

Dein Journal

für den Herbst



Schön, dass du hier bist.

Dieses Journal ist eine Einladung – zum Innehalten, Lauschen, Ankommen.
Der Herbst ruft uns in seine Farben, sein goldenes Licht. Und manchmal
auch in die Stille.

Zurück zum Körper, zurück zur Erdung, zurück zu dem, was uns nährt.
Auf den nächsten Seiten findest du Worte, Fragen, kleine Rituale – als sanfte
Wegweiser, nicht als Anleitung.

Es geht nicht um mehr Tun, sondern ums Sein.

Um das, was in dir gerade reifen darf.

Um das, was du vielleicht fast übersehen hättest.

Nimm dir Zeit. Und vor allem: Raum.

Für dich. Für diesen Herbst. Für das Leben, das in dir weiterwächst.

Kapitel 1: Herbstzeit



Herbst im Jahreskreis

Der Herbst ist die Zeit der Ernte, des Innehaltens, der Wandlung. Die Natur zeigt sich in Farbenfülle, bevor sie sich zurückzieht.

Auch in uns darf sich nun zeigen, was gereift ist. Dankbarkeit, Klarheit, das Loslassen dessen, was nicht mehr trägt. Wir sind eingeladen, langsamer zu werden, tiefer zu spüren, uns zu sammeln.

***Der Herbst will geerntet, gewürdigt,
geteilt werden.***

Reflexionsfragen:

- Was darf ich in diesem Herbst ernten?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was möchte ich jetzt loslassen, um Raum für Neues zu schaffen?

Kapitel 2: Herbstrituale

Kleine Rituale für große Tiefe:

Morgenatem im Herbstlicht: Ein paar Minuten am offenen Fenster oder draußen stehen, den kühlen Atemzug spüren, bewusst Dankbarkeit für das, was geerntet wurde, in den Tag tragen.

Blätter-Moment: Ein buntes Herbstblatt aufheben, betrachten, spüren – als Erinnerung an Schönheit im Wandel und an die Kraft des Loslassens.

Abendlicher Ernteblick: Wofür war ich heute dankbar? Was durfte ich vollenden oder abschließen? Was darf nun in Ruhe nachklingen?

Dein Ritualraum:

(hier ist Platz für deine eigenen Ideen, Erlebnisse, neue Gewohnheiten)



Kapitel 3: Mentale Klarheit - Sanft & tief denken

Der Herbst lädt nicht nur zum Fühlen ein, sondern auch zum Klarwerden im Kopf. Nicht im Sinne von Planen und Kontrollieren – sondern von Sortieren, Loslassen, Klarwerden.

Sanftes Denken heißt: dir erlauben, weicher zu werden, nicht alles festhalten zu müssen.

Tiefes Denken heißt: Wurzeln schlagen, in die Tiefe lauschen, statt nur an der Oberfläche zu kreisen.

Fragen für deinen Herbstgeist:

- Welche Gedanken darf ich jetzt loslassen?
- Was ist reif und klar geworden in mir?
- Wo möchte mein Denken ruhiger, geerdeter, tiefer werden?



Kapitel 4: Gefühle fühlen

Im Herbst haben Gefühle ihren Platz wie Regen, Nebel, Sonne und Wind. Es geht nicht darum, nur „leichte“ Emotionen zu fühlen, sondern in ehrlichem Kontakt zu sein mit dem, was auftaucht.

Gefühle verändern sich wie das Wetter – sie lehren uns, dass Wandlung zum Leben gehört.

Schreibimpulse:

- Heute fühle ich ...
- Ein Gefühl, das ich oft loslassen möchte, ist ...
- Ich lade ein: mehr Vertrauen in die Weisheit meiner Gefühle.



Kapitel 5: Ernte & Dankbarkeit leben



Der Herbst ist die Zeit der Ernte, der Dankbarkeit und des Teilens. Die Frage ist nicht, ob etwas gewachsen ist, sondern: Kann ich sehen, was da ist – und es würdigen?

Kleine Übungen:

- Schreibe eine Liste mit allem, was du in diesem Jahr bereits geerntet hast – innerlich wie äußerlich.
- Was nährt dich gerade wirklich?
- Wofür bist du in diesem Moment dankbar?

Bonusseiten



Meine Herbstliste:

10 Dinge, die ich in diesem Herbst tun, fühlen
oder einfach sein möchte:

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

Bonusseiten

Lieblingsorte & Sinneseindrücke

Wo fühle ich mich geborgen und inspiriert?

Welche Gerüche, Farben, Töne begleiten meinen Herbst?

Mein Platz für eigene Gedanken

Freiraum für Skizzen, Gedichte, Fragen, Träume

