

Worksheet #1 – Samasthiti

Das Samasthiti ist im Yoga dazu da anzukommen. In dieser Haltung findet man sich häufig als erstes ein, wenn man zum Beispiel mit dem Sonnengruß startet. Auf den ersten Blick ist er sehr einfach, denn „ich steh ja eigentlich nur gerade da“. Lass dich drauf ein und hör dir die Hinführung gerne mehrmals an.

Beantworte die folgenden Fragen, nachdem du einige Atemzüge im Samasthiti genommen hast. Sei instinktiv. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Es gibt nur deine Antwort. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Schreibe alles aus dir heraus, was raus möchte. Deine Gedanken bringen dich dorthin, wo du hinwillst.

1. Wie geht es dir heute?
2. Was hat nach dem Sonnengruß noch bei dir nachgewirkt?
3. Du hast beim letzten Mal drüber nachgedacht, was du tun kannst, was dich begeistert. Hast du es getan?
4. Wie hat es sich angefühlt?

Meist wird über **5 Lebensbereiche** gesprochen, die unser Befinden beeinflussen:

5. Was beschäftigt dich gerade in den 5 Bereichen: beruflicher Erfolg, Finanzen, Gesundheit, Beziehungen, Emotionen?
Ergänzende Fragen findest du auf den Seiten 2/3.

Fülle anhand deiner Gedanken dein **Rad des Lebens** aus

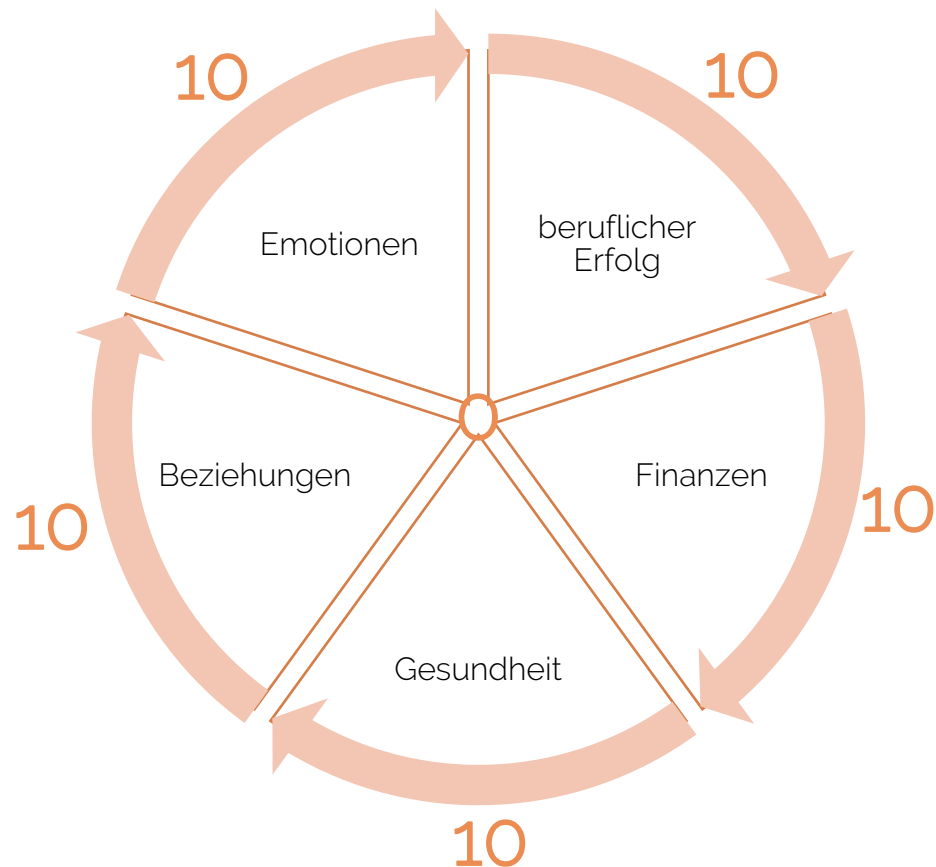
6. Wenn du dir jetzt dein Rad des Lebens anschaust: Welcher Bereich/Welche Bereiche erfüllt/erfüllen dich am meisten?
7. Welcher Bereich/Welche Bereiche belastet/belasten dich am meisten?
8. Wo gibt es Schritte, die du gehen kannst?
9. Wie kannst du deine Erfüllung(en) dazu nutzen, die Belastung(en) zu verändern?
10. Welche Schritte gehst du als nächstes, um die Belastung geringer werden zu lassen?

Plane dir deine Schritte ein!

Worksheet #1 – Samasthiti

Das Rad meines Lebens:

Kennzeichne in den einzelnen Bereich auf einer Skala von 0 bis 10, wie erfüllt du bist.



Folgende Fragen können dir bei deiner Reflektion helfen:

Beruflicher Erfolg:

- Wie zufrieden bin ich gerade mit meinem Job?
- Was macht mir Spaß?
- Was macht mir keinen Spaß?
- Was fehlt mir in meinem Job?
- Was fehlt mir, was ich verändern möchte?
 - Warum habe ich das noch nicht verändert?

Worksheet #1 – Samasthiti

Finanzen:

- Bin ich finanziell zufrieden?
- Kann ich mir die Dinge leisten, die ich mir leisten möchte?
- Was ist Geld für mich/ mein Money-Mindset?
- Was fehlt mir, was ich an meinen Finanzen ändern möchte?
 - Warum habe ich das noch nicht verändert?

Gesundheit:

- Wie gesund fühle ich mich?
- Wie fit fühle ich mich?
- Wie gesund ernähre ich mich?
- Wie fokussiert und klar bin ich?
- Was fehlt mir, wenn ich über meine Gesundheit nachdenke?
 - Warum habe ich das noch nicht verändert?

Beziehungen:

- Wie zufrieden bin ich gerade mit meinen Beziehungen?
 - (Ehe-)Partner, Familie, Freunde, Kinder, Kollegen...
- Habe ich genug Kontakt zu den mir wichtigen Personen?
- Was fehlt mir, wenn ich über meine Beziehungen nachdenke?
 - Warum habe ich es noch nicht verändert?

Emotionen:

- Wie zufrieden bin ich mit den Belangen, die mich emotional beeinflussen?
- Wie fühle ich mich allgemein?
- Was macht mich traurig?
- Was macht mich glücklich?
- Was fehlt mir, was mich glücklich machen könnte?
 - Warum habe ich es noch nicht verändert?