

Dein persönlicher Navigator für Klarheit und innere Sicherheit

Manchmal stehen wir vor Entscheidungen und wissen nicht, welchen Weg wir einschlagen sollen. Unser Bauchgefühl ist oft ein verlässlicher Kompass – wenn wir lernen, ihm zuzuhören. Dieses Bauchtagebuch hilft dir, Entscheidungen bewusster zu treffen und zu reflektieren, was sich wirklich stimmig anfühlt.

Persönliche Angaben

Name: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Ziel (z. B. mehr Klarheit gewinnen, Intuition stärken, stressfrei entscheiden):  
\_\_\_\_\_

Tägliche / Situative Einträge (👉 Am besten direkt vor oder nach einer Entscheidung ausfüllen.)

1. Datum & Uhrzeit:

📅 Datum: \_\_\_\_\_

🕒 Uhrzeit des Eintrags: \_\_\_\_\_

2. Welche Entscheidung steht an?

📝 Konkretisiere die Situation:

3. Erste körperliche Reaktion (Bauchgefühl & Körperempfinden) Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an die Entscheidung denkst?

🔍 Mein Körper signalisiert mir:

- Weite, Leichtigkeit, Wärme Es fühlt sich stimmig an
- Enge, Druck, Unruhe Vielleicht gibt es Bedenken
- Kälte, Schwere, Magendrücken Etwas scheint nicht zu passen

4. Emotionale Reaktion - Welche Gefühle tauchen auf, wenn du an die Entscheidung denkst?

💬 Ich spüre:

- Freude, Vorfreude, Kribbeln Mein Herz sagt Ja
- Zweifel, Nervosität, Angst Gibt es noch offene Fragen?
- Widerstand, Unwohlsein Mein Bauch warnt mich

5. Was sagt mein Kopf? - Welche Gedanken kommen hoch? Gibt es logische Argumente für oder gegen die Entscheidung?

🧠 Verstandesstimme:

6. Der Perspektivwechsel - Blick aus der Zukunft

Stell dir vor, du hast dich bereits entschieden. Wie fühlt sich das in einem Monat oder einem Jahr an?

📅 In einem Monat werde ich wahrscheinlich...

- Immer noch glücklich mit meiner Entscheidung sein
- Es bereuen und zurückblicken
- Neutral sein, weil es keine große Bedeutung hatte

🌍 In einem Jahr werde ich wahrscheinlich...

- Dankbar sein, dass ich den Mut hatte
- Mich ärgern, dass ich nicht auf mein Bauchgefühl gehört habe
- Die Entscheidung kaum noch erinnern

7. Was passiert, wenn ich nicht entscheide? Manchmal ist keine Entscheidung auch eine Entscheidung. Was wären die Konsequenzen?

⚖️ Wenn ich nichts tue, dann...

- Bleibt alles beim Alten
- Verpasse ich eine Chance
- Entlastet es mich, weil ich mich nicht entscheiden muss

8. Finale Fazit - Wie entscheide ich mich?

🎯 Ich entscheide mich für: \_\_\_\_\_

💡 Meine innere Begründung: \_\_\_\_\_

🌟 Gefühl nach der Entscheidung:

- Erleichterung
- Zweifel
- Sicherheit
- Unruhe

Wöchentliche Reflexion (z. B. Sonntag ausfüllen)

🧐 Welche Muster erkenne ich in meinen Entscheidungen?

💡 Habe ich auf mein Bauchgefühl gehört? Wenn ja, wie war das Ergebnis?

⚖️ Was möchte ich in Zukunft bewusster tun?

Dein Bauch kennt die Antwort. Dieses Tagebuch hilft dir, deine Intuition zu schulen und bewusste Entscheidungen zu treffen, die mit deinem inneren Kompass übereinstimmen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass dein Bauchgefühl oft die richtige Wahl trifft – du musst ihm nur den Raum geben, gehört zu werden.

Vertraue dir – du hast Antworten die bereits in dir.

