



Das Buch deiner Wandlung

Mach dich auf deinen Weg



*Das Buch
deiner Wandlung*
Mach dich auf deinen Weg

Dieses Buch gehört

Mach dich auf deinen Weg

Ich freue mich riesig, dass dich mein Herzensprojekt anspricht! Mit dem Erwerb dieses Tagebuchs hast du den ersten Schritt zu einer wundervollen Reise zu dir selbst getan. Dieses Buch wird dich über die nächsten drei Jahre begleiten und dir ermöglichen, deine persönliche Weiterentwicklung auf einzigartige Weise zu dokumentieren. Der Titel ist an den großen chinesischen Klassiker „I Ging“ (易经), „Das Buch der Wandlungen“, angelehnt. Dessen Idee basiert auf der Vorstellung von Veränderung und Wandel als grundlegende Eigenschaft des Universums.

Dieses Werk aus dem 1. Jahrtausend v. Chr. besteht aus einer Sammlung von 64 Hexagrammen, das sind verschiedene Kombinationen von je sechs Yin- 阴 und Yang- 阳 Linien.

Yin und Yang sind elementare Gegensätze, beide sind in allen Aspekten des Lebens vorhanden. Yin wird mit Dunkelheit, Weiblichkeit, der Erde, Kälte, Sanftheit, Stille und Mond assoziiert, Yang dagegen mit Helligkeit, Männlichkeit, Himmel, Wärme, Rauheit, Bewegung und Sonne. Das Gleichgewicht dieser Urkräfte ist entscheidend für Harmonie und Ausgeglichenheit.

Auch unser innerer Frieden hängt davon ab, ob Yin und Yang in Balance sind. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es uns, im Moment zu leben und uns unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu machen. Diese tiefe Verbindung zu uns selbst und unserer Umwelt macht es möglich, einem eventuellen Ungleichgewicht nachzuspüren und es zunächst nur wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Auf diese Weise schenken wir uns selbst Mitgefühl und Akzeptanz.

Das „Buch deiner Wandlungen“ lädt dich ein, dich auf eine Reise der Selbstreflexion und des spirituellen Wachstums einzulassen, um Yin und Yang auszutarieren. Auf deinem Weg leitet dich die traditionelle chinesische Kultur. Die Einteilung des Jahres in 24 Abschnitte ist dem alt-chinesischen Mondkalender entnommen. In jeder dieser Phasen wird dir eine Facette der chinesischen Kultur, ein klassisches Rezept oder eine meditative Übung vorgestellt.

Die traditionelle chinesische Medizin, die Zen-Philosophie, der Konfuzianismus und der Daoismus prägen die chinesischen Achtsamkeitspraktiken. Wichtig sind dabei die Harmonie zwischen Mensch und Natur, die Verbundenheit von Körper und Geist sowie die Bedeutung, im Jetzt zu leben. Meditation, Qigong und das Beobachten der Natur haben Generationen von Menschen in China geholfen, ihre Sinne zu schärfen, ausgeglichener zu leben, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken.

Lass auch du dich von den Weisheiten vergangener Zeiten inspirieren, beobachte, wie die Achtsamkeit in deinem Alltag Wurzeln schlägt!

Dieses Tagebuch ist nicht nur die Dokumentation deiner täglichen Erfahrungen. Es ist eine Einladung, dich auf eine Reise zu dir selbst einzulassen. Täglich hast du Gelegenheit, deine Empfindungen zu vertiefen und dein Wachsen, deine Wandlungen festzuhalten. Das regelmäßige Besinnen auf deine Gedanken und Gefühle ermöglicht es dir, unliebe Muster zu erkennen, und diese durch andere, freudvolle, zu ersetzen. Beobachte deine persönliche Entwicklung über drei Jahre hinweg!

Ich wünsche dir eine erfüllende Reise, auf der es dir gelingen möge, dich selbst besser kennenzulernen, dich zu entfalten und innere Ruhe zu finden. Spüre, wie der Zusammenklang von Yin und Yang in dir wirkt, während du wächst und dich wandelst!

Einen Hinweis möchte ich dir noch geben, bevor du dich auf den Weg machst: Mach nur so viel, wie du kannst und willst. Du entscheidest, wie du das Buch verwendest. Meine Vorschläge unterstützen dich, wenn du das möchtest. Auch leere oder sogar herausgerissene Seiten sagen etwas aus. Sie sind ebenso Teil deiner Reise. Was sich gut anfühlt, ist meistens richtig. Sei freundlich zu dir, das hast du verdient!

一路平安(yī lù píng ān): Eine gute Reise!

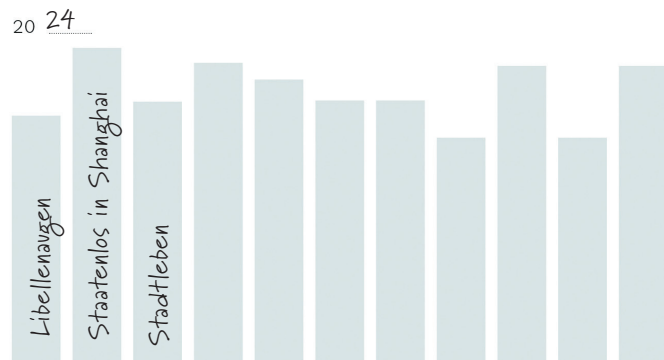


Die ersten Schritte



Die Nutzung des Tagebuchs ist einfach.

-  Zunächst kannst du persönliche Dinge eintragen:
Welche Ziele nimmst du dir für dieses Jahr vor?
Welche Bücher möchtest du lesen?
Was sind deine Wohlfühlgerichte?



- C** Am Anfang jedes Monats kannst du deine „Etappenziele“ eintragen, oder dir eine Gewohnheit, die du etablieren möchtest, für deinen Habittracker überlegen. Markiere dann, ob du Trommeln geübt oder dein Bett gemacht hast. Bedenke: Es dauert im Schnitt etwa 66 Tage, bis uns etwas zur Gewohnheit wird – manchmal sogar beinahe ein Jahr. Hab also Geduld mit dir selbst!

 Habittracker Januar

2024 5 chin. Zeichen geübt

- Jeden Tag hast du die Möglichkeit, ein paar Stichworte zu dem, was dich gerade bewegt, einzutragen. Wenn du willst, lasse dich dabei von den täglichen Fragen, Übungen oder Anregungen inspirieren!

20²⁴ M D M D F S S 

Bin kurz davor „Der Hobbit“ zu beenden, will diese wunderbare Welt aber noch nicht verlassen!

- Wenn du Kraft und Motivation brauchst, blättere die Monatsrückblicke durch (sie sind mit dem Glücksknoten gekennzeichnet!), dann hast du einen schnellen Überblick über den Weg, den du bereits zurückgelegt hast.

 Mein Highlight

20 22 wunderschöne Winterwanderung!

20 23 Gemütliche Zeit mit der Familie

20 24 Zum Spanischkurs angemeldet!

- Der kleine Panda dient dir als “Stimmungsbarometer”. Du kannst ihm je nach Laune einen passenden Mund malen oder für deine Stimmungen unterschiedliche Farben festlegen.

20²⁴ M D M D F S S 

Januar



月

 Meine Ziele im Januar

20.....

20.....

20.....

 Habittracker Januar

20.

20.

20

一 月

1. Januar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Was war dein schönster Moment heute?

2. Januar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Bist du niedergeschlagen, so wird Tee dich ermuntern.

3. Januar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Worauf freust du dich?

4. Januar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

*Was stresst dich gerade?
Wird das in fünf Jahren noch Bedeutung tragen?*

小寒

Xiǎohán
(Kleine Kälte)

小寒连大吕，
欢鹊垒新巢。
元稹



Die kleine Kälte beginnt im zwölften Monat*,
Wenn die glücklichen Elstern beginnen,
Ihre neuen Nester zu bauen.

Yuan Zhen (779–831) *chinesischer Dichter*

** Im chinesischen Bauernkalender beginnt das Jahr etwa einen Monat später – also nach dem gregorianischen Kalender meist im Februar.*

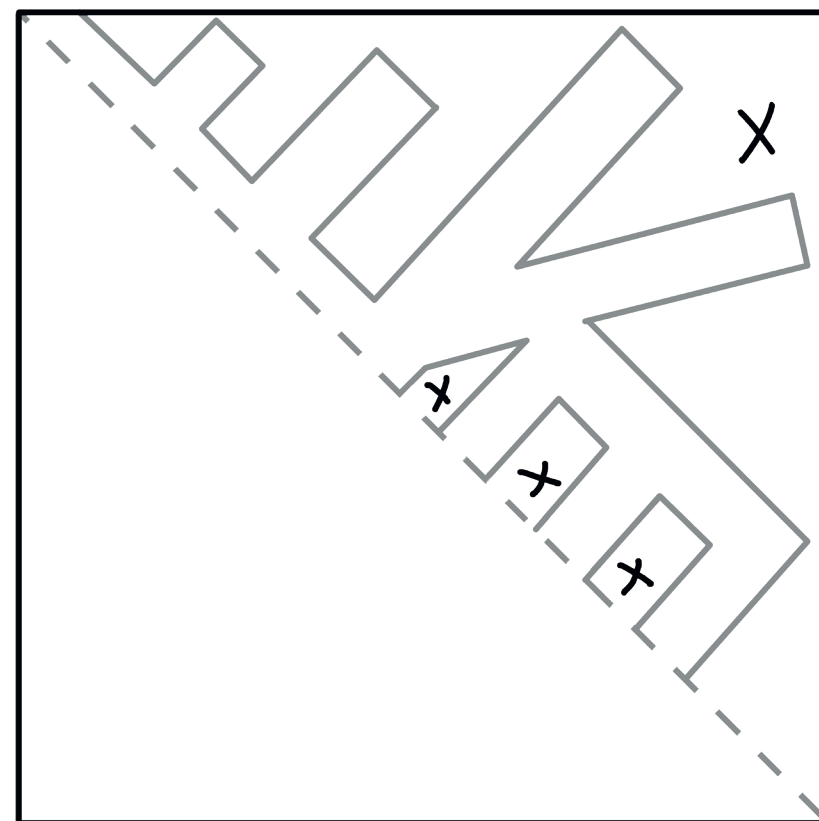


- D u b i s t d r a n -

Scherenschnitt

Anleitung für einen Scherenschnitt des Zeichens für “Frühling” (春 chun) als Deko für das chinesische Neujahrsfest.

Übertrage alle durchgehenden Linien auf ein quadratisches (rotes) Blatt Papier. Falte es diagonal entlang der gestrichelten Linie, sodass es zweilagig ist. Schneide das Zeichen in gefaltetem Zustand entlang der durchgehenden Linie aus und falte es wieder auseinander. Jetzt kannst du es an deiner Tür aufhängen.



5. Januar

20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



*Ich bin in der Lage, Herausforderungen zu meistern
und an ihnen zu wachsen.*

6. Januar

20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



*Setze dich gerade hin, atme tief durch,
schließe die Augen und massiere dir den unteren Rücken.*

7. Januar

20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



Wo siehst du dich in 5 Jahren?

8. Januar

20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



20 _____

M D M D F S S



*Wenn die großen Dinge unkontrollierbar erscheinen,
dann fokussiere dich auf die kleinen Dinge, die du liebst.*

立春

Lìchūn
(Frühlingsanfang)



日暮乡关何处是，
烟波江上使人愁。
旧时王谢堂前燕，
飞入寻常百姓家。

崔颢

Wo ist die Landschaft bei Sonnenuntergang?
Der Rauch und die Wellen auf dem Fluss
machen die Menschen traurig.
Früher flogen die Schwalben
vor der Halle des Wang Xie
in die Häuser der einfachen Leute.

Von Cui Hao (704-754), Dichter der Tang-Dynastie



- R e z e p t -

Frühlingsduft 春满园

(Aus: »Suppen aus China«)

Zutaten

4	Blätter Nori-Algen	1 Prise Ingwerpulver
4	Handvoll Rucolablätter	½ TL Sojasauce
20	grüne Spargelstangen	2 g Agar-Agar (1 Beutel)
1	Lorbeerblatt	1 Prise süßes Paprikapulver
	Wasser	30 g Tapiokaperlen
	Salz	einige Safranfäden
1 TL	Zitronensaft	100 g Hafersahne
½ TL	Pfeffer	

1. Morcheln und Shiitakepilze etwa 30 Minuten lang in warmem Wasser einweichen.
2. Öl in einem großen Topf (Wok) erhitzen. Ingwer und Chilischoten fein hacken und mit dem Zitronengras und den Limettenblättern anbraten. Die ausgedrückten, gut gewaschenen, von den Stängeln befreiten und in Scheiben geschnittenen Shiitakepilze und die ebenfalls gewaschenen und grob zerteilten Morcheln dazugeben und weitere 2 Minuten in 1 EL Öl braten. Tomatenmark und Rohrzucker einrühren. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, dazugeben und kurziterrühren.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Sojasauce abschmecken.
4. Die Sonnenblumenkerne und Salbeiblätter in einer Pfanne mit etwas Salz in 1 EL Öl anrösten.
5. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten, die Sojasprossen, den ganzen Seidentofu und den Limettensaft in die Suppe geben. Vorsichtig rühren, bis der Tofuwürfel in Stücke zerfällt. Das Zitronengras und die Limettenblätter herausnehmen und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und Salbeiblättern garnieren.

5. Februar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Schreibe ein kurzes Gedicht oder eine Zeile über deine aktuellen Gefühle oder Gedanken.

6. Februar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Suchst du momentan Sicherheit oder Abenteuer?

7. Februar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Notiere drei Momente der Achtsamkeit, in denen du dich bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentriert hast.

8. Februar

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Was ist zur Zeit deine Lieblingsbeschäftigung?

April



月

 Meine Ziele im April

20.....

20.....

20.....

20.

20.

20.

1. April

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Nimm wahr, welche Düfte die Frühlingsbrise mit sich bringt!

2. April

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Worauf bist du diese Woche stolz?

3. April

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

*Betrachte ein Gänseblümchen und du erkennst:
Auch im Kleinen steckt Großes!*

4. April

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Tanzst du gerne? Wann warst du das letzte Mal tanzen?

清明

不要站在水边，
渴望鱼儿。
回家去织网吧

农谚

Qīngmíng
(*Klar und hell*)



Stehe nicht am Wasser und
sehne dich nach Fisch.
Gehe heim und webe ein Netz.

Chinesische Bauernweisheit



- K u l t u r -

Totengedenktag 清明 (Qingming)

Das chinesische Qingming-Fest, auch bekannt als das Gräberputz-Tag, ist ein traditioneller Feiertag, der am 4. oder 5. selten auch am 6. April begangen wird. Es ist die Zeit, in der die Menschen die Familiengräber besuchen und sie reinigen und pflegen. Neben Blumen und Opfern wie Räucherstäbchen, stellt man auch Obst und andere Speisen auf das Grab, um der Verstorbenen zu gedenken, sie zu ehren und ihnen Respekt zu erweisen.

Neben der Grabpflege nutzen viele Menschen das Qingming-Fest auch für Freizeitaktivitäten im Freien. Da das Fest in den Frühling fällt, ist das Wetter oft angenehm und die Natur erblüht. Familien nutzen daher die Gelegenheit, um dem Alltagsstress zu entfliehen, gemeinsam Ausflüge zu machen und Drachen steigen zu lassen.

Das Qingming-Fest hat eine lange Geschichte und bildet eine wichtige Tradition in der chinesischen Kultur. Es ist eine Zeit der Besinnung, in der man die Vergänglichkeit des Lebens reflektiert und sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinandersetzt.

芒种

Mángzhòng
(Ährenzeit)

田家少闲月，
五月人倍忙。
夜来南风起，
小麦覆陇黄。
白居易



Es gibt kaum eine ruhige Minute auf den Feldern, der Mai bedeutet die härteste Arbeit für die Bauern. Der Weizen reift mit Südwind über Nacht.

Bai Juyi (772-846) chinesischer Dichter



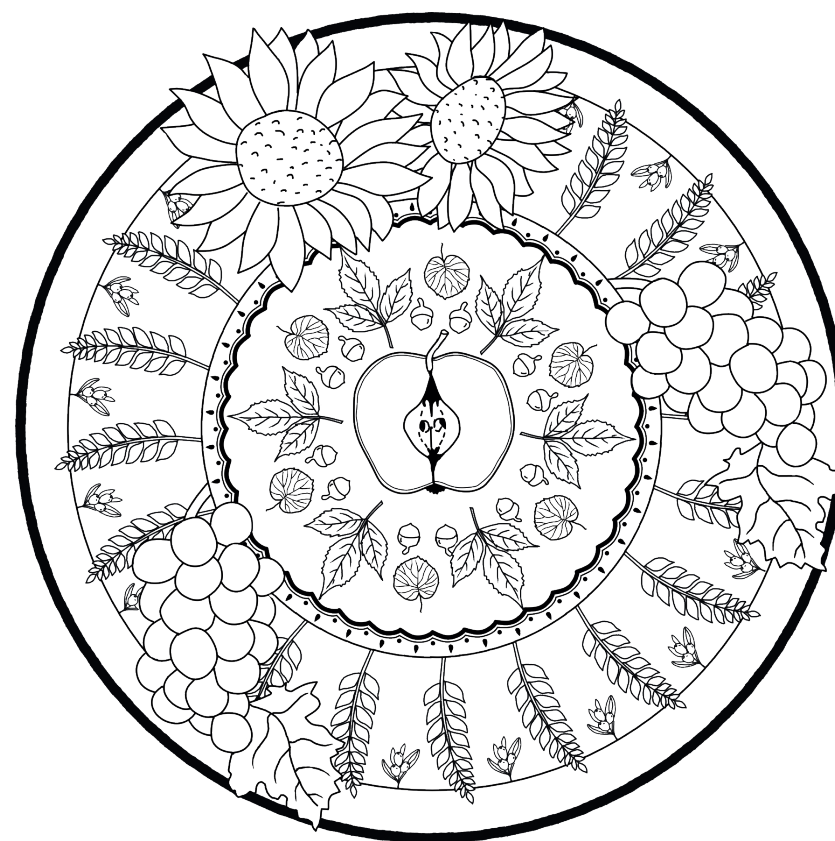
- D u b i s t d r a n -

Ernte Mandala

Mandalas sind kunstvolle, geometrische Muster, die ihren Ursprung in der tibetischen und indischen Kultur haben. Seit langem werden sie im Buddhismus für meditative Zwecke eingesetzt. Das Ausmalen von Mandalas kann eine beruhigende und meditative Erfahrung sein, die Stress lindert und innere Harmonie schafft. Es fördert die Konzentration, aktiviert kreative Teile des Gehirns und hilft bei der Bewältigung von Ängsten und depressiven Verstimmungen.

Kopiere die Vorlage, bevor du das Mandala ausmalst.

Viel Spaß beim Malen und Entspannen.



六月

June

白露

晴空一鶴排云上，
便引詩情到碧霄。

劉禹錫



Báilù
(Weißer Tau)

Der Herbsthimmel war hoch und klar,
ein weißer Kranich schob sich
durch die Wolken und stieg
geradewegs in den Himmel,
dies löste meine poetischen Gefühle aus,
die sich ebenso in den Himmel erhoben.

Liu Yuxi (772–842)
chinesischer Dichter und Philosoph

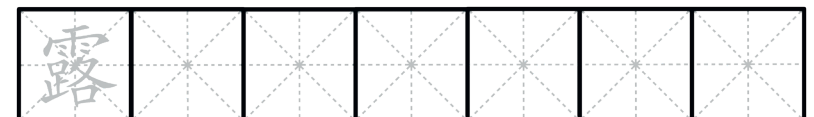
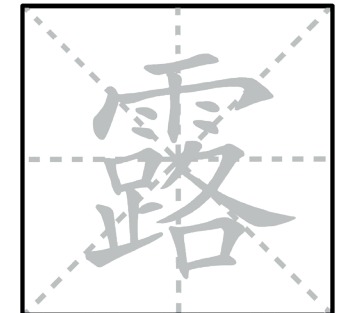
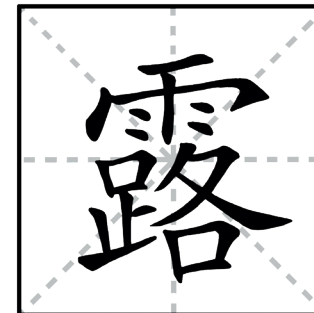


- D u b i s t d r a n -

Schriftzeichen »Tau«

Hier kannst du selbst das Zeichen für Tau schreiben. Die Pfeile geben dir die Richtung für die einzelnen Striche an. Die Zeichen werden immer von oben nach unten und von links nach rechts aufgebaut.

Das Zeichen setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Der obere Teil bedeutet Regen (雨 yu) und weist somit auf die Bedeutung des Wortes Tau hin. Der untere Teil weist auf die Aussprache hin, denn sowohl 路 (Weg), als auch 露 (Tau) werden "lu" ausgesprochen, in diesem Fall sogar im gleichen Ton.



5. September

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

*Achte die nächsten Tage darauf, "Nein" zu sagen,
wenn dir etwas zu viel wird.*

6. September

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

*Suche dir einen bequemen Platz im Freien und beobachte den Himmel.
Lasse die Wolken vorbeiziehen und achte auf ihre Formen,
Bewegungen und Veränderungen.*

7. September

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

Wann bist du ins Bett gegangen?

8. September

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

20_____ M D M D F S S 

Wann bist du heute aufgewacht?

November

十一月

 Meine Ziele im November

[illegible][illegible][illegible]

 Habittracker November

20		

[illegible]

20

十一月

November

1. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

*Nimm ein Blatt in deine Hände und betrachte es sorgfältig.
Beachte die Form, die Farben und die Textur des Blattes.
Spüre die Energie und Schönheit der Natur.*

2. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

*Mach dir ein heißes Getränk (Kakao oder Tee). Achte auf den Geruch,
den Geschmack, die Aromen und die Wärme des Getränks.*

3. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Was liest du gerade oder welches Hörbuch hörst du gerade?

4. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

*Geh früh morgens durch die Wiesen spazieren und bewundere die
Kunstwerke, die der Raureif über Nacht geschaffen hat.*

小雪

Xiǎoxuě
(Kleiner Schnee)

莫怪虹无影，
如今小雪时。

元稹

Kein Wunder, dass kein Regenbogen erscheint,
jetzt, wo die Zeit des kleinen Schnees beginnt.

Yuan Zhen (779–831) *chinesischer Dichter*



- Ü b u n g -

Qigong Bauchatmung

Qigong ist eine chinesische Praxis, bei der durch Körperhaltung, Bewegung, Atmung und Ernährung die Lebensenergie (Qi 氣) aktiviert wird, sodass Körper und Geist in Einklang kommen. Es wird angenommen, dass Qigong die Gesundheit, das Immunsystem, das geistige Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann. Es gibt viele verschiedene Qigong-Stile und -Techniken, die sowohl die körperliche Fitness als auch die spirituelle Entwicklung fördern. Qigong umfasst verschiedene Übungen, darunter dynamische Bewegungen und statische Positionen, die mit bewusster Atmung, Visualisierung und Meditation verbunden sind.

Eine häufig praktizierte Qigong-Übung ist die „Bauchatmung“. Diese Übung hilft dabei, Energie (Qi) zu sammeln und zu zentrieren sowie die Atmung zu vertiefen. Hier ist eine Anleitung, wie du diese Übung durchführen kannst:

1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich entspannen kannst. Stehe mit leicht gebeugten Knien oder setze dich mit aufrechter Wirbelsäule auf einen Stuhl.
2. Lege eine Hand auf deinen Bauch, etwa zwei bis drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Platziere die andere Hand sanft auf deinem Brustbein.
3. Schließe die Augen nimm deine Atmung bewusst wahr. Atme ruhig und tief durch die Nase ein, während du spürst, wie sich dein Bauch in deine Hand ausdehnt. Lasse die Brust dabei entspannt.
4. Atme langsam durch den Mund aus, während du spürst, wie sich der Bauch wieder nach innen bewegt. Konzentriere dich darauf, langsam und gleichmäßig zu atmen.
5. Während du weiter atmest, versuche, deinen Geist zu beruhigen und dich auf die Empfindungen und den Fluss der Energie in deinem Bauch zu konzentrieren. Stelle dir vor, wie du positive Energie aufnimmst und dein ganzes Wesen damit füllst.
6. Wiederhole diese Übung für einige Minuten oder so lange, wie es für dich angenehm ist.

21. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Nimm dir Zeit, um dir heute eine wärmende Suppe mit Ingwer zu kochen.

22. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Nenne drei Dinge, die am heutigen Tag schön waren.

23. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Was ist im Moment das Beste an deinem Leben?

24. November

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

20 _____ M D M D F S S 

Schreibe am Abend alles auf, was du heute gemacht oder erreicht hast, auch Kleinigkeiten.



Monatsrückblick Dezember

 Dafür bin ich dankbar

20

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



 Das habe ich erreicht

20

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....

 Mein Highlight

20

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....

20

.....

.....

.....

.....





 Dafür bin ich dankbar, das habe ich gelernt und erreicht



20.....

[illegible]

20.....

[illegible]

20.....

[illegible]

Impressum

Titel: Das Buch deiner Wandlung

Idee, Konzeption, Text und Illustration: Franziska Martini

Redaktion und Lektorat: Nora Frisch

Layout und Satz: Julia Hofmann

Umschlaggestaltung: Julia Hofmann mit Illustrationen von Franziska Martini

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2024 Drachenhaut Verlag

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in XXX auf FSC-Papier.

ISBN: 978-3-943314-78-6

Lieferbares Programm und weitere Informationen:

www.drachenhaut-verlag.com

www.facebook.com/drachenhaut

www.instagram.com/drachenhaut.verlag