



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Deine persönliche Herzintelligenz Apotheke

### Freude

Erinnere dich an Situationen, in denen du dich über etwas oder jemanden wirklich gefreut hast. Das kann ein besonders schönes Erlebnis sein, ein Geschenk oder eine schöne Begegnung mit jemandem.

Was sind Ereignisse, Situationen, Menschen, Tiere, Gegenstände, Fähigkeiten mit/bei denen du Freude empfunden hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du kannst aus der Liste deine Top 5 wählen. Das sind die 5 die am Stärksten das Gefühl von Freude in dir aktivieren.



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Deine persönliche Herzintelligenz Apotheke

### Dankbarkeit

Denke an Menschen, Tiere, eigene Fähigkeiten, Dinge und Situationen in deinem Leben, für die du aus tiefstem Herzen dankbar bist.

Ein paar Beispiele: für das gute Mittagessen beim Italiener, die freundliche Bedienung, Freunde, das Lachen von Kindern, meine Gesundheit, das Telefonat mit einer langjährigen Freundin, ein Erfolgserlebnis (im Beruf, Sport, Alltag), das Vogelgezwitscher im Frühjahr, meine Berufung als ... gefunden zu haben, mein Partner, eine Umarmung, ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du kannst aus der Liste deine Top 5 wählen. Das sind die 5 die am Stärksten das Gefühl von Dankbarkeit in dir aktivieren.



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

# Deine persönliche Herzintelligenz Apotheke

## Wertschätzung

Denke an die Dinge in deinem Leben, die du wirklich schätzt. Wertschätzung ist eines der Grundgefühle des Herzens, die am leichtesten zu erleben ist. Das können auch kleine Dinge im Leben sein, wie das gute Wetter, das leckere Mittagessen. Oder große Dinge, Situationen, Menschen, Fähigkeiten oder Möglichkeiten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du kannst aus der Liste deine Top 5 wählen. Das sind die 5 die am Stärksten das Gefühl von Wertschätzung in dir aktivieren.



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Deine persönliche Herzintelligenz Apotheke

### Liebe

Denke an all das, was du in deinem Leben liebst. Menschen, Tiere, Gegenstände, Erlebnisse, Erinnerungen oder eigene Fähigkeiten. Wer oder was lässt dein Herz wirklich aufgehen?

Trage nach der Meditation die Menschen, Tiere, Erinnerungen, Gegenstände, Erlebnisse oder Fähigkeiten auf die Liste und betrachte sie.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du kannst aus der Liste deine Top 5 wählen. Das sind die 5 die am Stärksten das Gefühl von Liebe in dir aktivieren.



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Deine persönliche Herzintelligenz Apotheke