

THOMAS KOLKMANN

DIE KLEINEN LICHTER

Achtundvierzig Fragenkarten

Eine für jede Woche. Eine reicht für ein Jahr.

ZWEI STIMMEN – EIN WEG



Herr Wichtig und Frau
Weise. Beide gehören zu dir.

Dieses Material bringt sie ins
Gespräch.



Dein Lesergeschenk · Nr. III

zum Buch „Was uns wirklich guttut“



Weise Momente Verlag

Bücher für Herz, Bewusstsein und den Mut, anders zu sein.

WIE DU SIE BENUTZT

Die Kraft dieses Buches liegt nicht in seinen Antworten. Sie liegt in den Fragen, die es stellt. Fragen öffnen leise, zeigen Türen und lassen dir die Freiheit, wann du hindurchgehst. An schweren Tagen wirken sie wie kleine Lichter.

Damit sie nicht zwischen den Seiten liegen bleiben, findest du hier achtundvierzig davon. Druck die folgenden Seiten aus und schneide die Karten entlang der Linien auseinander. Leg dir eine auf den Schreibtisch, in die Jackentasche, an den Spiegel.

Eine Karte pro Woche genügt für ein Jahr. Keine Eile.

SO GEHT ES

Eine Karte. Eine Woche. Und keine Pflicht, sie zu beantworten.



Keine Eile.

PROLOG

Wann hast du zuletzt bemerkt, dass du rennst, ohne zu wissen, wohin?



PROLOG

Wer hat zuletzt „keine Eile“ zu dir gesagt? Und was hast du geantwortet?



KAPITEL 1

Woran würdest du merken, dass dein Leben funktioniert, sich aber nicht mehr richtig anfühlt?



KAPITEL 1

Wo in deinem Alltag hältst du gerade etwas mit beiden Händen fest?



KAPITEL 1

Was in deinem Leben läuft nur deshalb, weil du nicht stehen bleibst?



KAPITEL 2

Wovor wollte dich dein innerer Antreiber ursprünglich beschützen?



KAPITEL 2

Welchen Satz sagt deine lauteste innere Stimme am häufigsten?



KAPITEL 2

Was würde passieren, wenn du ihr heute einmal widersprichst?



KAPITEL 3

Wer in deinem Leben sieht etwas in dir, das du selbst gerade nicht siehst?



KAPITEL 3

Wann hast du zuletzt einen Knoten gelöst, der gar nicht am Hals saß?



KAPITEL 4

Welchen kleinen Riss in deinem Alltag hast du zuletzt übersehen?



KAPITEL 4

Was hat sich in den letzten Monaten leise verändert, ohne dass du es benannt hast?



KAPITEL 5

Wann hat sich zuletzt etwas leise in dir gemeldet, und du hast es weggeschoben?



KAPITEL 5

Was wäre anders, wenn du dieser leisen Regung einmal nachgehst?



KAPITEL 6

Wo warst du zuletzt so still, dass du dich selbst hören konntest?



KAPITEL 6

Welcher Ort holt dich zurück, wenn du dich verloren hast?



KAPITEL 6

Wann hast du zuletzt einem Sonnenaufgang zugesehen, ohne dabei etwas zu tun?



KAPITEL 7

Wann warst du zuletzt wirklich anwesend bei einem Menschen, den du liebst?



KAPITEL 7

**Wo bist du körperlich da
und innerlich woanders?**



KAPITEL 8

**Was würde deine leise
Stimme sagen, wenn du
sie einmal ausreden
ließest?**



KAPITEL 8

**Wie klingt sie? Und wann
hast du sie zuletzt gehört?**



KAPITEL 9

**Welche Aufgabe würdest
du deinem Kopf gerne
lassen, und welche nicht
mehr?**



KAPITEL 9

**Wie sähe ein Gespräch
zwischen deinen beiden
inneren Stimmen heute
aus?**



KAPITEL 10

**Was in deinem Leben
wartet darauf, dass du es
beobachtest, statt es zu
bewerten?**



KAPITEL 10

Welches Urteil über einen Menschen könntest du heute einmal stehen lassen?



KAPITEL 11

Wo findest du Ruhe, ohne sie dir vorher verdienen zu müssen?



KAPITEL 11

Was hindert dich daran, zehn Minuten nichts zu tun?



KAPITEL 12

Woher käme dein Wert, wenn du heute nichts leisten würdest?



KAPITEL 12

Wo musst du hart sein, obwohl stark genügen würde?



KAPITEL 12

Was trägt dich, wenn alles andere wegfällt?



KAPITEL 13

Was sammelst du? Und was davon bleibt im Herzen?



KAPITEL 13

Welcher Moment der letzten Woche war es wert, aufgehoben zu werden?



KAPITEL 13

Was besitzt du, das in Wahrheit dich besitzt?



KAPITEL 14

Welche Entscheidung triffst du gerade aus Müssen, und wie sähe sie aus Wollen aus?



KAPITEL 14

Wo sagst du Ja und meinst Nein?



KAPITEL 14

Was würde dein Herz entscheiden, wenn dein Kopf einmal schwiege?



KAPITEL 15

Welcher Teil von dir wartet darauf, endlich mit am Tisch zu sitzen?



KAPITEL 15

Wem in dir hast du lange nicht mehr zugehört?



KAPITEL 16

Welche Liebe in deinem Leben war nie laut und trotzdem immer da?



KAPITEL 16

Wem müsstest du das einmal sagen?



KAPITEL 17

Wer ist der Mensch neben dir heute, jenseits deiner Erinnerungen an ihn?



KAPITEL 17

Welche Frage hast du ihm lange nicht mehr gestellt?



KAPITEL 18

**Was würde sich ändern,
wenn du deinem eigenen
Gefühl wieder vertraust?**



KAPITEL 18

**Wem vertraust du, ohne
es je ausgesprochen zu
haben?**



KAPITEL 18

**Was wäre leicht, wenn du
aufhörtest, es schwer zu
nehmen?**



KAPITEL 19

**Woran merkst du, dass
die alte Welt dich wieder
ruft?**



KAPITEL 19

**Was ist dein erstes
Zeichen dafür, dass du
wieder rennst?**



EPILOG

**Was wäre dein erster
kleiner Schritt zurück zu
dir, heute noch?**





Und du?

Was sammelst du?

SCHREIB MIR

Für Fragen, Gedanken, Widerspruch:
vertrauen@weise-momente-verlag.de



Weise Momente Verlag
Bücher für Herz, Bewusstsein und den Mut, anders zu sein.

Münster · weise-momente-verlag.de