



# Gartenjournal

*Seelengärtnern*

**Dein Gartenjournal zum Basiskurs – Sicher in Dir: Stärkung deiner Wurzelkraft und inneren Sicherheit.**

Nimm dir Zeit bei jeder Frage. Spüre, schreibe oder reflektiere innerlich – ganz so, wie es für dich stimmig ist. Drucke dir dieses Gartenjournal PDF gerne aus; es enthält alle Reflexionsfragen jedes Kapitels. Dein Gartenjournal ist deine bewusste Tat, dein inneres Gärtnern festzuhalten und sichtbar zu machen – wie dein persönliches Herbarium.

## *Kapitel 1:* **Den Boden vorbereiten – Raum für Heilung schaffen**

- Wie fühlst du dich heute, wenn du an deinen inneren Garten denkst?
- Welche Absicht setzt du dir für diese Reise?

## DEINE BODENPROBE - SELBST-CHECK

Wie fühlt sich dein innerer Boden heute an?	
Wann erlebe ich Sturm und Hitze in mir?	
Wann erlebe ich Winterstarre in mir?	
In welchen Momenten öffnet sich mein Frühlingsgarten?	
Was hilft mir, mein Nervensystem zu beruhigen, wenn es überfordert oder angespannt ist?	
Wie reagiert mein Bauch auf Stress oder Ruhe – was erzählt mir mein innerer Boden?	
Welche kleinen, liebevollen Schritte kann ich heute tun, um meinem Körper und meinen inneren Garten zu nähren?	

## REFLEXION: ANKOMMEN BEI DIR



Wie geht es dir mit dem Halten des Mudra und der 4er Atmung nach einer Woche der täglichen Durchführung? Was spürst du im Körper und auf der seelisch-geistigen Ebene? Hat sich etwas verändert?



## HEILUNG VORBEREITEN-ÄTHERISCHE ÖLE ALS BEGLEITER



Was hast du bei der Öl Anwendung wahrgenommen?

Was hat sich verändert nach zwei Wochen der Anwendung?

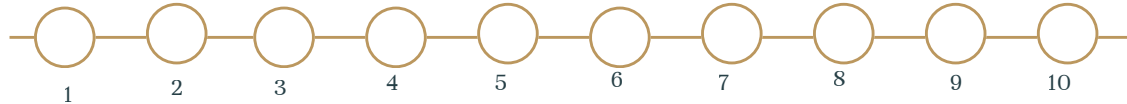


## **SELBST-CHECK KÖRPERPRÄSENZ**

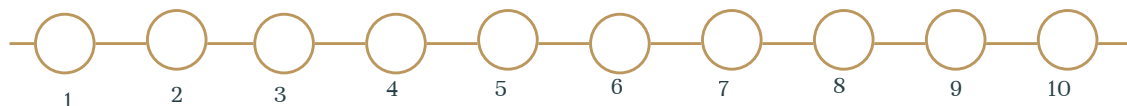
Von 0-10 wie sehr präsent spürst du dich aktuell allgemein in deinem Körper?



Von 0-10 wie sehr kannst du freudige oder traurige Momente wahrnehmen?



Von 0-10 wie stark beeinflussen dich Gefühlszustände anderer Menschen?



## REFLEXION- DEINEN GARTEN BETRACHTEN

Wann fühle ich mich wirklich in meinem Körper anwesend – und wann bin ich eher im Kopf oder im Autopilot?

Welche Situationen im Alltag lassen mich meinen Körper deutlich spüren – positiv oder unangenehm?

Wie reagiert mein Körper, wenn ich Stress habe oder etwas verdränge?

Welche Körperstellen melden sich häufig. Was könnten sie mir sagen wollen?

Wann fühle ich mich im Kontakt mit anderen Menschen sicher und entspannt – und wann eher angespannt oder überreizt?

---

## REFLEXIONSFRAGEN ZUM WURZELCHAKRA



---

### Dein Wurzelcheck

---

Wie stark ist mein Urvertrauen –  
das Gefühl, dass das Leben  
mich trägt?

Welche Menschen, Orte oder  
Routinen nähren mich und  
geben Halt?

Welche Erfahrungen aus der  
frühen Zeit dürfen jetzt gesehen  
und geheilt werden?

---

## Vertiefende Fragen

---

Was brauche ich, um mich wirklich sicher und getragen zu fühlen?

---

Welche Menschen, Routinen oder Orte geben mir Stabilität und Erdung?

---

Welche neuen Wege könntest du gehen, um dein Bedürfnis nach Sicherheit langfristig liebevoll zu nähren?

---

## REFLEXION: WO MEINE SEELE WURZELN SCHLÄGT

Was bedeutet Erdung für mich – und wie fühlt es sich in meinem Körper an, wirklich geerdet zu sein?

In welchen Momenten fühle ich mich tief verbunden mit der Erde, der Natur und dem Leben, das mich umgibt?

Woran erkenne ich, dass mir Erdung fehlt – vielleicht in Gedanken, Gefühlen oder meinem Körper?

Was hilft mir, wenn ich den Boden unter den Füßen verliere – welche inneren oder äußeren Anker schenken mir Halt?

Welche kleinen Rituale oder liebevollen Gewohnheiten kann ich in meinen Alltag einweben, um meine Wurzeln zu nähren und mich mit Mutter Erde zu verbinden?



## REFLEXION ZUR STÄRKUNG DEINER GRENZEN

Wann bemerke ich, dass meine Lebenssäfte schwächer fließen? In welche Situationen fühle ich mich ausgelaugt?	
Welche Zeichen sendet mir mein Körper, wenn ich zu viel gebe und zu wenig ruhe?	
Wo sage ich noch Ja, obwohl mein Inneres nach einem Nein ruft? Welche Angst oder Gewohnheit lässt mich meine Beete für andere öffnen, obwohl sie Ruhe bräuchten?	
Wie klingt ein liebevolles Nein in deiner Herzenssprache? Vielleicht wie das sanfte Schließen einer Blüte bei Nacht?	
In welchen Situationen fällt es mir leicht, meine Grenzen zu wahren?	
Wann stehe ich an meinem richtigen Platz im Garten des Lebens? Wo fühle ich Sonne, Halt und ein inneres „Ja, hier darf ich wachsen“?	

## REFLEXION FREMDENERGIEN & SCHUTZ

---

- Welche alten Wurzeln spürst du noch in deiner Lichthülle?

- 
- Wo nimmst du fremde Samen wahr, die nicht zu dir gehören?

- 
- Wie kannst du deine natürliche Grenze – deinen schützenden Zaun – liebevoll stärken?

- 
- Was nährt deine Aura, was lässt sie erblühen?

- 
- Wie sind deine Erfahrungen mit dem energetischen Jäten in Dir der kraftvolle Transformation? Was für Botschaften hast du erhalten?

## ZUSAMMENFASSUNG:

<b>Stärkung des Innern Gartens</b>	Wie setze ich es im Alltag konkret um, beschreibe
Erdung und Körperpräsenz stärken	
Reinigung meines Energiefeldes	
Schutzaufbau meines Energiefeldes	
Zäune errichten-Grenzen setzen	
Altes Loslassen	
Resonanz erkennen/Reflexion nutzen	

## REFLEXION ÜBER DEINE SAAT

Wie hast du die  
Meditation zur inneren  
Gärtnerin erlebt?  
Welche Samen hast du  
erhalten?

Welche Gedanken,  
Taten oder Worte  
nähren diesen Samen?

Welche Gewohnheiten,  
Räume oder  
Beziehungen  
unterstützen mein  
Wachstum?

Welcher Dünger hilft  
mir mein Vertrauen in  
die Saat zu stärken?

Wie erlebte ich die  
Kakaozeremonie?

Was braucht es um  
mein Pflänzchen  
widerstandsfähig und  
resistent zu machen?

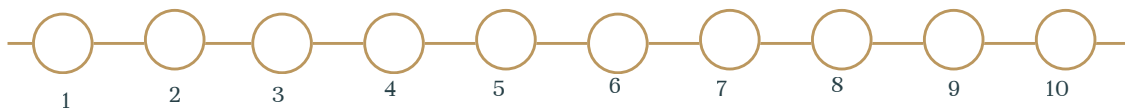
## DEN INNERN GARTEN FEIERN

---

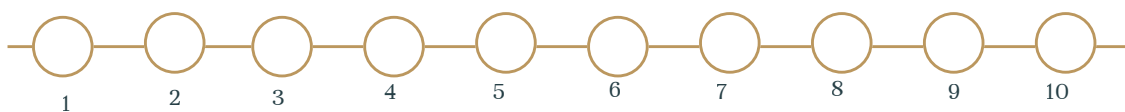
- Wo bin ich stark gewachsen? Worauf bin ich stolz? Erwinnere dich an deine Absicht am Anfang dieses Kurses, wo stehst du nun?

---

Wie stark präsent spürst du dich von 1-10 in deinem Körper am Ende dieses Kurses?



Wie stark verwurzelt fühlst du dich von 1-10 am Ende dieses Kurses?



Wie stark ist dein Urvertrauen von 1-10 nun am Ende dieses Kurses?

A horizontal line with 10 empty circles, each labeled with a number from 1 to 10 below it, for a rating scale.

Wie viel Sicherheit spürt du von 1-10 in deinem Leben am Ende dieses Kurses?

A horizontal line with 10 empty circles, each labeled with a number from 1 to 10 below it, for a rating scale.

## **RÜCKBLICK**

### **12 FRAGEN FÜR DEINEN INNEREN GARTEN**

1.) Welche alten Muster, Gedanken oder Gefühle durfte ich loslassen?

2.) Wo spüre ich, dass meine Wurzeln geerdet und stark geworden sind?

3.) Welche Signale meines Körpers oder Nervensystems haben mir geholfen, mich selbst besser wahrzunehmen?

4.) Was hilft mir aus den inneren Zuständen (Sturm, Winterstarre) zurück in den Frühlingsgarten zu finden?

5.) Welche alten Verletzungen oder Blockaden haben sich aufgelöst?

6.) Welche fremden Einflüsse oder Unkräuter habe ich erkannt und geklärt?

7.) Welche Samen (Gedanken, Absichten, Qualitäten) habe ich bewusst neu gesetzt?

8.) In welchen Momenten habe ich Vertrauen in den Lebensfluss oder meine Schöpferkraft gespürt?

9.) Welche Rituale, Gedanken oder Handlungen unterstützen mein Wachstum und meine innere Stärke?

10). Wie fühle ich mich in Kontakt mit meiner inneren Gärtnerin und meinem inneren Garten?



---

11). Welche  
Affirmationen möchte  
ich nutzen um meinen  
Wachstum zu  
verankern?

---

12). Was nehme ich aus  
dieser Reise mit, um  
meinen inneren Garten  
auch in Zukunft  
liebevoll zu pflegen und  
wachsen zu lassen?

---

## **Danke**

Danke, dass du diese Reise gegangen bist.

Danke, dass du dich selbst und das Leben nährst.

Mit jedem bewussten Atemzug trägst du dazu bei,

dass auch der große Garten der Erde heil und lebendig bleibt.

Mit Liebe und Verbundenheit

## **Praxis Seelengarten**

**[www.praxis-seelengarten.ch](http://www.praxis-seelengarten.ch)**

*Cornelia Felber*