

Willkommen zu deinem Bloom Up - Advent!

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Deine Anleitung

So schön, dass du hier bist und dich auf diese besondere Reise einlässt.

Dein Bloom Up Adventskalender ist so viel mehr als ein klassischer Kalender – er ist ein liebevoll gestalteter Begleiter, der dir in der oft hektischen Weihnachtszeit etwas ganz Besonderes schenkt: Zeit für dich selbst.

Jede Karte ist ein kleines Geschenk an dich selbst, inspiriert von psychologisch fundiertem Wissen und mit dem Ziel, dir Tag für Tag kleine Momente der Ruhe, Reflexion und Freude zu bringen. Es ist eine Einladung, innezuhalten, aufzutanken und dich mit dir selbst zu verbinden um neue Perspektiven während deiner ganz eigenen individuellen Aufblühreise zu entdecken – auch inmitten des Trubels.

So nutzt du deinen Adventskalender

Drucke die Karten aus und falte sie:

Jede Karte ist so gestaltet, dass du sie zusammenfalten kannst. Auf der Vorderseite findest du die Tageszahl und ein passendes Bild, auf der Rückseite wartet dein achtsamer Impuls oder eine Übung.

Individuelle Gestaltung

erstelle dein Unikat und sei kreativ:

Ob du die Karten an einer Schnur aufhängst, in einer Box sammelst oder auf andere kreative Weise präsentierst – der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Gestalte deinen Kalender so, wie es dir gefällt!

Bearbeitungsseiten inklusive:

Zu jeder Karte gibt es eine leere Notizseite im gleichen Format, die du ebenfalls falten kannst. Diese kannst du direkt zu deiner Karte dazu legen. Das ist nicht nur praktisch, sondern gibt dir auch Raum für Reflexion: Du kannst deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse festhalten.

Praktisch für unterwegs:

Das handliche Format macht es dir leicht, deinen Adventskalender auch mitzunehmen – ob du unterwegs bist oder ein paar Tage nicht zu Hause. So hast du deinen Kalender und alles, was du für deine persönliche Aufblüh-Reise brauchst, immer dabei.

Die Themenbereiche und Symbole – Dein roter Faden

Auf den folgenden Seiten findest du eine ausführliche Beschreibung der sechs Themenbereiche, die dich durch die Adventszeit führen.

Jeder Themenbereich hat seine eigene Blume, die dir direkt zeigt, zu welchem Bereich die jeweilige Karte gehört, sowie liebevoll gestaltete Figuren die zu den jeweiligen Themenbereichen passen:

Selbstfürsorge – Übungen, um dein Wohlbefinden zu stärken und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.

Achtsamkeit – Praktiken, die dir helfen, im Moment zu bleiben und die kleinen Dinge des Lebens wahrzunehmen.

Dankbarkeit – Aufgaben, die deinen Fokus auf das Gute lenken und deine positive Energie in dir fördern.

Reflexion – Tiefe Fragen, die dich dazu einladen, über dein Jahr nachzudenken und deine Entwicklung zu würdigen.

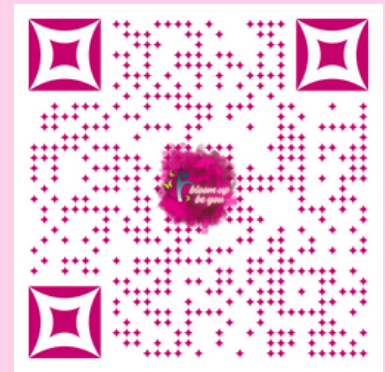
Verbundenheit – Übungen, die dir helfen, deine Beziehungen zu anderen und dir selbst zu stärken.

Hoffnung & Freude – Impulse, die dich inspirieren, deine Träume zu verfolgen und Freude in deinem Alltag zu finden.

Die farbenfrohen **Blumen** helfen dir, die **Themenbereiche** auf den ersten Blick zu **erkennen** – so weißt du immer, welcher Impuls zu welchem Bereich gehört.

Schön, dass du hier bist!

Diese Reise darf dich tiefer zu dir selbst führen.
Wenn du spürst, dass du weitergehen möchtest – sanft, ehrlich und in deinem Tempo – dann schau gern bei meinen anderen Angeboten vorbei und finde, was dich gerade am meisten ruft.



Hier scannen:

Verwende den Code **VERTRAUEN10**, um 10 % Rabatt auf alle Angebote zu erhalten.

SISTERS CLUB

Als mein Danke für dein Vertrauen ist der Eintritt für dich kostenlos!

Deine sichere Online-Community für Frauen, die Heilung, Verbundenheit und Austausch suchen – besonders, weil du hier nicht „an dir arbeitest“, sondern dich in einem getragenen Raum entfalten darfst.

BLOOM RESET JOURNEY

Ein 21-Tage-Programm, das dir hilft, dein Nervensystem Schritt für Schritt zu regulieren und dich wieder sicher in deinem Körper zu fühlen – besonders, weil es Wissenschaft, Körperarbeit und traumasensible Selbstfürsorge verbindet.

BLOOM VOYAGE – SAFE TO FEEL

Eine 12-Wochen-Reise für Frauen, die ihre alten Wunden heilen und neue, gesunde Beziehungs- und Selbstmuster aufbauen wollen – besonders, weil sie Tiefe, Körperarbeit und echte emotionale Verbindung vereint.

MORNING BLOOM BUNDLE

Mein Kostenloses Angebot an dich: Ein Bundle aus Meditationen, Journal und Workbook für ruhige, zentrierte Morgen – besonders, weil es einfache, alltagstaugliche Routinen bietet, die dich jeden Tag sanft erden.

BLOOM VOYAGE VISIONSPLANER

Ein traumasensibler Jahresplaner, der Reflexion, Struktur und Herz verbindet – besonders, weil er dir hilft, Ziele zu setzen, ohne dich zu überfordern oder zu verlieren.

bloom up, be you!

Adventskalender

1. SELBSTFÜRSORGE

Magdalena, der behutsame Engel, ist die Erzählerin deiner Lebensgeschichte. Sie begleitet dich mit Weisheit und Wärme durch die Reflexion deines Jahres. Magdalena hilft dir, deine Erlebnisse in Worte zu fassen, Bedeutung in deinen Erfahrungen zu finden und dein Leben als eine fortlaufende Geschichte zu betrachten. Mit ihren Übungen lernst du, schwierige Momente zu würdigen, freudige Augenblicke zu feiern und dein nächstes Kapitel bewusst zu gestalten.

MAGDALENAS THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Reflexion der Vergangenheit: Magdalena hilft dir, die Ereignisse des Jahres wie Kapitel einer Geschichte zu betrachten, um Muster und Bedeutung in deinem Leben zu erkennen.
2. Dankbarkeit für den Weg: Sie lädt dazu ein, freudige Momente und wertvolle Lektionen zu würdigen, die dein Jahr geprägt haben – auch in schwierigen Zeiten.
3. Persönliches Wachstum erkennen: Magdalena zeigt, wie Herausforderungen dich stärker gemacht haben und wie du deine Stärken bewusst wahrnehmen kannst.
4. Gestaltung der Zukunft: Sie ermutigt dazu, das nächste Kapitel deines Lebens zu planen, indem du Träume und Ziele formulierst und erste Schritte dorthin findest.

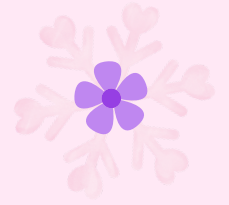
MAGDALENAS PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Erzählungen verbinden: Magdalena zeigt, dass dein Leben aus vielen Kapiteln besteht – jedes davon einzigartig und bedeutungsvoll.
2. Sinn und Wachstum: Sie lädt ein, Lektionen aus der Vergangenheit zu erkennen und daraus zu wachsen.
3. Die Zukunft gestalten: Magdalena ermutigt, das nächste Kapitel deiner Geschichte aktiv zu schreiben, mit Hoffnung und Klarheit.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Erkenntnisse durch Reflexion: Magdalena lädt dich ein, innezuhalten und bewusst auf das vergangene Jahr zu schauen. Dadurch erkennst du Muster, Lektionen und Meilensteine.
- Emotionale Verarbeitung: Die Übungen bieten Raum, schwierige Momente zu würdigen und ihnen eine Bedeutung zu geben, was emotionale Heilung und Resilienz fördert.
- Selbstbewusstsein stärken: Indem du deine Geschichte schreibst und reflektierst, stärkst du das Bewusstsein für deine Stärken und deine Entwicklung.
- Zukunftsplanung: Das bewusste Setzen von Zielen und das Formulieren von Visionen fördert Klarheit und Motivation, was dir hilft, aktiv die Richtung deines Lebens zu gestalten.

Adventskalender



2. ACHTSAMKEIT

Milo, der achtsame Weihnachtskeks, ist dein Begleiter auf der Reise zu mehr Achtsamkeit. Mit seiner warmen, süßen Ausstrahlung lädt er dazu ein, kleine Momente des Alltags bewusst wahrzunehmen und die Sinne zu schärfen. Milo zeigt, dass auch die kleinsten Dinge – wie der Genuss eines Kekses oder das Hören eines Liedes – große Bedeutung haben, wenn wir sie mit Achtsamkeit erleben.

MILOS THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Präsenz im Moment: Milo hilft dir, achtsam im Hier und Jetzt zu sein und dich bewusst auf kleine, alltägliche Erlebnisse zu konzentrieren.
2. Sinnliche Wahrnehmung: Er regt an, deine Sinne zu schärfen und durch Sehen, Riechen, Schmecken und Hören tiefer in den Moment einzutauchen.
3. Selbstverbundenheit: Milo lädt dazu ein, durch achtsame Übungen eine stärkere Verbindung zu deinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen aufzubauen.
4. Genuss und Ruhe: Er zeigt, wie du einfache Freuden – wie das Essen eines Kekses oder das Hören von Geräuschen – bewusst erlebst und so mehr Gelassenheit findest.

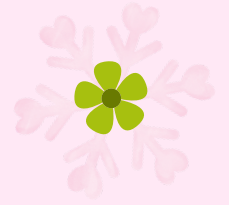
MILOS PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Einfachheit genießen: Milo erinnert daran, dass Achtsamkeit keine komplizierte Praxis sein muss. Es geht darum, den Moment bewusst zu erleben.
2. Sinneswahrnehmung: Als Weihnachtskeks steht Milo für Genuss und lädt ein, sich mit den Sinnen – Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören – auf den Moment einzulassen.
3. Gelassenheit und Freude: Milo verkörpert die Leichtigkeit von Achtsamkeit und macht sie zugänglich, ohne Druck oder Perfektionismus.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Fokus auf den Moment: Achtsamkeit lenkt deinen Geist weg von Sorgen über die Vergangenheit oder Zukunft und verankert dich im Hier und Jetzt.
- Stressreduktion: Indem du dich auf deine Sinne oder deinen Atem konzentrierst, beruhigst du dein Nervensystem und reduzierst Stress.
- Bewusster Genuss: Milo zeigt dir, wie du alltägliche Erlebnisse intensiver wahrnehmen und so mehr Freude aus kleinen Momenten ziehen kannst.
- Selbstverbundenheit: Die Übungen helfen dir, deine Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten, und fördern so Selbstakzeptanz.

Adventskalender



3. DANKBARKEIT

Greta, die dankbare Elfe, ist die Botschafterin der Dankbarkeit im Adventskalender. Sie zeigt uns, wie wertvoll es ist, den Fokus auf das Gute im Leben zu richten und Dankbarkeit als Quelle von Freude und Zufriedenheit zu erkennen.

Greta hilft dabei, Dankbarkeit bewusst zu praktizieren und sie in Beziehungen, Alltagssituationen und in uns selbst zu finden.

GRETAS THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Dankbarkeit im Alltag: Greta hilft, die kleinen Freuden des Lebens wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.
2. Wertschätzung für Beziehungen: Sie lädt dazu ein, die Menschen in unserem Leben bewusst zu schätzen und diese Dankbarkeit auszudrücken.
3. Dankbarkeit als Reflexion: Greta regt an, auch Herausforderungen und Lernmomente mit Dankbarkeit zu betrachten, um daraus Stärke zu schöpfen.

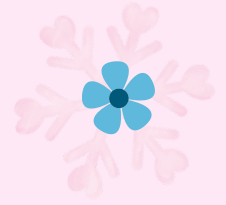
GRETAS PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Freude durch Dankbarkeit: Greta glaubt, dass Dankbarkeit das Herz öffnet und positive Energie verbreitet. Sie ermutigt dazu, kleine und große Dinge wertzuschätzen.
2. Dankbarkeit teilen: Sie inspiriert uns, unsere Wertschätzung nicht nur zu fühlen, sondern sie auch mit anderen zu teilen, um Verbindungen zu stärken.
3. Das Gute im Leben erkennen: Greta zeigt, dass Dankbarkeit auch in schwierigen Momenten Kraft gibt und uns hilft, das Positive zu sehen.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Förderung von Glück und Zufriedenheit: Dankbarkeit lenkt deinen Fokus auf das Positive und steigert nachweislich das allgemeine Wohlbefinden.
- Vertiefung von Beziehungen: Durch das bewusste Wertschätzen deiner Mitmenschen fühlen sich diese anerkannt, und deine Bindungen werden gestärkt.
- Emotionale Resilienz: Dankbarkeit hilft dir, selbst in schwierigen Momenten einen positiven Aspekt zu finden und dich auf Wachstum zu konzentrieren.
- Leben in der Fülle: Die Übungen fördern ein Bewusstsein dafür, wie reich das Leben ist – an Momenten, Beziehungen und Erfahrungen.

Adventskalender



4. REFLEXION

Rudolph, das reflektierende Rentier, ist der Begleiter durch die Reflexion im Adventskalender. Seine leuchtende Nase steht symbolisch für Klarheit und Orientierung, auch in dunklen oder herausfordernden Momenten. Rudolph hilft dabei, das vergangene Jahr mit einem klaren Blick zu betrachten, daraus zu lernen und mit Zuversicht nach vorne zu schauen.

RUDOLPHS PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Licht in der Dunkelheit: Rudolph zeigt, dass Reflexion wie seine leuchtende Nase ist – sie bringt Licht in schwierige Zeiten und macht die wichtigsten Momente sichtbar.
2. Mut zur Rückschau: Er ermutigt, auch herausfordernde Erfahrungen anzusehen und die Lektionen zu erkennen, die sie mit sich bringen.
3. Den Weg nach vorne finden: Rudolph inspiriert dazu, bewusst neue Ziele zu setzen und die Richtung für das kommende Jahr festzulegen.

RUDOLPHS THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Reflexion der Vergangenheit: Rudolph hilft, die wichtigen Ereignisse des Jahres zu analysieren – die guten wie die schwierigen.
2. Persönliche Lektionen: Er regt an, das Gelernte aus Herausforderungen zu erkennen und bewusst mitzunehmen.
3. Visionen für die Zukunft: Rudolph unterstützt dabei, Wünsche und Ziele für die kommenden Monate klar zu formulieren.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Klarheit über das Jahr: Rudolphs Übungen helfen dir, dein Jahr bewusst zu betrachten und die wichtigsten Ereignisse – positive wie herausfordernde – einzuordnen.
- Stärkung der Resilienz: Indem du über deine Stärken nachdenkst, baust du Vertrauen in dich selbst auf und erkennst, wie viel du bereits erreicht hast.
- Emotionale Verarbeitung: Die Übungen geben dir Raum, schwierige Erfahrungen zu würdigen und daraus zu lernen.
- Positive Zukunftsausrichtung: Das Formulieren von Zielen und Wünschen stärkt deine Motivation und gibt dir eine klare Richtung für das kommende Jahr.

BLOOM UP, BE YOU!

Adventskalender

5. VERBUNDENHEIT

Felix, der verbindende Pinguin, ist der Botschafter der Verbundenheit im Adventskalender. Er steht für die Kraft, die in Beziehungen steckt – zu anderen Menschen, zur Welt und zu sich selbst. Felix inspiriert dazu, Verbindungen bewusst zu pflegen, kleine Gesten der Nähe zu zeigen und durch Freundschaft und Gemeinschaft Freude zu finden. Seine schlaun und herzlichen Ideen helfen, Beziehungen zu stärken und die Weihnachtszeit noch wärmer zu gestalten.

FELIX' THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Beziehungen stärken: Felix hilft, die Menschen in unserem Leben zu sehen und Verbindungen zu feiern.
2. Verbundenheit mit der Welt: Er regt an, sich auch mit der Natur und der Gemeinschaft, die uns umgibt, zu verbinden.
3. Selbstverbundenheit: Felix zeigt, dass die wichtigste Beziehung die zu uns selbst ist und lädt dazu ein, diese mit Achtsamkeit zu pflegen.

FELIX' PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Gemeinschaft und Nähe: Felix liebt es, Brücken zwischen Menschen zu bauen und zeigt, wie wertvoll Freundschaft, Liebe und Zusammenarbeit sind.
2. Die Welt verbinden: Felix erinnert daran, dass wir nicht nur mit anderen, sondern auch mit der Natur und unserem inneren Selbst verbunden sind.
3. Kleine Gesten, große Wirkung: Er ermutigt dazu, mit kleinen Taten der Nähe Großes zu bewirken – ein Lächeln, ein Dankeschön oder ein aufmerksamer Moment.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Stärkung sozialer Bindungen: Felix' Übungen helfen dir, deine Beziehungen bewusst zu pflegen und zu vertiefen. Sie fördern Nähe, Verständnis und Liebe.
- Erhöhte Achtsamkeit: Du wirst dir deiner Verbindungen bewusster – nicht nur zu anderen, sondern auch zur Welt und dir selbst.
- Gefühl von Gemeinschaft: Diese Übungen schaffen ein starkes Bewusstsein für Zugehörigkeit und Unterstützung. Sie zeigen, dass niemand allein ist.
- Selbstfürsorge und Balance: Felix erinnert daran, dass du selbst Teil deines Beziehungsnetzwerks bist und dass die Pflege der Beziehung zu dir selbst essenziell ist.

Adventskalender



6. HOFFNUNG & FREUDE

Emilia, die Schneeflocke, ist die Botschafterin von Hoffnung und Freude im Adventskalender. Sie erinnert uns daran, dass jede Schneeflocke einzigartig ist – genauso wie unsere Träume, Wünsche und Momente des Glücks. Emilia bringt Leichtigkeit und Magie in die Weihnachtszeit und zeigt, wie wir Freude in kleinen Dingen finden und Hoffnung für die Zukunft bewahren können.

EMILIAS THEMEN UND ROLLEN IN DEN ÜBUNGEN:

1. Freude erkennen: Emilia hilft, Momente der Freude bewusst zu sehen und zu schätzen.
2. Hoffnung bewahren: Sie regt dazu an, Hoffnungen und Träume zu formulieren und Wege zu finden, diese umzusetzen.
3. Leichtigkeit spüren: Emilia ermutigt, sich kleine Auszeiten für Leichtigkeit, Kreativität und spielerisches Nachdenken zu gönnen.

EMILIAS PERSÖNLICHKEIT UND BOTSCHAFTEN:

1. Hoffnung schenken: Emilia leuchtet wie eine Schneeflocke in der Wintersonne und erinnert daran, dass selbst die kleinste Geste Hoffnung geben kann.
2. Freude im Alltäglichen: Sie lädt dazu ein, die kleinen Freuden des Lebens zu feiern – ein Lächeln, einen schönen Moment oder einen gelungenen Tag.
3. Leichtigkeit und Zuversicht: Emilia inspiriert dazu, das Leben mit einer spielerischen, offenen Haltung zu betrachten und mit positiven Gedanken nach vorne zu blicken.

WARUM DIESE ÜBUNGEN AUF TIEFERER EBENE WIRKEN:

- Emotionale Resilienz: Durch das bewusste Erinnern an Freude und Hoffnung stärkst du positive Emotionen, die dir helfen, mit Herausforderungen besser umzugehen.
- Mentale Klarheit: Die Aufgaben fördern Selbstreflexion, Zielsetzung und Perspektivwechsel, wodurch du deine Gedanken ordnen und neue Motivation finden kannst.
- Soziale Verbindung: Freude ist ansteckend. Diese Übungen zeigen, wie du aktiv zur Freude anderer beitragen kannst, was dein eigenes Wohlbefinden steigert.
- Achtsamkeit und Präsenz: Indem du dich auf kleine, positive Momente konzentrierst, wirst du präsenter und achtsamer im Alltag.

Magdalena der behutsame Engel

1



Magdalena ist ein sanfter Engel, der eine leuchtende Blume in den Händen hält, um uns daran zu erinnern, gut für uns selbst zu sorgen.

Dein Energiebrunnen

Übung:

Schreibe auf, welche Aktivitäten, Orte oder Menschen dir Energie geben. Notiere auch, was dir Energie nimmt.

Überlege, wie du in den nächsten Tagen mehr von dem in deinen Alltag einbauen kannst, was dir gut tut.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!



14



Ein Brief an dich selbst

Übung:

Schreibe dir einen liebevollen Brief, als würdest du ihn an einen Freund oder eine Freundin schreiben. Erwähne dich daran, was du in letzter Zeit gut gemacht hast, und ermutige dich selbst.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben – erlaube dir, auf dich selbst zu achten, für dich da zu sein und dein eigenes Wohlergehen an erste Stelle zu setzen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!



8



Dein Wohlfühl-Credo

Übung:

Schreibe einen Satz auf, der dein persönliches Mantra für Selbstfürsorge ist.

Zum Beispiel:
„Ich verdiene es, mir Zeit für mich selbst zu nehmen.“

Lies diesen Satz jeden Morgen laut vor.

Warum:

Ein bewusst formuliertes Mantra hilft dir, deine inneren Ziele klarer zu sehen und dich auf deinen positiven Weg der Weiterentwicklung zu fokussieren.

„Kleine Schritte können der Anfang von Großem sein.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!





Date

Name

Class

Teacher

Topic

Date

Name

Class

Teacher

A series of horizontal dashed lines for handwriting practice.

BLOOM U

(This area contains horizontal dashed lines for writing.)



2



Dein perfekter Tag

Übung:

Beschreibe in allen Details, wie ein Tag aussehen würde, der dir absolute Ruhe, Freude und Selbstfürsorge bringt. Was würdest du tun, mit wem wärst du zusammen, und wie würdest du dich fühlen?

Nachdem du dein Ziel klar vor Augen hast, frage dich liebevoll, was du in den nächsten Tagen täglich tun kannst, um diesem Ziel ein Stück näher zu kommen.

Überlege dir kleine, machbare Schritte – jeder Schritt ist ein Moment der Fürsorge für dich selbst.

Sei dabei sanft mit dir, denn auch langsame Schritte führen nach und nach zu einem wundervollen Weg.

„Es ist nicht wichtig, wie schnell
du gehst. Es ist wichtig, dass du
gehst.“

.....

.....

.....

.....

.....



Milo
der achtsame Weihnachtskeks

24



Milo erinnert uns daran, dass es in der Achtsamkeit darum geht, kleine Freuden bewusst wahrzunehmen, wie den Geschmack eines Keks oder den Duft von Weihnachten.

Ein Moment in der Zeit

Übung:

Schreibe eine Szene aus deinem heutigen Tag auf, als würdest du sie einem Freund erzählen. Beschreibe, was du gehört, gesehen, gerochen, gefühlt und gedacht hast. Übe dich in Achtsamkeit durch das Schreiben.

[illegible]

9



Der Wert deiner Zeit

Übung:

Nimm dir einen ruhigen Moment, um zurückzuschauen:
Wie hast du deine Zeit in den letzten 24 Stunden verbracht?
Was hat dir Freude geschenkt?
Was fühlte sich wie eine Verpflichtung an?

Überlege anschließend sanft, wie du mehr Raum für das schaffen kannst, was dir wichtig ist und was dich stärkt.

Sei dabei achtsam und erkenne an, dass schon kleine Veränderungen eine große Wirkung haben können.

*„Jede bewusste Entscheidung
schenkt dir ein Stück mehr von
dem Leben, das du dir
wünschst.“*

BLOOM UP, BE YOU



[illegible]

BLOOM UP, BE YOU!



3

Achtsames Essen

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um einen kleinen Genussmoment ganz bewusst zu erleben. Vielleicht ein Stück Schokolade, ein bisschen Obst oder etwas anderes, das dir gut tut.

Achte dabei aufmerksam auf den Geschmack, die Konsistenz und die Empfindungen, die in dir aufkommen.

☐ Fühlst du Freude, Ruhe oder vielleicht etwas ganz anderes?

Nimm es liebevoll wahr – ohne es bewerten zu müssen.

Schreibe anschließend auf, wie sich dieser Moment für dich angefühlt hat und welche Gedanken dich begleitet haben.

„Manchmal liegt in den kleinsten Momenten die größte Fülle.“

.....

.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!

10



Deine innere Stille

Übung:

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um in Stille zu sitzen und deinen Atem zu beobachten. Spüre, wie er kommt und geht, ohne ihn zu verändern.

Erlaube dir, Gedanken oder Gefühle, die in diesen Minuten auftauchen, sanft wahrzunehmen.

Schreibe anschließend auf, was dich bewegt hat – ohne Druck, nur mit warmherziger Aufmerksamkeit für dich selbst.

„Mit jedem bewussten Atemzug schenkst du dir selbst einen Moment der Geborgenheit.“

.....

.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!

Greta
die
dankbare
Elfe

1



Greta macht Dankbarkeit lebendig und greifbar. Sie inspiriert uns dazu, unsere Gefühle von Dankbarkeit auf liebevolle Weise auszudrücken – für uns selbst und andere.

Dein Dankbarkeitstagebuch

Übung:

Schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist, und erkläre, warum sie dir wichtig sind. Denke dabei an kleine, alltägliche Dinge, die dir oft nicht auffallen.

„Es sind nicht die glücklichen Menschen, die dankbar sind.
Es sind die dankbaren Menschen, die glücklich sind.“

.....

.....

.....

.....

.....

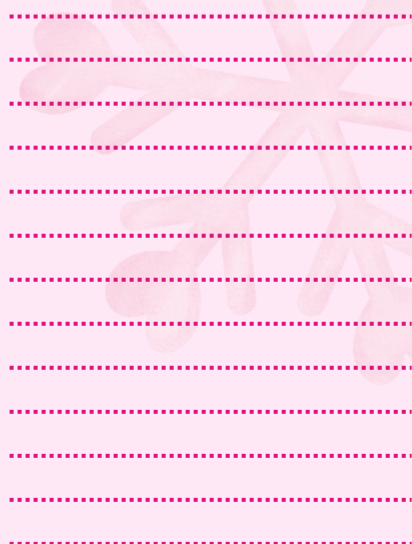
.....

.....

.....

.....

BLOOM UP, BE YOU!

[illegible][illegible]

BLOOM UP,

Three wrapped gifts are shown. One is teal with a pink bow, one is pink with a teal bow, and one is orange with a pink bow. They are arranged in a cluster.

Selbst schwierige Momente können wertvolle Lektionen bergen. Sie zeigen uns, wie viel Kraft in uns steckt.

Denke an eine Herausforderung,
die dich stärker oder klüger
gemacht hat.
Schreibe auf, warum du heute
dafür dankbar bist.

„Aus Herausforderungen wächst
oft unsere größte Stärke.“

BLOOM UP, BE YOU!

11

Die Menschen, die uns begegnen,
hinterlassen Spuren.
Mit Dankbarkeit erkennen wir das
Geschenk ihrer Präsenz in unserem
Leben.

Liste mind. 3 Menschen auf, die dein Leben bereichert haben. Schreibe zu jedem auf, was sie dir bedeuten und was sie einzigartig macht. Egal ob sie noch Teil deines Lebens sind oder nicht.

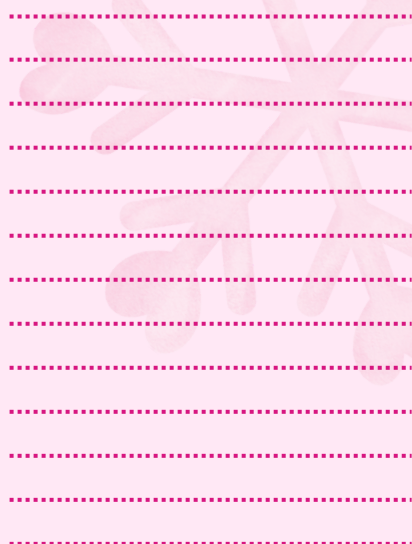
„Manche Menschen bringen Licht in
unser Leben, das uns für immer
wärmt.“

BLOOM UP, BE YOU!

17

Übung:
Schreibe eine kurze Nachricht an jemanden, dem du dankbar bist. Erzähle, warum du diese Person schätzt. Du kannst die Nachricht später abschicken oder einfach für dich behalten.

BLOOM UP, BE YOU!



A decorative illustration in the top left corner of the page, featuring a pink heart and a pink leaf.



BLOOM

[illegible][illegible]

BLOOM UP,

Rudolph das reflektierende Rentier

18



Rudolph ermutigt dazu, über das vergangene Jahr nachzudenken, aus Erfahrungen zu lernen und mit Hoffnung nach vorne zu schauen.

Deine Lebensreise

Prägende Momente bereichern unseren Weg. Dankbarkeit lässt uns ihre Bedeutung erkennen und daraus Kraft schöpfen.

Denke an einen Moment, der dich tief bewegt oder dein Leben verändert hat – vielleicht ein Zeichen echter Menschlichkeit oder eine unerwartete Erkenntnis. Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hast du aus diesem Augenblick mitgenommen?

„Manche Momente tragen uns weiter – zu dem, wer wir wirklich sind.“

BLOOM UP, BE YOU!



12

Höhen und Tiefen

Indem wir unsere Höhen und Tiefen wertschätzen, erkennen wir die Fülle des Lebens. Beide Arten von Erlebnissen sind ein wichtiger Teil von uns und helfen uns, bewusster zu leben.

Übung:

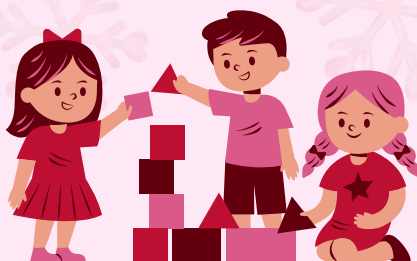
Liste die 3 schönsten und die 3 herausforderndsten Momente dieses Jahres auf. Wie haben diese Erlebnisse dich geprägt oder verändert?

„Jeder Moment, ob leicht oder schwer, trägt dazu bei, dass wir wachsen und unser Leben tiefer verstehen.“

BLOOM UP, BE YOU!



19



Ein Schatz der Vergangenheit

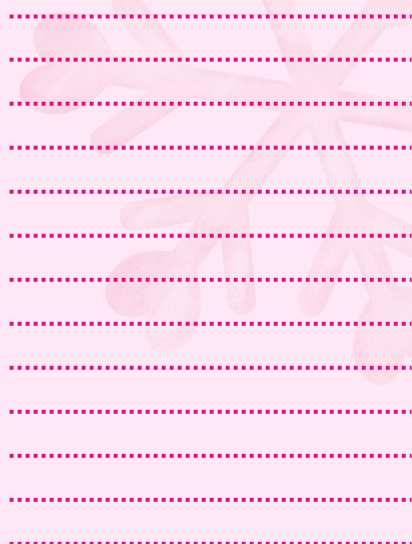
Erinnere dich an eine Kindheitserinnerung, die dein Herz mit Freude füllt.

Male dir die Szene in allen Farben aus, spüre die Wärme, höre die Stimmen, rieche die Düfte. Welche kleinen Details machen diesen Moment so besonders?

Und wer weiß – vielleicht kannst du ein Stück dieser Freude heute wieder aufleben lassen?

BLOOM UP, BE YOU!





A decorative illustration in the top left corner of the page, featuring a pink heart and a pink leaf.



BLOOM

[illegible][illegible]

BLOOM UP,

A cute gingerbread man with a smiling face, wearing a yellow headband with pink pom-poms and a pink and white striped scarf. It has white icing decorations on its body, including a wavy line across the chest and another wavy line across the legs. The background is a soft pink with faint floral patterns.

"Wertvolle Erinnerungen sind wie leise Sonnenstrahlen – sie wärmen uns, wann immer wir sie brauchen."

BLOOM UP, BE YOU!



Felix steht für Gemeinschaft,
Beziehungen und die Kraft,
die durch zwischenmenschliche
Verbindungen entsteht.

Dein Netz der Verbundenheit

Übung:

Zeichne ein kleines Netz mit den Namen der Menschen, die dir wichtig sind. Überlege, welche dieser Verbindungen du stärken möchtest, und schreibe eine Idee auf, wie dir das gelingen könnte.

"Herzensverbindungen geben uns Halt, auch wenn die Welt sich stürmisch anfühlt."

[illegible]

BLOOM UP, BE YOU!



Worte der Zuneigung

Die Verbindung zu Menschen, die uns wichtig sind, wird durch aufrichtige Wertschätzung stärker. Schon ein einfacher Ausdruck von Dankbarkeit kann Herzen berühren und das Gefühl von Nähe vertiefen.

Übung:

Schreibe einen kleinen Text, in dem du einem wichtigen Menschen sagst, was du an ihm schätzt.

.....

.....

.....

.....

Überlege dir anschließend einen konkreten Weg, wie du diese Wertschätzung zeigen kannst – zum Beispiel durch eine kleine Geste oder eine liebevolle Nachricht.

"Echte Verbundenheit entfaltet sich in den Augenblicken, in denen wir einander wahrhaft sehen und tief verstehen."

BLOOM UP, BE YOU!



A pink background with a large, faint, stylized snowflake graphic. The snowflake is composed of several branches, each ending in a heart shape. The branches are arranged in a symmetrical pattern, with some branches extending towards the corners and others towards the center. The hearts are also pink and have a simple, rounded shape. The overall design is clean and modern, with a soft, pastel color palette.

[illegible]

BLOOM U



[illegible][illegible][illegible]

BLOOM UP,

[illegible]

20



Zeit der Verbundenheit – Mit anderen oder für Dich"

Geh nach draußen, ob allein oder mit jemandem, den du magst tauscht euch über gemeinsame Erinnerungen aus und lasst mit diesem Spaziergang neue entstehen.

Nimm einen warmen Tee, Punsch oder Glühwein mit und genieße die frische Luft.

Entweder teilst du schöne Gespräche oder achtest in Ruhe auf die kleinen, wundervollen Details des Winters.

"Gemeinsame Schritte oder stille Pfade – jeder Moment trägt die Magie der Verbindung in sich."

BLOOM UP, BE YOU!



16



Eine Geste der Verbindung

Übung:

Ein kreativer Moment für dich
Nimm dir heute ein paar Minuten, um etwas Schönes zu gestalten. Das kann eine kleine Zeichnung sein, ein handgeschriebener Brief, ein paar Zeilen in deinem Tagebuch oder ein selbstgemaltes Muster – ganz egal, was es ist. Es muss nicht perfekt sein, es geht nur darum, etwas aus dir heraus entstehen zu lassen.

Zusätzliche Idee:

Falls du möchtest, schenke dein kleines Kunstwerk oder deinen Text einem Menschen, der dir am Herzen liegt. Handgemachte Dinge sind oft die wertvollsten Geschenke – für andere und für dich selbst.

BLOOM UP, BE YOU!



Emilia die einzigartige Schneeflocke

22



Emilia ist ein Symbol für Akzeptanz das einladen von Leichtigkeit, Hoffnung und Freude in unser Leben. Sie erinnert uns daran, dass jede Schneeflocke einzigartig ist – genauso wie unsere Träume, Wünsche und Momente der Freude.

Ein Stern der Hoffnung Übung:

Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir eine glitzernde Schneeflocke vor, die leicht in deiner Hand liegt – einzigartig, wie auch du es bist.

Atme tief ein, während du ihre Schönheit wahrnimmst, und aus, während du Leichtigkeit und Freude in dir spürst.

Halte kurz inne und denke an einen Moment, der dich glücklich macht.

Überlege dir eine Leitfrage die dich heute einen Schritt näher zu mehr Akzeptanz, Leichtigkeit das fühlen von Hoffnung und Freude bringen kann.

Öffne die Augen und nimm dieses positive motivierende Gefühl mit in deinen Tag.

BLOOM UP, BE YOU!



A series of horizontal dashed lines for handwriting practice.

BLOOM UP, BE YOU!



BLOOM U



BLOOM UP, BE YOU!

[illegible]

BLOOM

BLOOM UP, BE YOU!

21



Freude in deinem Herzen

Übung:

Schließe die Augen und erinnere dich an einen Moment, in dem du dich wirklich glücklich gefühlt hast. Lass diesen Augenblick vor deinem inneren Auge lebendig werden – spüre die Emotionen, die dich erfüllt haben, die Farben, Gerüche oder Geräusche um dich herum. Öffne nun die Augen und schreibe kurz auf, was diesen Moment so einzigartig und besonders gemacht hat. Was hat dich glücklich gemacht? Was kannst du daraus für deinen heutigen Tag mitnehmen?

"Das Glück findet man oft in den stillen Momenten, die uns daran erinnern, wie besonders das Leben ist."

BLOOM UP, BE YOU!



15



Ein Wunsch für die Zukunft

Übung:

Schreibe einen Wunsch für dich selbst und einen für jemanden, der dir am Herzen liegt.

Was könntest du tun, um diese Wünsche zu erfüllen?

BLOOM UP, BE YOU!



23



Freude teilen

Übung:

Schreibe 3 Möglichkeiten auf, wie du in den nächsten Tagen anderen Freude schenken kannst – und setze mindestens eine davon um.

BLOOM UP, BE YOU!



[illegible]

BLOOM U

[illegible][illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper is oriented vertically and has a slightly aged or off-white appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

BLOOM UP,

[illegible]

ABOUT ME

Hallo, ich bin Burcu –

studierte Traumatherapeutin, Sozial- & Traumpädagogin und staatlich geprüfte Neuromediatorin.

Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung. Mit über zehn Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.

Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert.
Du bist nicht allein.



**LASS UNS DIESEN WEG
ZUSAMMEN GEHEN.**

Deine Burcu 

bloom up, be you!

Danke für dein Vertrauen!

LASS UNS WEITERHIN GEMEINSAM DEINE
WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN!

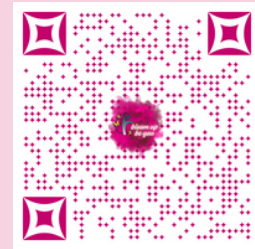
BUCHE DIR EINEN
PERSÖNLICHEN
KOSTENLOSEN CALL



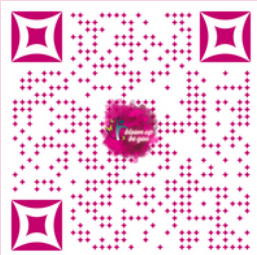
SCHREIBE MIR
EINE E-MAIL



FOLGE MIR AUF
INSTAGRAM



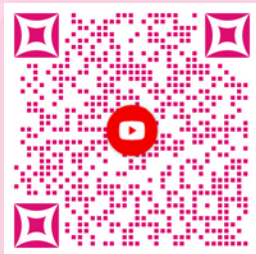
STÖBERE AUF MEINER
WEBSITE UND TRAGE
DICH IN MEINEN
NEWSLETTER EIN



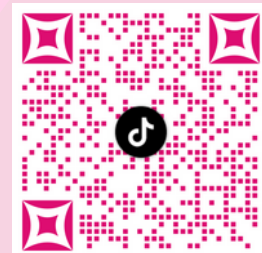
SEI DABEI IN MEINER
SKOOL-COMMUNITY – DEIN
SICHERER RAUM FÜR
HEILUNG, WACHSTUM UND
AUTHENTIZITÄT!



FOLGE MIR AUF
YOUTUBE



FOLGE MIR AUF
TIKTOK



bloom up, be you!