



♥
nian soul

Was brauche ich eigentlich gerade?

♥
Dein NianSoul Selbstcheck

..... ♥
Ein kleiner Moment zum Innehalten,
Hinspüren & Sortieren.



Nicht um etwas zu verändern.
Sondern um Dich wieder ein bisschen besser zu hören.

— niansoul —
♥

Willkommen

Manchmal merken wir nur:

Irgendetwas ist gerade zu viel.

Oder vielleicht fehlt etwas.

- ♥ Mehr Ruhe.
- ♥ Mehr Bewegung.
- ♥ Mehr Zeit für Dich.
- ♥ Mehr Energie.
- ♥ Mehr Leichtigkeit.

Und manchmal wissen wir eigentlich gar nicht genau,
was wir gerade brauchen.

Dieser kleine Selbstcheck lädt Dich dazu ein,
einmal durch verschiedene Bereiche Deines Lebens zu gehen.

Nicht um herauszufinden, was Du alles „besser machen“ solltest.

Nicht um Deinen Alltag zu bewerten.

Sondern um einen Moment innezuhalten und Dich zu fragen:

*Wie geht es mir eigentlich gerade –
und was brauche ich?* 

Nimm Dir dafür ein paar ruhige Minuten.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Es gibt nur das, was **Du gerade wahrnimmst.** 

Mein Körper

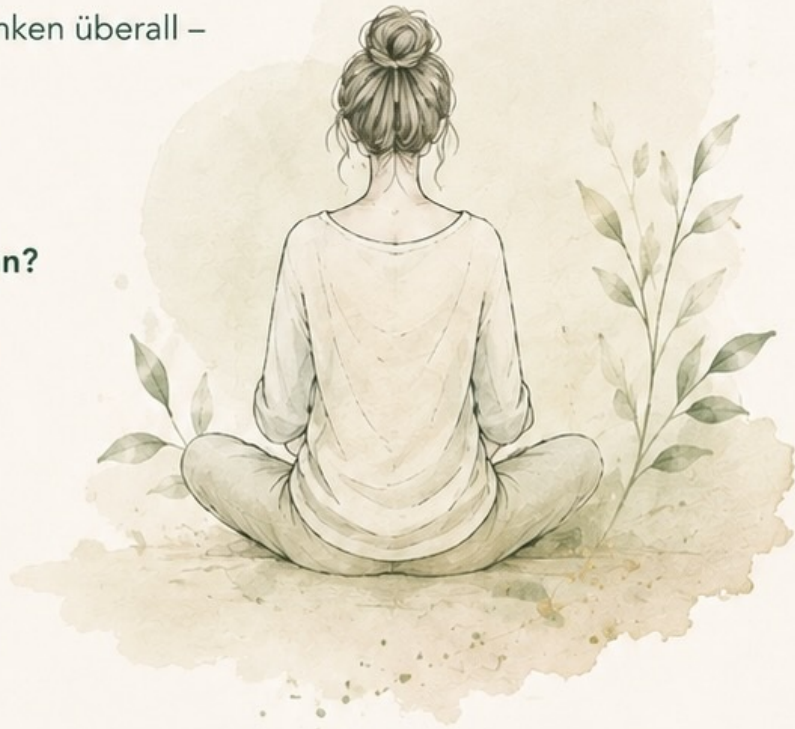


Manchmal sind wir mit unseren Gedanken überall –
nur nicht bei unserem Körper.

Deshalb beginnen wir genau dort.

Wie fühlt sich mein Körper gerade an?

- ☐ entspannt
- ☐ angespannt
- ☐ müde
- ☐ schwer
- ☐ unruhig
- ☐ voller Energie
- ☐ erschöpft
- ☐ eigentlich ganz gut



Wo spüre ich gerade besonders viel?



Gibt es etwas, das mein Körper mir vielleicht schon länger zeigt?

Mein kleiner Check-in

Wenn mein Körper heute sprechen könnte, würde er vielleicht sagen:



Meine Energie



Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an.
Und nicht jeden Tag brauchen wir dasselbe.

Meine Energie fühlt sich heute an wie ...



Was gibt mir momentan Energie?

Was kostet mich momentan besonders viel Energie?

Brauche ich gerade eher ...

- ☐ Ruhe
- ☐ Bewegung
- ☐ Schlaf
- ☐ frische Luft
- ☐ Gesellschaft
- ☐ Zeit alleine
- ☐ Struktur
- ☐ weniger Termine
- ☐ etwas ganz anderes: _____



Meine Gedanken

Manchmal läuft unser Kopf einfach weiter.
Termine. Entscheidungen. Sorgen. Ideen.
Dinge, die noch erledigt werden müssen.

Was beschäftigt meinen Kopf momentan am meisten?



Gibt es einen Gedanken, der immer wieder zurückkommt?



Was davon kann ich tatsächlich beeinflussen?



Und was darf vielleicht für heute einfach liegen bleiben?



NianSoul-Impuls 

..... 

Nicht jeder Gedanke braucht heute eine Antwort.



Meine Gefühle



Du musst Deine Gefühle nicht erklären können.

Manchmal reicht es zunächst, wahrzunehmen, dass sie da sind.

Was ist gerade da?

- ☐ Freude
- ☐ Ruhe
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Unsicherheit
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Überforderung
- ☐ Ärger
- ☐ Angst
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Zufriedenheit
- ☐ Vorfreude
- ☐ etwas anderes: _____



Welches Gefühl braucht gerade vielleicht etwas mehr Raum?



Was würde mir damit gerade guttun?



Ernährung & Genuss



Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme.
Es kann uns stärken. Erden. Trösten. Energie geben.
Und ein Moment der Verbindung mit uns selbst sein.

Wie war meine Ernährung in den letzten Tagen?

- ☐ ausgewogen
- ☐ eher gesund
- ☐ eher schnell & nebenbei
- ☐ viel Zucker
- ☐ viel Kaffee / wenig Wasser
- ☐ wenig Appetit
- ☐ ich habe auf meinen Körper gehört
- ☐ eher nicht
- ☐ weiß ich gerade nicht
- ☐ etwas anderes: _____



Was tut mir beim Essen und Genießen gerade besonders gut?

Was fehlt mir vielleicht gerade in meiner Ernährung?

Wie kann ich mir in den nächsten Tagen etwas Gutes zubereiten?



NianSoul-Impuls



Essen darf nähren.
Aber es darf auch Freude machen und ein kleines Ritual sein.

Bewegung & Ruhe

Unser Körper braucht Bewegung.
Aber er braucht genauso Pausen.

**Wonach fühlt sich mein Körper
momentan eher an?**

- ☐ Ich möchte mich bewegen.
- ☐ Ich brauche Ruhe.
- ☐ Ich brauche von beidem etwas.
- ☐ Ich weiß es gerade nicht.



Welche Bewegung fühlt sich für mich gut an?

- ☐ Spaziergang
- ☐ Yoga
- ☐ Dehnen
- ☐ Tanzen
- ☐ Training
- ☐ draußen sein
- ☐ etwas anderes: _____

Wann habe ich zuletzt wirklich Pause gemacht, ohne dabei schon an das Nächste zu denken?



Mein Alltag



Jetzt schauen wir einmal auf das große Ganze.

Was fühlt sich in meinem Alltag gerade gut an?



Was fühlt sich momentan zu viel an?

Was kommt gerade vielleicht zu kurz?

Gibt es etwas, zu dem ich eigentlich gerne öfter NEIN sagen würde?

Und etwas, zu dem ich gerne öfter JA sagen würde?



Zeit für mich



Eine kleine, aber vielleicht wichtige Frage:

**Wann hatte ich zuletzt einen Moment,
der wirklich nur mir gehört hat?**

Nicht für die Arbeit.

Nicht für die Familie.

Nicht um etwas zu erledigen.

Einfach für mich.



Was mache ich gerne, obwohl ich es viel zu selten tue?



**Wenn ich heute 30 Minuten nur für mich hätte –
was würde ich damit machen?**



Was brauche ich eigentlich gerade?



Du hast Dir jetzt verschiedene Bereiche
Deines Lebens angeschaut.
Vielleicht ist Dir dabei sofort etwas aufgefallen.
Vielleicht sind es mehrere kleine Dinge.
Oder vielleicht weißt Du noch gar nicht genau,
was Deine Antworten bedeuten.

*Du musst daraus keine große Analyse machen.
Schau einfach noch einmal in Ruhe zurück.*



Was fällt mir besonders auf?

Was fühlt sich momentan eigentlich ganz gut an?

Wo merke ich: Hier fehlt mir gerade etwas?

Was brauche ich gerade MEHR?

Was brauche ich gerade WENIGER?

Und dann frage Dich:

Was würde mir gerade wirklich guttun?



Du musst noch nichts verändern.
Erst einmal darfst Du verstehen, was gerade da ist.



Mein NianSoul-Kompass



Manchmal wissen wir, dass etwas nicht ganz stimmig ist – aber noch nicht genau, wo wir anfangen sollen.

Schau deshalb noch einmal auf Deinen Selbstcheck.

Welcher Bereich braucht gerade am meisten von meiner Aufmerksamkeit?

☐ **Ruhe & innere Stärke**

Ich wünsche mir mehr Ruhe, weniger innere Unruhe oder möchte meine Gedanken und Gefühle besser sortieren.

☐ **Körper & Bewegung**

Mein Körper wünscht sich mehr Aufmerksamkeit, Bewegung, Erholung oder bewusste Körperwahrnehmung.

☐ **Ernährung & Essverhalten**

Ich merke, dass mich Essen, meine Gewohnheiten oder meine Beziehung zum Essen gerade beschäftigen.

☐ **Energie & Alltag**

Ich möchte bewusster wahrnehmen, was mir Kraft gibt, was mir Energie nimmt und wo mein Alltag vielleicht zu voll geworden ist.

☐ **Zeit für mich**

Ich merke, dass meine eigenen Bedürfnisse im Alltag häufig zu kurz kommen.

☐ **Ein persönliches Thema beschäftigt mich**

Da ist etwas, das ich gerne sortieren, aussprechen oder einmal mit jemandem gemeinsam anschauen möchte.

☐ **Eigentlich geht es mir gerade gut**

Auch das darf ein Ergebnis sein. Vielleicht möchtest Du einfach bewusster wahrnehmen, was Dir momentan guttut.

Der Bereich, dem ich gerade mehr Aufmerksamkeit schenken möchte:



Mein nächster kleiner Schritt



Jetzt kommt kein neuer Plan.

Keine Liste mit Dingen, die Du ab morgen unbedingt ändern musst.

Denn vielleicht brauchst Du gerade gar keine große Veränderung.

Vielleicht reicht ein kleiner Schritt.



Was könnte mir in meinem ausgewählten Bereich guttun?



Was davon fühlt sich wirklich machbar an?



Mein kleiner Schritt für diese Woche:

Ich möchte ...



Wann oder wie möchte ich mir dafür Raum nehmen?



Woran könnte ich merken, dass mir dieser Schritt guttut?



Klein bedeutet nicht unwichtig.

Manchmal verändert ein kleiner Schritt nicht sofort unser ganzes Leben.

Aber vielleicht verändert er, wie wir uns heute darin fühlen.



Und wie geht es für mich weiter?



Vielleicht hast Du durch diesen Selbstcheck etwas entdeckt.



Vielleicht möchtest Du Deinem Körper wieder etwas mehr zuhören.



Dich häufiger bewegen.



Dir mehr Ruhe erlauben.



Deine Beziehung zum Essen bewusster anschauen.



Mehr Zeit für Dich schaffen.



Oder vielleicht gibt es ein Thema, bei dem Du merkst:

Darüber würde ich gerne einmal sprechen.

Du musst daraus heute nicht sofort etwas machen. Vielleicht ist Dein kleiner Schritt aus diesem Selbstcheck bereits genau das, was Du gerade brauchst.

Und vielleicht möchtest Du irgendwann noch ein Stück weitergehen.



Was gibt mir jetzt ein gutes Gefühl, wenn ich an meinen Weg denke?



Wem oder was könnte mich auf meinem Weg unterstützen?



Du darfst Deinen Weg in Deinem Tempo gehen.
Du darfst ausprobieren, anpassen, ändern und wachsen.
Ganz in Deinem Rhythmus. Ganz für Dich.

Ich bin auf meinem Weg. Und das ist gut so.



Wenn Du Dir weitere Begleitung wünschst



Bei NianSoul findest Du unterschiedliche Wege,
die Dich dabei begleiten können:



Ruhe & innere Stärke

Programme und Begleiter rund um innere Ruhe, Selbstfürsorge, Gedanken, Gefühle und mehr Verbindung zu Dir selbst.



Körper & Bewegung

Yoga, achtsame Bewegung und kleine Impulse, um Deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und Bewegung in Deinen Alltag zu bringen.



Ernährung & Balance

Angebote rund um achtsames Essen, Ernährung, Gewohnheiten und Deine persönliche Beziehung zum Essen.



Raum für Dich

Wenn Du gemerkt hast, dass Du etwas gerne aussprechen oder Deine Gedanken mit jemandem sortieren möchtest:

30 Minuten zum Reden, Sortieren & Durchatmen.



Kostenlose NianSoul Begleitung

Auf YouTube und Spotify findest Du außerdem Meditationen, Impulse und weitere kleine NianSoul-Momente für Deinen Alltag.



Du entscheidest, ob und wie Du weitergehen möchtest.

Denn Bedürfnisse verändern sich.

Unser Alltag verändert sich.

Und auch wir selbst verändern uns.



Vielleicht beantwortest Du dieselben Fragen in einigen Wochen ganz anders.
Deshalb darfst Du immer wieder zu dieser einen Frage zurückkommen:

*Was brauche ICH – heute, in meinem Leben,
so wie es gerade ist?* 


Nian Soul

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Dein NianSoul-Moment



Bevor Du diesen kleinen Begleiter schließt,
nimm Dir noch einen Moment.
Schau auf Deinen nächsten kleinen Schritt.

Und dann frage Dich:

Fühlt sich dieser Schritt nach mir an?



Wenn ja,
darfst Du ihn mitnehmen.



Wenn nein,
darfst Du ihn verändern.



Und wenn Du gerade überhaupt
nichts verändern möchtest,
ist auch das in Ordnung.

Denn dieser Selbstcheck hatte nicht die Aufgabe,
Dir zu zeigen, was Du alles tun solltest.
Er sollte Dir helfen, Dich selbst ein kleines
bisschen besser zu hören.

*Vielleicht ist genau das
heute schon genug.*



Ich nehme mir vor:
Ich bin wichtig.
Ich höre auf mich.
Ich gehe meinen Weg.



Wahrnehmen. Verstehen.
Und dann selbst entscheiden,
was Du gerade brauchst.



*Du bist auf dem richtigen Weg.
In Deinem Tempo. Auf Deine Weise. Für Dich.*

Nian Soul

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

