtsam verabschieden?*
- *Was war sonst noch wichtig oder besonders für dich?*



Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

ÜBUNG: Hindernisse würdigen und verabschieden (Buch S. 143 ff)



- Welche Hindernisse hast du würdevoll verabschiedet?
- Welches Ritual hast du für die würdevolle Verabschiedung genutzt? (Brabbeln, BUCH S. 143 / Klang-Feuer-Ritual, BUCH S. 144 / Klangritual zur Verabschiedung innerer Dämonen, BUCH S. 145 / Klang-Wunsch-Schiffchen, BUCH S. 146)
- Wie ist es dir mit dem Ritual ergangen?
- Konntest du deine „inneren Dämonen“ dankbar und achtsam verabschieden?
- Welche Gedanken, Bilder, Gefühle ... hast du dabei empfunden?
- Was war so sonst noch wichtig oder besonders für dich?

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Horizontal lines for writing.

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 5. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

<p>Entspannung ich fühle mich entspannt und wohl ...</p>	<p>körperliches Wohlbefinden ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...</p>	<p>geistiges/mentales Wohlbefinden ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...</p>	<p>seelisch/emotionales Wohlbefinden ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...</p>	<p>spirituelles Wohlbefinden ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...</p>
---	--	---	---	---

- *Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Wie geht es dir mit den Klangräumen und damit, dir regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen?*
- *Hast du mehr und mehr Klarheit über deine wahren Bedürfnisse oder Veränderungswünsche bekommen?*
- *Wie geht es dir mit dem Thema Hindernisse als Chance? – Konntest du behindernde Glaubenssätze verabschieden und Raum für Neues schaffen?*
- *Hat sich in deinem Leben etwas verändert, z.B. in der Arbeit oder innerhalb der Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Freizeit oder dein Lebensgefühl?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

6. Etappe:



**Das Prinzip der
Resonanz – wie innen
so außen**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
KLANGMEDITATION: In Resonanz mit
deinen Wünschen (Buch S. 149)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war es, einen Körperbereich wahrzunehmen, wo du die Klangschwingungen besonders angenehm wahrgenommen hast – deinen inneren Kraftort?*
- *Konntest du das wunderbare Potenzial in dir fühlen?*
- *Konntest du erkennen, welcher Wunsch jetzt als nächstes in Erfüllung gehen will?*
- *Konntest du wahrnehmen, wie dein Wunsch von innen nach außen strahlt?*
- *Sind Ideen aufgetaucht, wer oder was dich bei der Wunscherfüllung unterstützen könnte?*
- *Was war sonst noch wichtig oder besonders für dich?*

Lined writing area with 25 horizontal lines.

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

Datum: _____

KLANGÜBUNG:

Getaktete Klang-Atmung (Buch S. 161)



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Konntest du mit den Klängen in einen regelmäßigen Atemrhythmus kommen?*
- *Oder hast du unabhängig von den Klängen deinen eigenen Atemrhythmus gefunden?*
- *Wie ist es dir dabei ergangen?*
- *Was war sonst noch wichtig oder besonders für dich?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 6. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Was war für dich in der vergangenen Woche besonders wichtig?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Wie geht es dir mit den Klangräumen und damit, dir regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen?*
- *Bist du dir klar, welches wahre Bedürfnis du in deinem Leben verwirklichen willst und konntest du damit in Resonanz gehen?*
- *Gab es Beobachtungen, wie dein Wunsch im Außen weiterwirkt, hast du vielleicht Ideen entwickelt, wer oder was dich bei der Verwirklichung unterstützen kann oder hast du schon Unterstützung erhalten?*
- *Hat sich in deinem Leben etwas verändert, z.B. in der Arbeit oder innerhalb der Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Freizeit oder dein Lebensgefühl?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*

7. Etappe:



**Mein neues
Lebensgefühl
kultivieren**

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:

KLANGMEDITATION: Klangraum der Wünsche (Buch S. 166)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Wie war es, auf deinen bisherigen Weg zurückzublicken?*
- *Konntest du einen Herzenswunsch auf den Weg bringen?*
- *Konntest du würdigen, was du schon erreicht hast?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion:
**KLANGMEDITATION: Werde deine eigene
Blue Zone** (Buch S. 167)

Datum: _____



- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Was aus der Blue-Zone-Forschung ist für dich hilfreich, was davon möchtest du für dich verwirklichen?*
- *Sind Ideen aufgetaucht, wie du deine eigene Blue Zone gestalten könntest?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Impulse zum Nachspüren & zur Reflexion: Datum: _____

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgetaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Dein täglicher Klangraum – Zeit für dich!



- *Wie hast du deinen Klangraum gestaltet und wie ist es dir damit heute ergangen?*
- *Konntest du die Klänge genießen und entspannen?*
- *Konntest du die Klänge auch am oder im Körper wahrnehmen?*
- *Sind neue Ideen oder Erkenntnisse aufgezaucht?*
- *Was war sonst noch besonders für dich, was konntest du noch beobachten?*

Nach der 7. Etappe deines Weges ...

- *Wie geht es dir, was ist dein Lebensgefühl – in Hinblick auf deine Entspannung, auf dein körperliches, geistiges/mentales, seelisches/emotionales und spirituelles Wohlbefinden?*

Dein Stimmungsbarometer

Kreuze auf der Skala an. Rot, wenn es dir im jeweiligen Bereich gar nicht gut geht, und grün, wenn es dir sehr gut geht.

Entspannung	körperliches Wohlbefinden	geistiges/mentales Wohlbefinden	seelisch/emotionales Wohlbefinden	spirituelles Wohlbefinden
ich fühle mich entspannt und wohl ...	ich fühle mich gesund, fit, vital, kraftvoll ...	ich bin fit, konzentriert und aufnahmefähig ...	ich fühle mich stabil, ausgeglichen, freudig, zuversichtlich, ...	ich fühle mich mit mir und der Welt im Einklang, verbunden, getragen und vom Leben unterstützt, ...

- *Was war für dich auf dem Weg der Klangtransformation besonders wichtig oder bedeutsam?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du mit den Klängen gemacht?*
- *Konntest du die Klangräume als feste Zeit am Tag – nur für dich – in deinen Alltag integrieren?*
- *Konntest du deinen Wunsch nach Veränderung auf den Weg bringen oder vielleicht sogar schon umsetzen?*
- *Hat sich in deinem Leben etwas verändert, z.B. in der Arbeit oder innerhalb der Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Freizeit oder dein Lebensgefühl?*
- *Welche Ideen hast du, wie du die Klangtransformation weiter für dich nutzen möchtest?*
- *Gibt es vielleicht sogar schon ein neues Ziel, das du mit Hilfe der Klänge erreichen willst?*
- *Was war für dich noch wichtig oder besonders oder ...?*



Impressum

Herausgeber:	Peter Hess® Institut (PHI) Uenzer Dorfstrasse 71 27305 Bruchhausen-Vilsen, Germany Telefon: +49 (0) 4252 - 9389114 E-Mail: info@peter-hess-institut.de Web: www.peter-hess-institut.de
Redaktion:	Peter Hess in Zusammenarbeit mit Dr. Christina Koller
Erscheinungsjahr:	2024
Fotos:	Archiv Peter Hess® Institut, Bruchhausen-Vilsen/Germany Foto: Konstantinos Angelos Gavrias
Copyright:	© Peter Hess, Peter Hess® Institut, Bruchhausen-Vilsen/Germany Alle Rechte vorbehalten.
Zitate:	Zitate anderer Autoren sind im Text als solche gekennzeichnet.

Die Vervielfältigung und Weitergabe - auch teilweise - an Dritte ist nicht gestattet!

„Peter Hess“ ist eine in Europa, Australien und den USA geschützte Marke.