

MOBILE EDITION

ASK THE UNIVERSE



52-Wochen-Journal

Für Klarheit, Handlung und inneres
Vertrauen

Reflexionsjournal

© 2026 Studio Astrolius • studio_astrolius • Alle Rechte
vorbehalten

IMPRESSUM & RECHTLICHE HINWEISE

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

© 2026 Armin Hünninger / NetzSprung Alle Rechte vorbehalten.

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

Herstellung & Verlag: Armin Hünninger NetzSprung Nürnberg, Deutschland E-Mail: armin.huenniger@netzsprung.de Web: <https://netzsprung.de>

1.-Auflage 2026 Printed in Germany

Haftungsausschluss: Der Autor hat das Werk mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

Anleitung

Wie du dieses Journal nutzt

1. Feste Routine: Nimm dir jede Woche 10 bis 15 ruhige Minuten für die drei Reflexionsfragen.
2. Keine Zensur: Beantworte die Fragen ehrlich – niemand liest sie außer dir.
3. Kleine Handlung: Jede Woche endet mit einem konkreten Impuls – er ersetzt keine Therapie, sondern ist eine sanfte Anregung.



*Der Geist sieht nur, was er zu sehen
bereit ist.*

WOCHEN 01-10

GEIST — REFLEXION & DENKMUSTER



*Der Geist sieht nur, was er zu sehen
bereit ist.*

GEIST

WOCHE 01 / 52

Was ignorierst du aktuell?

- ◆ Schiebst du ein unangenehmes, klärendes Gespräch auf die lange Bank?
- ◆ Redest du dir eine Situation oder Beziehung gerade schöner, als sie in der Realität ist?
- ◆ Ignörst du körperliche Warnsignale wie ständige Verspannungen oder Müdigkeit?

◆
Was du leugnest, überlebt. Was du akzeptierst, kannst du verändern.

C.G. JUNG



IMPULS

Schreibe die unbequemste Wahrheit dieser Woche in einem einzigen Satz auf ein separates Blatt und verbrenne es danach symbolisch (achte dabei auf einen sicheren Untergrund).

Feiere deine bisherigen Erfolge.

- ◆ Was hast du in den letzten 12 Monaten geschafft, worauf dein früheres Ich stolz wäre?
- ◆ Welche kleine, alltägliche Hürde hast du in dieser Woche bereits erfolgreich gemeistert?
- ◆ Wem hast du in letzter Zeit geholfen oder auch nur ein kurzes Lächeln geschenkt?

◆
Wer seine Erfolge vergisst, nimmt sich selbst den Treibstoff für den nächsten Schritt.



IMPULS

Schreibe eine Liste mit drei Dingen, die du in deinem Leben bereits gemeistert hast, obwohl du dachtest, du schaffst es nicht.

Mach heute den ersten Schritt.

- ◆ Welche lästige Aufgabe kostet dich genau 5 Minuten, wenn du sie jetzt einfach sofort erledigst?
- ◆ Welche wichtige Nachricht schiebst du seit Tagen vor dir her?
- ◆ Was ist das Kleinstmögliche, das du heute tun kannst, um deinem Ziel ein Stück näherzukommen?

◆
Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Der zweitbeste ist jetzt.

Ⓢ
Nutze die 5-Minuten-Regel: Fange sofort an und erlaube dir nach 5 Minuten aufzuhören (meistens machst du dann automatisch weiter).

Sprich deine Wahrheit aus.

- ◆ Wem gegenüber hältst du deine wahre Meinung aus Harmoniebedürfnis aktuell zurück?
- ◆ Wo würdest du neulich missverstanden und musst das – auch wenn es unangenehm ist – klarstellen?
- ◆ Traust du dich heute, in einem Gespräch zu 100 % authentisch aufzutreten?

◆
Wer immer nur gefallen will, verliert dabei leicht die eigene Identität.



IMPULS

Führe heute das eine Gespräch, das du seit Wochen vermeidest. Sag klar, was du denkst – ohne zu verletzen, aber ohne zu beschönigen.

Bleib fokussiert und diszipliniert.

- ◆ Welchen „Quick Fix“ (Scrollen, Prokrastination) kannst du heute durch tiefen Fokus ersetzen?
- ◆ Hast du heute deine wichtigste Aufgabe zuerst erledigt, bevor die Ablenkungen kamen?
- ◆ Wie belohnst du dich heute Abend selbst, wenn du deinen Plan konsequent durchziehst?

◆
*Disziplin heißt, das zu tun, was ansteht,
auch wenn dir gerade nicht danach ist.*



IMPULS

Arbeite heute 45 Minuten lang in Stille an deiner wichtigsten Aufgabe – das Smartphone liegt in einem anderen Raum.

SEELE

WOCHE 47 / 52

Verabschiede das „Was wäre wenn“.

- ◆ Quälst du dich mit alternativen Szenarien der Vergangenheit, die du ohnehin nicht ändern kannst?
- ◆ Wäre die idealisierte „Was wäre wenn“-Vorstellung in der Realität überhaupt so perfekt gewesen?
- ◆ Kannst du die Energie, die du in Reue steckst, wieder für deine nächste Entscheidung nutzen?

◆
*Zu viel Blick auf das Gestern kann den
Blick fürs Heute versperren.*



IMPULS

Lenke den Fokus bewusst zurück ins Hier und Jetzt, sobald ein „Was wäre wenn“-Gedanke auftaucht.