



# WORKBOOK

\*\*\*\*\*

## Die Magie des Nichtstuns

Finde innere Ruhe und Klarheit  
in nur 10 Minuten am Tag



# 01 Die Stopptaste drücken

Du kennst das sicherlich auch. In unserer hektischen Welt, in der wir oft von einer Aufgabe zur nächsten hetzen, vergessen wir, wie wertvoll Momente der Stille und des bewussten Innehaltens sein können. Durch bewusstes Nichtstun können wir Klarheit gewinnen, uns erfüllter fühlen und sogar die Grundlage für unseren Erfolg schaffen.

Dieses Workbook soll dich dabei unterstützen, zu erkennen, wie du aktuell mit Ruhepausen in deinem Alltag umgehst und wie du täglich 10 Minuten bewusstes Nichtstun in deinen Alltag zu integrieren kannst. 10 Minuten Nichtstun ermöglicht es dir, innezuhalten, zu reflektieren und dich mit dir selbst zu verbinden. Du wirst feststellen, dass sich durch diese einfache Praxis viel in deinem Leben positiv verändern kann. Dir wird bewusst, was du möchtest, und was du nicht mehr möchtest. Dir werden viel mehr deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusst.



## 02 Bewusst werden

Durch die Praxis des täglichen 10-minütigen Nichtstuns hast du die Möglichkeit, mehr Klarheit und innere Ruhe in dein Leben zu bringen. Diese bewussten Pausen erlauben dir, tiefer in dich hineinzuhören und zu erkennen, was dir wirklich wichtig ist. Beantworte gerne die folgenden Fragen, um dir zunächst bewusst zu werden, wie du aktuell mit Ruhepausen umgehst:

1. In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich unzufrieden oder spürst den Wunsch nach Veränderung?

2. Was glaubst du, hindert dich momentan daran, klar zu hören, sehen oder fühlen, was du wirklich willst?



3. Wie oft nimmst du dir im Alltag bewusst Zeit, um in dich hinein zu hören und auf deine innere Stimme zu achten?

4. Wie oft fühlst du dich im Alltag gestresst und von deinen eigenen Bedürfnissen oder Wünschen abgeschnitten?

5. Welche Situationen in deinem Leben hindern dich am meisten daran, auf deine innere Stimme zu hören?

6. Wann hast du das letzte Mal bewusst innegehalten, um zu spüren, was du wirklich in deinem Leben willst?



## 03 Nach Vorne blicken

Nachdem du dich mit deiner aktuellen Situation auseinandergesetzt hast, ist es Zeit, einen Blick nach vorne zu werfen. Diese Fragen helfen dir, klarer zu erkennen, was du in deinem Leben verändern möchtest und was du dir wünschst:

1. Was ist dir beim Beantworten der vorherigen Fragen besonders aufgefallen?



2. Welche Gewohnheiten oder Situationen möchtest du in deinem Leben nicht mehr haben?

3. Was wünschst du dir stattdessen für dein Leben?

4. Warum wünschst du dir das?



# 04 So geht's

10 Minuten nichts zu tun klingt einfach. Doch für viele ist es eine echte Herausforderung. Deshalb findest du hier praktische Tipps und Tools, die dir helfen, diese neue Routine erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren. Mit diesen Anleitungen wirst du es schaffen, die täglichen 10 Minuten des bewussten Nichtstuns leichter und effektiver umzusetzen.

## 1. Übe täglich

Nimm dir jeden Tag 10 Minuten Zeit, um bewusst nichts zu tun oder dich einer monotonen Tätigkeit wie bewusstem Essen oder Spaziergehen hinzugeben. Diese kurzen, aber wertvollen Pausen im Alltag ermöglichen es dir, innezuhalten, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden. Ob am Morgen, während einer Pause oder abends – wähle einen Zeitpunkt, der für dich gut passt und den du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Am besten überlegst du dir bereits vorher, welcher Zeitpunkt gut passt und stellst dir dafür einen festen Termin in deinen Kalender mit Erinnerungsfunktion ein. Falls es mal einen Tag nicht klappen sollte, mache am nächsten Tag gleich weiter. Niemand von uns ist perfekt. Wichtig ist, dass du dann aber wieder deine Praxis des Nichtstuns aufnimmst. Die erfolgreichen Menschen sind diejenigen, die dranbleiben!

## 2. Tracke 28 Tage

Es dauert ungefähr 28 Tage, um eine neue Routine zu etablieren. Um diese Routine zu festigen, ist es hilfreich, deine Fortschritte zu notieren. In diesem Workbook findest du auf hier Seite 9 eine Liste zum Abhaken für 28 Tage. Trage jeden Tag ein, an dem du deine 10 Minuten bewusstes Nichtstun oder monotone Tätigkeit praktiziert hast, und hake ihn ab.



Tipp: Drucke dir die Liste aus und befestige sie an einem Ort, an dem du sie gut und regelmäßig sehen kannst – zum Beispiel am Kühlschrank, im Badezimmer oder an deinem Arbeitsplatz. So wirst du täglich daran erinnert, dir diese wertvolle Zeit für dich selbst zu nehmen. Es kann auch hilfreich sein, eine routinierte Handlung oder eine feste Uhrzeit für deine 10 Minuten Nichtstun zu etablieren, um deine Praxis zu einem festen Bestandteil deines Tages zu machen.

### 3. Schreibe deine Erkenntnisse auf

Nimm dir nach jeder Übung etwas Zeit, um deine Gedanken, Erkenntnisse und Fragen festzuhalten. Dieser Prozess der Selbstreflexion hilft dir, tiefer in deine innere Welt einzutauchen und bewusster wahrzunehmen, wie sich das bewusste Nichtstun oder die Monotonie auf deine Stimmung, deine Klarheit und dein Wohlbefinden auswirkt. Sei ehrlich und offen zu dir selbst – diese Seiten gehören nur dir.

### 4. Lasse dich begleiten

Zur Unterstützung deiner Praxis habe ich ein Video erstellt, das dich durch die 10 Minuten des Nichtstuns führt. Dieses Video findest du hier in der Hub und auf meinem Kanal auf [Youtube](#). Es dient dir als sanfter Einstieg und kann dir besonders an Tagen helfen, an denen es dir schwerfällt, zur Ruhe zu kommen. Nutze das Video, wann immer du es brauchst, um in die richtige Stimmung zu kommen und dich auf deine Praxis zu fokussieren.

Tipp: Schaffe eine ruhige, angenehme Atmosphäre, bevor du das Video startest. Stelle sicher, dass du für diese Zeit ungestört bist.

## 5. Trage deinen Schmuckanker

Ein Schmuckstück, das du regelmäßig trägst, kann dich an deine Momente der Stille erinnern.

Es steht für deine Essenz, dein Sein, in das du regelmäßig eintauchst. Du kannst dafür jedes Schmuckstück tragen, das für dich diese Stille symbolisiert.

Falls du kein passendes Schmuckstück hast, findest du in dieser Hub und in meinem [Shop](#) die Kette "Monolie". Sie steht für dein Zentrum, das ruhig und weit ist.

Jedes Mal, wenn du dein Schmuckstück berührst oder ansiehst, erinnere dich daran, tief durchzuatmen, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.



## 6. Finde deinen eigenen Rhythmus

Das Leben ist manchmal unvorhersehbar, und es kann Tage geben, an denen du keine 10 Minuten für bewusstes Nichtstun findest. In solchen Momenten kannst du auf die Alternativen zurückgreifen – wie das bewusste Essen, Spaziergehen oder Warten. Wichtig ist, dass du dir jeden Tag einen Moment der Achtsamkeit schenkst, egal wie klein er auch sein mag. Mit der Zeit wirst du merken, dass diese kleinen Pausen eine große Wirkung auf dein Wohlbefinden und deine innere Ruhe haben können. Schon allein, wenn du bewusst 10 Minuten auf dein Handy verzichtest, kommst du deiner Stille und Schöpferkraft näher.



Hey!



Ich bin Bianca und unterstütze dich bei der Beantwortung deiner Frage, was du wirklich wirklich in deinem Leben möchtest. Bewusste Stille hilft dir dabei, deine ganz persönliche Antwort zu finden. Alles ist bereits in dir und die bist der / die Schöpfer/in deines Lebens. Du darfst dir selber lauschen und staunen.



 [www.maolie.de](http://www.maolie.de)  
 [bianca.maolie](https://www.instagram.com/bianca.maolie)