

LESEPROBE



innerwise
JOURNAL

flow

fokus

glück

wirksam



Ein Kalender

Du kannst mich als Kalender verwenden für:
Müll runterbringen, Kinder zum Sport fahren, Familienbesuche.
Aber ich wäre ein bisschen traurig, denn so hätte ich meine Berufung
nicht verstanden.

Eine Zeitschrift

Ob ich dich auch gut inspirieren kann?
Oh ja, das kann ich! Immer zwischen den Wochen, in kleinen Häppchen,
zum sofortigen Ausprobieren. Und ich freue mich darauf.
Aber auch das ist nicht meine Hauptberufung.

Ein Lebensreisetagebuch

Ob ich dich bei deiner Entwicklung unterstütze?
Oh ja, sehr gerne!
Denn genau dafür bin ich gemacht:

- daß du deine Schritte und Herausforderungen in mir notieren kannst
- daß du Erkenntnisse formulieren und dich auf ToDo's fokussieren kannst
- daß du nach innen reflektieren und nach außen integrieren kannst
- daß du deine innere Balance immer wiederfindest
- und die nächsten zwölf Monate nutzt, für den längst überfälligen Wandel.

Das ist meine Berufung.

Ich bin ganz bewusst sparsam mit dem Platz umgegangen, den ich dir für Notizen
und zum Schreiben biete, damit du nur Wesentliches vermerkst.
Für Unwesentliches ist unser Leben zu kurz.
Und so dürfen wir lernen, uns auf das zu konzentrieren, was sinnvoll ist und unsere
Entwicklung unterstützt.

Es war mir eine Freude und Ehre, dieses Buch zu schreiben und
mit Unterstützung von Dorothee Krause zu gestalten.

Uwe Albrecht

Oh Leben, du Schönes!

In vielen Kleidern
hab ich dich schon gesehen.

Habe getanzt mit dir
mich gesehnt nach dir.

Vemisst hab ich dich
manchmal auch verflucht.

Ich habe mich über dich gestellt
meinte, es ohne dich besser zu können.

Begegnen möchte ich dir in Demut
gemeinsam mit dir schöpfen.

Dich in mich aufnehmen
es Lebendigkeit nennen.

1. Auflage

Uwe Albrecht,
© 2026 innerwise Verlag, Müncheberg

Grafik und Satz: Dorothee Krause
Druck und Bindung: EuroPrintPartner, Kehl

www.innerwise.com

Datum, Unterschrift

Es besteht ein Leben
aus vielen Momenten,
die so groß sind,
daß ein ganzes Leben hineinpasst
und **Alter ist**
Reife
und Weisheit
und
nicht eine Anzahl
von Jahren.

Oh Mensch, du Schöner.

Ein Begleiter dir sein
durch das nächste Jahr.

Dir zu helfen,
dich immer wieder einzustimmen
dich zu erkennen
wirksam zu leben
Glück zu erfahren – immer wieder
dich vom Flow tragen zu lassen
fokussiert und beharrlich zu manifestieren
dich zu entwickeln, über dich hinauszuwachsen
die Welt jeden Tag staunend zu schauen.

Dich jeden Tag neu dem Leben hingeben zu können
von ihm beschenkt zu werden.

Dein innerwise Journal

Gemeinsam gestalten wir dieses Buch

Als zeitloser Kalender folgen der Einstimmung die 53 Wochenansichten mit jeweils anschließenden Reflexionen der Woche und einer Inspiration.
Das Leseband hilft dir, immer gleich die aktuelle Woche zu finden.

Die Monatsreflexionen sind im hinteren Teil des Journals.
Das 2. Leseband hilft dir, gleich den richtigen Monat zu finden.

Es ist kein typischer Kalender, doch eine wesentliche Orientierung für dein nächstes Jahr, die du selbst gestaltest.

Flow

Zum Check und zur Erinnerung an die innere Balance, Identität, Energie, Weite. Tägliche Inspirationen und neue Sichtweisen.

Fokus

Fokussierung auf das Wesentliche, Strukturierung, Prioritäten festlegen, dem eigenen Weg folgen ohne Ablenkungen.

Glück

Lebensfreude durch innere Entwicklungsschritte, durch Abenteuer leben, durch sich immer wieder von dem zu befreien, was nicht mehr angemessen ist.

Wirksam

Mit Leichtigkeit manifestieren, mit dem Leben gestalten und nicht mehr dagegen, zum richtigen Zeitpunkt die eigene Kraft sinnvoll einsetzen.

Inspirierend

Die Inspirationen zwischen den Wochen laden dich in neue Sichtweisen, Kompetenzen und innere Möglichkeiten ein.

Leben ist Rhythmus

Am Abend den Tag reflektieren und den nächsten vorbereiten. Am Ende der Woche die vergangene reflektieren und auf die nächste einstimmen. Nach einem Monat zurückschauen und den nächsten Monat einladen. Dazu lädt dich das Journal ein.

Meine innere Struktur

Seite	08	Dein Jetzt & du in einem Jahr
Seite	10	Was dich glücklich und was dich traurig macht
Seite	12	Parameter über das Jahr
Seite	14	Inspirierende Einstimmung
Seite	18-231	Die Begleitung durch die Woche mit anschließender Reflexion & Inspirationen zwischen den Wochen
Seite	232- 281	Die monatlichen Reflexionen des vergangenen & Vorbereitung des nächsten Monats.

Dieses Journal ist im Rahmen des monatlichen *innerwise* Circle-Programms **innerwi.se/circle** entstanden.
Ein Dank von Herzen an alle Beteiligten und Mitwirkenden.



Einstimmung

Ein Gespräch mit dem Leben

Leben, wenn du mich geschaffen hast, ich also ein Ausdruck von dir bin, dann sind wir doch nie getrennt voneinander. Dann erfahren wir das, was ich mit meinen Augen sehe und mit meinen Händen tue, doch gemeinsam. Dann bin ich doch nie einsam und allein, sondern du bist immer mit mir.

Deine Gnade sorgt für die Fügung und Unterstützung, die ich brauche. Deine Weisheit lässt mich hinterfragen und mich neu entdecken, lässt mich alles loslassen und mich auf Lebensabenteuer einlassen.

Wenn ich mich dir hingebe, fühle ich mich getragen von dir, unterstützt, geliebt und wenn ich versuche, ohne dich klarzukommen, wenn mein Wille beweisen will, daß ich es alleine kann, so lässt du auch diese Erfahrung zu. Obwohl du weißt, daß ich damit Chaos erschaffe.

So kann ich Licht und Schatten entdecken, kann wachsend mich entwickeln und dankbar sein für die Gnade, einen Körper zu haben und Leben in dieser Intensität feiern zu können.

Über das Einstimmen

Wenn du ein Instrument spielst wie eine Violine, eine Gitarre, einen Bass, so wirst du als Erstes das Instrument stimmen, damit es klingt. Damit die, die es hören, sich an dem Klang erfreuen, sich auf die Musik einlassen und sich nicht die Ohren zuhalten müssen und Abstand nehmen.

Wir sind auch Instrumente. Sind wir verstimmt, so quietschen wir, schrecken ab, tun weh, erschaffen Distanz und rufen genau das herein in unser Leben, was wir nicht wollen.

Stimmen wir uns jedoch ein und klingen, so wird diese schöne Musik vom Leben beantwortet. Und dann kann das Herz leuchten.

Über den Klang

Es gibt im Grunde nur zwei Zustände des Klanges: die Harmonie und die Disharmonie.

Harmonie ist nicht immer langweilig und nur schön, sie kann auch provozierend sein, herausfordernd, abenteuerlich, leidenschaftlich, laut.

Harmonie ist dieses Gefühl von: Ich bin in Übereinstimmung mit dem Leben.

Das, was ist, soll auch so sein.

Und wenn ich mich nicht dagegenstelle, sondern mich dem hingebe, ist alles gut.

Es gibt jedoch auch Menschen, die trotz ihrer tiefen Sehnsucht nach Harmonie eine selbstzerstörerische Freude an der Disharmonie gefunden haben und diese zelebrieren. Vielleicht um andere Menschen auf Abstand zu halten. Vielleicht um sich selber zu beweisen, daß sie es sowieso nicht anders können.

Eine innere Einsamkeit, die zu einer äußeren Einsamkeit führt.

Über das innere Wachstum

Inneres Wachstum ist nicht das Erklimmen eines Berges. Es geht nicht immer hoch.

Es sind Wellen, es geht hoch und runter. Wir erklimmen Höhen, Freude, Leichtigkeit und Glück und wir stürzen wieder nach unten.

Manchmal ein wenig, manchmal viel.

Die Frage ist nur, ob wir den Absturz als Bestrafung verstehen, als Versagen, oder ob wir mit Freude auf das Trampolin springen, das unten wartet, um die nächsten Höhen zu erklimmen. Also einen Schwung holen für den nächsten Entwicklungsschritt.

Nur so können wir die Gräben im Leben überwinden und die Spitzen erklimmen – mit Dankbarkeit für alle Erfahrungen.

Die Wochen

Als zeitloser Kalender habe ich 53 Wochen,
weil in manche Jahre passen 53 von mir.

Mein Tipp

Wenn du beginnst, nimm dir die Zeit und nummeriere die Wochen als Kalenderwochen durch das Jahr und markiere immer schon gleich mit einem roten Strich, wenn ein neuer Monat beginnt, denn ab S. 232 findest du die Seiten für die Reflexionen des vergangenen und die Einstimmung auf den nächsten Monat.

Beispiel, wie du die
Wochenansichten des Journals
nutzen kannst.



Abenteuer der Woche – das möchte ich diese Woche entdecken**Check**☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

Montag**Dienstag****Mittwoch****innerwise Inspiration**NARDE ÖL

Ich bin, was ich bin
 mein Körper
 meine Seele
 mein Leben
 mein Weg
 meine Gefühle
 meine Zweifel
 meine Erkenntnisse.
 Ich bin, was ich bin!
 Nichts und niemand anderes mehr.

innerwise Inspiration1. TABULA SMARAGDINA TAFEL

Das Eine ist das Wahre.
 Die Illusion ist das Falsche.

innerwise Inspiration18. MIND COACH

Ich liebe
 die stabilitätsgebende Integration
 erdend und stark.

Befreiung der Woche – das möchte ich diese Woche loslassen☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

☐ Ja / Nein☐ Ich bin ich

___ % Lebensenergie

___ % Ladung

Donnerstag**Freitag****Samstag****innerwise Inspiration**SCHOPENHAUER SPRICHT

Viele verlieren den Verstand deshalb
 nicht, weil sie keinen haben.

Sonntag**innerwise Inspiration**5. ELEMENT

Dem Mars gleich
 bin ich mir meiner Kraft bewusst
 und will von Grenzen nichts wissen.
 Verspielt erkunde ich Welten
 finde die Schätze und bringe sie heim.

innerwise InspirationLARIMAR

Ich kann wieder atmen, denken, leben!
 Weil ich mich befreit habe von
 Ketten
 Rollen
 Abhängigkeiten
 Erwartungen
 Scheinsicherheiten.

innerwise InspirationSCHÄFERHUND

Ich gehe meinen Weg mit Integration
 ohne Konfrontation und achte darauf
 keine Verantwortung für andere zu
 tragen.

Reflexion

Was war gut die Woche?

Welche Erkenntnisse hat die Woche gebracht?

Womit hat die Woche mich herausgefordert, mir meine Grenzen aufgezeigt und mich damit in Entwicklung eingeladen?

Welche Geschenke hat mir diese Woche angeboten?

Inspiration

Parameter

Zahlen geben uns klare Orientierung und Konkretheit. So nutzen wir Parameter, um etwas klar zu erfassen.

Wenn du eine Situation nimmst und dich orientieren möchtest, so male doch eine Skala von 0 bis 100. Benenne das obere Ende mit dem, wo du hin willst – das Schöne, Kraftvolle, Aussagekräftige und schreibe unten das Gegenteil an die Skala, den Gegenspieler, das, was du nicht willst, aber was noch da ist.

Und dann bestimme mit dem Finger intuitiv, wo zwischen dem einen und dem anderen du dich gerade befindest.

Ich gebe dir ein paar Beispiele:

- Lebensenergie und Erschöpfung
- Glück und Traurigkeit
- Sinn und Sinnlosigkeit
- Liebe und Hass
- Real und Illusion.

Jetzt wähle doch mal drei Themen deines Lebens und versuche, für diese drei Themen jeweils an einer Skala oben das positive Ziel und unten den negativen Gegenaspekt zu schreiben.

Und das ist gar nicht so einfach, denn du musst die Situation in ihrer Essenz erfassen, um das Oben und das Unten benennen zu können. Schon das ist eine große Herausforderung und eine große Erkenntnis.

Und dann sei ehrlich, wo stehst du gerade zwischen oben und unten und markiere jeweils den Punkt.

Wenn du regelmäßig diese Parameter checkst, hast du eine gute Orientierung, was sich verändert hat. Und daraus kann eine Handlungsmotivation werden.

Positiv

Negativ

Die Monate

Vielleicht beginnst du im März, vielleicht im August oder im Oktober, im Januar – deswegen sind die Monate nicht benannt.

Mein Tipp

Wenn du beginnst, nimm dir die Zeit und benenne die Monate.

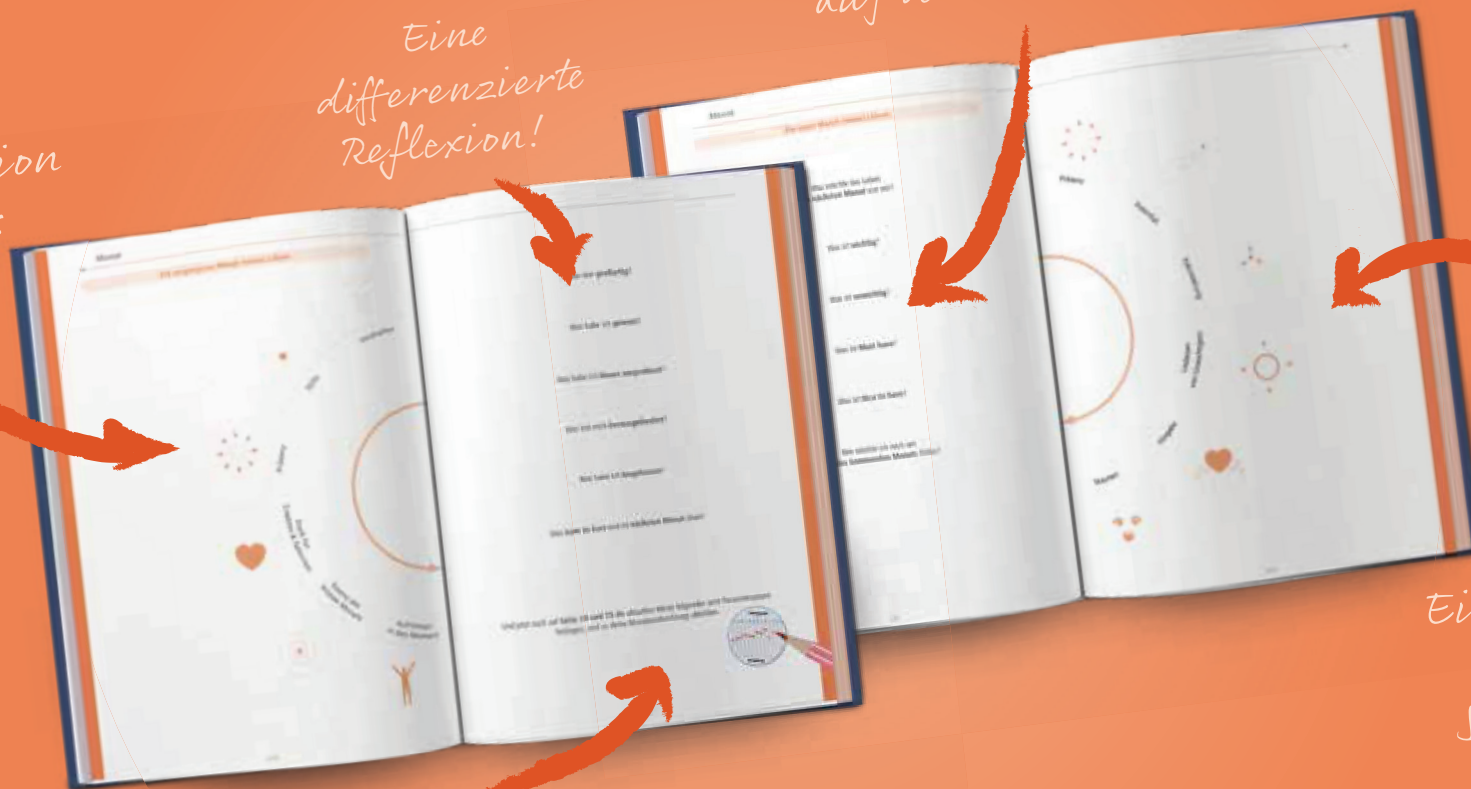
*Eine Planung
und
Fokussierung
auf das Wesentliche!*

*Eine
Kurzmeditation
durch sechs
Schritte!*

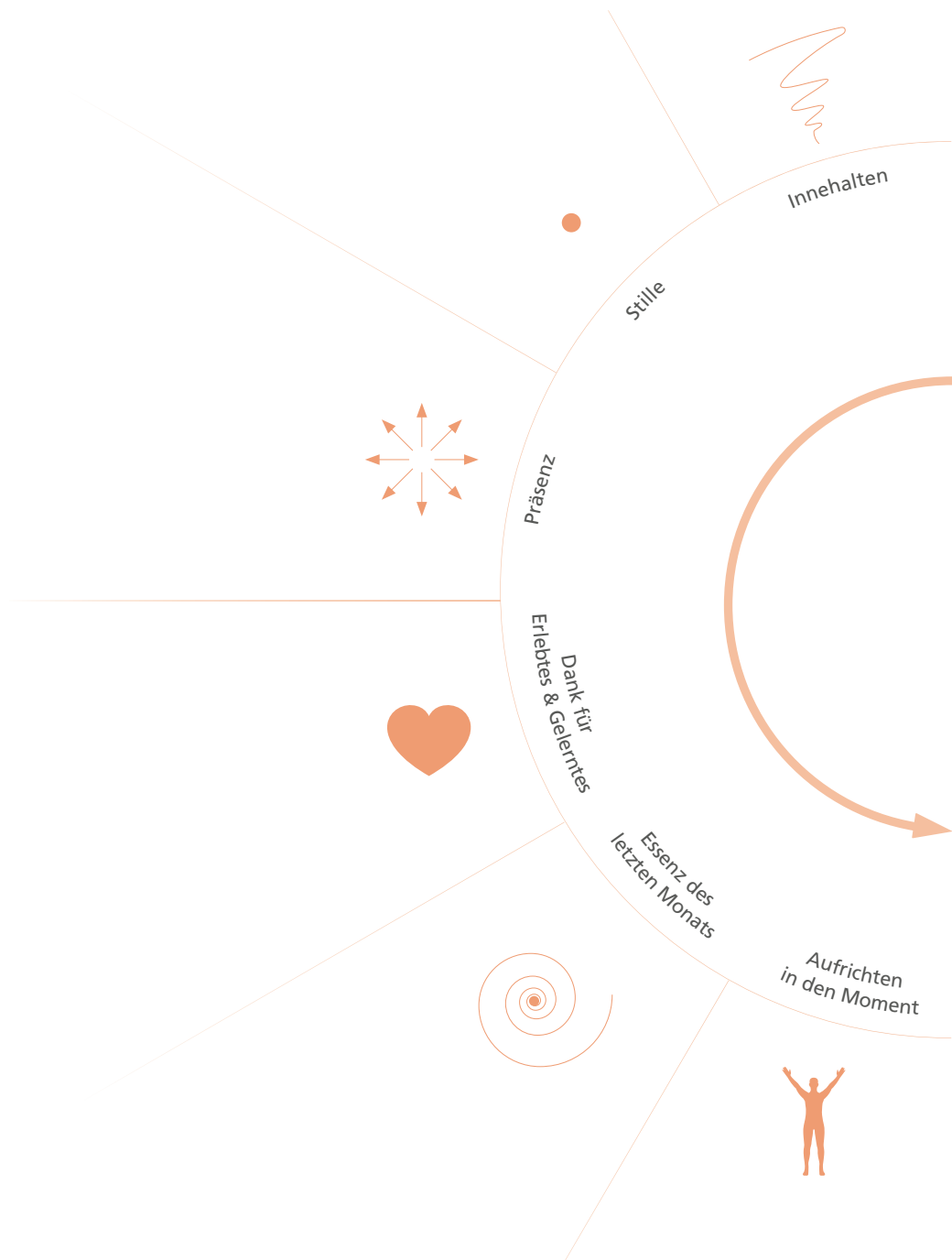
*Eine
differenzierte
Reflexion!*

*Eine
Einstimmung
mit sechs
Schritten!*

*Eine
Standortbestimmung
mit Hilfe von Parametern!*



Ein vergangener Monat meines Lebens



Was war **großartig**?

Was habe ich **gelernt**?

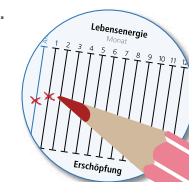
Was habe ich **Neues ausprobiert**?

Was hat mich **herausgefordert**?

Was habe ich **losgelassen**?

Was **kam zu kurz** und ist **nächsten Monat** dran?

Und jetzt noch auf **Seite 12 und 13** die aktuellen Werte folgender acht Parameterpaare festlegen, und so deine Monatsentwicklung abbilden.



Ein neuer Monat meines Lebens

Was möchte das Leben
im nächsten Monat von mir?

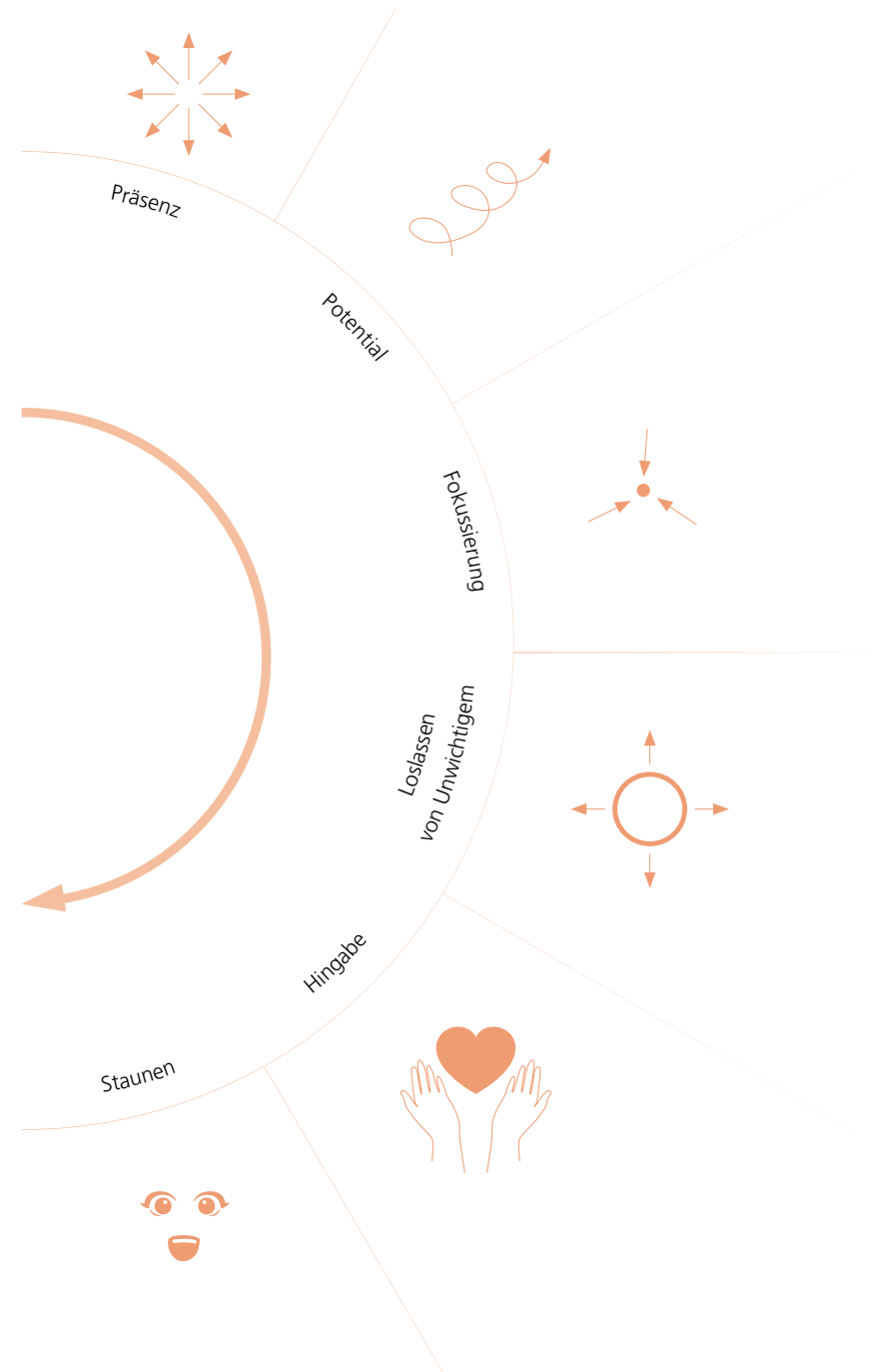
Was ist **wichtig**?

Was ist **unwichtig**?

Was ist **Must have**?

Was ist **Nice to have**?

Wie möchte ich mich am
Ende des kommenden Monats fühlen?



Zurück auf Los

Gehe nochmal zurück auf

Seite 8

Das Bild deines Jetzt vor einem Jahr

Seite 9

Das Bild deines Ziels vor einem Jahr

Seite 10

Deine Worte, was dich vor einem Jahr glücklich gemacht hat

Seite 11

Deine Worte, was dich vor einem Jahr traurig gemacht hat

Seite 12 & 13

Deine Lebensparameter in ihrer Entwicklung über das Jahr

Wo stehst du jetzt?

Wie geht es dir jetzt?

Was hat das Jahr dir an Entwicklung und
Erkenntnissen geschenkt?

Was ist wahr geworden?

Welchen Herausforderungen durftest
du begegnen?

Und was sind deine Wünsche für das nächste Jahr?

*Und darf ich dich als Journal nächstes
Jahr wieder begleiten?*