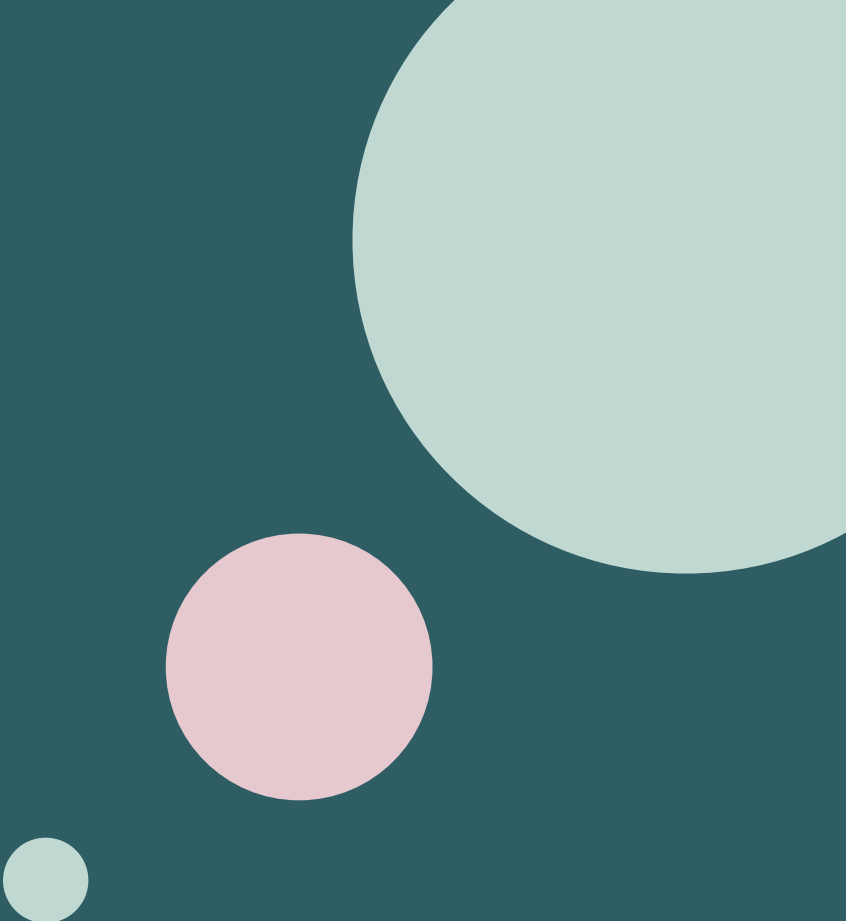




Deine kleinen Inseln

Dein Workbook und dein Tagebuch für die nächsten 28 Tage

Schön, dass du hier bist



Meine Liebe,

du hast mit dem Alltags-Check ehrlich hingeschaut, wohin deine Kraft im Alltag fließt, und das ist schon viel mehr, als sich die meisten Frauen zwischen all ihren Aufgaben jemals erlauben. Vielleicht hat dich deine Auswertung überrascht, oder sie hat etwas bestätigt, das du schon lange gespürt hast, und alles, was sie in dir ausgelöst hat, darf da sein.

Wenn du tiefer gehen möchtest, gehen wir mit diesem Heft den nächsten Schritt, und zwar einen kleinen. Es ist ein Angebot und kein Muss. Du musst dein Leben nicht umkrempeln, du darfst in den nächsten vier Wochen jeden Tag eine kleine Insel für dich finden und aufschreiben, wie sie sich angefühlt hat. Fünf Minuten am Tag reichen dafür.

Am Ende hältst du etwas in der Hand, das dir niemand mehr nehmen kann: deine eigenen Beweise dafür, dass du dir selbst wichtig sein darfst.

Von Herzen für dich

Julia

So nutzt du dieses Heft

Teil 1: Deine Auswertung vertiefen. Nimm dir dafür einmal etwa 20 Minuten und deine Auswertung aus dem Alltags-Check.

Teil 2: 28 Tage kleine Inseln. Jeden Tag beantwortest du zwei kleine Fragen, und am Ende jeder Woche schaust du kurz zurück. Dazu bekommst du von mir vier Videos mit Impulsen. Sie kommen zwei Tage nach deiner Auswertung per E-Mail, und du schaust sie, wann es für dich passt.

Wenn du einen Tag verpasst, ist das völlig in Ordnung, du machst am nächsten Tag weiter. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch, nur dich und das, was du an diesem Tag spürst.

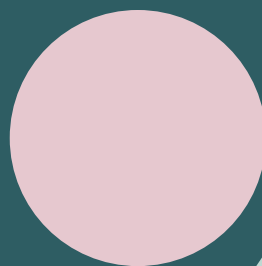
Du kannst das Heft ausdrucken oder direkt am Tablet ausfüllen.

Wenn es bei dir hakt, schreib mir gern eine E-Mail an post@juliabultmann.de, ich antworte dir. Und es ist ganz normal, wenn du zwischendurch aus dem Tritt kommst oder auf der Stelle trittst. Es ist ein Weg, und es zählt, dass du dranbleibst.

TEIL 1

Deine Auswertung vertiefen

Einmal etwa 20 Minuten, mit deiner Auswertung aus dem Alltags-Check



Deine Woche in Stunden

So hast du es im Alltags-Check eingetragen. Übertrage hier noch einmal, wie viele Stunden pro Woche du für jede Aktivität brauchst und wie sehr sie dir entspricht (0 = entspricht mir gar nicht, 10 = entspricht mir total). Liegt dein Wert unter 5, schreib kurz dazu, warum. Denk auch an Aktivitäten, die man leicht übersieht, zum Beispiel „Buchhaltung“ oder „Gedanken für andere organisieren“ (dafür sind die freien Zeilen).

Aktivität	Stunden pro Woche	Entspricht mir (0 bis 10)	Wenn unter 5: warum?
Arbeit			
Schlaf			
Haushalt und Organisation			
Zeit mit der Familie			
Fernsehen			
Kochen + Essen			
Meine Aktivität:			
Meine Aktivität:			
Meine Aktivität:			
Meine Aktivität:			

Deine Energiequellen

Bei welchen Menschen, Tätigkeiten oder Momenten fühlst du dich lebendig, verbunden oder ganz bei dir? Kreuz an, was für dich passt, und ergänze darunter, was fehlt.

- ☐ Zeit in der Natur
- ☐ Bewegung und Sport
- ☐ Zeit mit Freundinnen
- ☐ Zeit mit meiner Familie
- ☐ Mein Partner oder meine Partnerin
- ☐ Kreativ sein
- ☐ Lesen
- ☐ Musik hören oder machen
- ☐ Ruhe und Stille
- ☐ Etwas Neues lernen

In deinen eigenen Worten

Zum Beispiel ein Mensch, ein Ort oder ein Moment, der dir guttut.

Was kostet mich am meisten Kraft?

Was löst bei dir am meisten Stress aus, und gibt es Bereiche, in denen du dich getrieben fühlst?

Deine Lebensbereiche

Im Alltags-Check hast du für jeden Bereich zwei Regler geschoben: wie es sich aktuell anfühlt und wie du es dir wünschen würdest (0 = überhaupt nicht gut, 10 = sehr gut). Übertrage beide Werte hier. Liegt der aktuelle Wert unter 5, schreib kurz dazu, warum.

Bereich	So fühlt es sich aktuell an	So würde ich es mir wünschen	Wenn aktuell unter 5: warum?
Schlaf und Erholung			
Körperliche Bewegung			
Zeit für mich allein			
Kontakt zu Menschen, die mir guttun			
Klarheit über meine Prioritäten			
Freude an meiner Arbeit			
Partnerschaft und enge Beziehungen			
Mein eigener Bereich:			
Mein eigener Bereich:			

Deine größte Lücke

Im Alltags-Check steht oben der Bereich mit der größten Lücke zwischen „So fühlt es sich aktuell an“ und „So würdest du es dir wünschen“. Dort liegt dein größter Hebel. Schreib diesen Bereich hier auf.

Meine größte Lücke liegt im Bereich ...

Und jetzt lies dir noch einmal durch, was du im Alltags-Check zu diesem Bereich eingetragen hast, und spür hinein, was es in dir auslöst.

Wenn ich auf diesen Bereich schaue, spüre ich ...

Was dir Energie gibt und nimmt

In deiner Auswertung stehen die Abschnitte „Was dir Energie gibt“ und „Was dir Energie nimmt“. Schreib hier in deinen eigenen Worten auf, was dich davon am meisten berührt, so, als würdest du es einer guten Freundin erzählen.

Das gibt mir Energie ...

Das nimmt mir Energie ...

Dein Muster

Deine Auswertung beschreibt unter „Dein Muster“, was sich durch deine Angaben zieht. Lies den Abschnitt in Ruhe und schreib auf, was davon für dich stimmt und was nicht.

Das erkenne ich wieder ...

Das passt für mich nicht, weil ...

Meine Frage an mich selbst ...

Deine nächsten Schritte

Übertrage hier die Schritte aus deiner Auswertung und ergänze, was dir selbst noch dazu einfällt. Der erste Schritt für diese Woche ist der wichtigste, mehr musst du nicht tun.

	Aus meiner Auswertung	Meine eigene Idee
Schritt 1		
Schritt 2		
Schritt 3		
Mein erster Schritt für diese Woche		

Meine Schutzsätze für diese Woche

Deine Inselliste

Eine kleine Insel ist ein Moment, der nur dir gehört. Er muss nicht lang sein und nichts kosten, er muss sich nur gut für dich anfühlen. Schreib hier alles auf, was dir einfällt, auch wenn es dir im ersten Moment zu klein oder zu albern vorkommt. Gerade die kleinen Dinge sind es, die uns im Alltag nähren.

Falls du einen Anstoß brauchst, hier ein paar Beispiele:

- einen Tee am Fenster trinken, ohne Handy
- fünf Minuten an die frische Luft gehen
- ein Lied hören, das du früher geliebt hast
- die Hand auf den Bauch legen und dreimal tief ausatmen
- ein paar Seiten in einem Buch lesen, das nichts mit Arbeit zu tun hat
- dir die Hände eincremen und dabei wirklich spüren, was du tust

Meine Inseln ...

Dein Startpunkt

Bevor du losgehst, halte einmal fest, wo du heute stehst. In vier Wochen schaust du wieder auf diese Seite.

Wie viel Raum hast du gerade für dich in deinem Alltag? Kreuz an.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Heute fühle ich mich ...

In vier Wochen wünsche ich mir ...

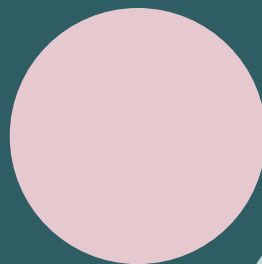
Formuliere deinen Wunsch ohne Verneinung, also „Ich möchte gerne ...“ statt „Ich will nicht mehr ...“.

Datum

TEIL 2

28 Tage kleine Inseln

Fünf Minuten am Tag, zwei kleine Fragen, eine Rückschau pro Woche



Kleine Inseln für dich

Diese Woche geht es um dich, ganz ohne Hintergedanken. Jeden Tag schenkst du dir eine kleine Insel aus deiner Liste oder eine, die dir spontan einfällt, und schreibst danach kurz auf, wie sie sich angefühlt hat.

Wenn du magst, schau dir noch einmal eines meiner Videos an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich darf mir selbst wichtig sein.



Tag 1 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 2 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 3 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 4 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 5 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 6 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 7 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Rückblick auf Woche 1

Was habe ich diese Woche konkret verändert?

Wie hat sich das angefühlt?

Hat es etwas gebracht?

Beibehalten, anpassen oder loslassen?

Leichter machen

In dieser Woche schaust du, wo du dir den Alltag ein Stück leichter machen darfst. Vielleicht muss das Abendessen nicht jeden Tag frisch gekocht sein, und vielleicht darf die Wäsche auch mal einen Tag länger im Korb liegen. Deine Insel kann in dieser Woche auch sein, dass du etwas bewusst einfacher machst als sonst.

Wenn du magst, schau dir noch einmal eines meiner Videos an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Es darf leicht sein.



Tag 8 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 9 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 10 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 11 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 12 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 13 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 14 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Rückblick auf Woche 2

Was habe ich diese Woche konkret verändert?

Wie hat sich das angefühlt?

Hat es etwas gebracht?

Beibehalten, anpassen oder loslassen?

Abgeben dürfen

Diese Woche geht es um all die Dinge, die du übernimmst, obwohl niemand neben dir steht und dich dazu zwingt. Deine Insel kann in dieser Woche auch sein, dass du eine Aufgabe abgibst oder um Hilfe bittest, und sei sie noch so klein.

Wenn du magst, schau dir noch einmal eines meiner Videos an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich muss nicht alles allein tragen.



Tag 15 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 16 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 17 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 18 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 19 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 20 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 21 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Rückblick auf Woche 3

Was habe ich diese Woche konkret verändert?

Wie hat sich das angefühlt?

Hat es etwas gebracht?

Beibehalten, anpassen oder loslassen?

Loslassen, was dich beschwert

In der letzten Woche darfst du etwas liegen lassen, zum Beispiel ein To-do, das schon lange auf der Liste steht, oder den Gedanken, dass du erst alles erledigt haben musst, bevor du dich ausruhen darfst.

Wenn du magst, schau dir noch einmal eines meiner Videos an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich darf ablegen, was nicht zu mir gehört.



Tag 22 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 23 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 24 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 25 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 26 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 27 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Tag 28 von 28

Datum

Meine Insel heute:

So hat es sich angefühlt:

Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt? Wie war dein Atem danach?

☐ Heute habe ich mir Zeit für mich genommen.

Rückblick auf Woche 4

Was habe ich diese Woche konkret verändert?

Wie hat sich das angefühlt?

Hat es etwas gebracht?

Beibehalten, anpassen oder loslassen?

Deine 28 Tage

Schau einmal zurück auf die letzten vier Wochen. Blätter durch deine Seiten und lies, was du geschrieben hast.

Wie viel Raum hast du jetzt für dich in deinem Alltag? Kreuz an und vergleiche mit deinem Startpunkt.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Das hat sich verändert ...

Diese Insel nehme ich mit in meinen Alltag ...

Und wie geht es weiter?

Du hast vier Wochen lang jeden Tag etwas für dich getan, und vielleicht hast du dabei auch gemerkt, wie oft du dich zwischendurch wieder hinten angestellt hast. Das ist ganz normal, denn viele Frauen haben ihr Leben lang gelernt, zu funktionieren und für andere da zu sein, und solche Muster lösen sich nicht in vier Wochen.

Und wenn du dir wünschst, dass jemand mit dir gemeinsam auf deine Auswertung und deine 28 Tage schaut, dann buch dir gerne ein kostenloses Gespräch mit mir:

calendly.com/julibultmann/30min

Wenn es bei dir hakt, schreib mir gern an **post@juliabultmann.de**. Und ich freue mich immer über dein Feedback, egal ob groß oder klein.

Ich freue mich auf dich.

Von Herzen für dich

