

Weniger Stress, mehr Achtsamkeit

Ikigai, Wabi-Sabi, Zen & Co.

24 Tage für Dich

日本



Schön, dass du da bist!

Vielen Dank, dass du dir dieses Bonus-Geschenk heruntergeladen hast.

Ich wünsche dir ganz viel Freude und tiefe Entspannung beim Ausmalen der Motive. Lass beim Zeichnen einfach die Seele baumeln, schenke dir selbst einen Moment der Ruhe und schalte den Alltagsstress aus.

Um noch mehr Nutzen aus deinem Buch zu ziehen, findest du hier die Kurzfassung aller **24 japanischen Prinzipien für Achtsamkeit, innere Ruhe und Lebensfreude** – inklusive praktischer Tipps für deinen Alltag.

24 Achtsamkeitskarten und Ausmalbilder.

Herzlichen Dank für dein Vertrauen und die besten Wünsche für deinen Weg zu mehr Achtsamkeit und Balance im Leben!

Mehr Inhalts- und Buchangebote sowie spannende Inspirationen vom Verlag findest du unter: www.adomee.de



24 Japanische Achtsamkeits-Prinzipien auf einen Blick

1. Ma – Die Kraft der Pause

Bewusster Freiraum zwischen Momenten.
Baue vor jedem Aufgabenwechsel 60 Sekunden Durchatmen ein.

2. Ikigai – Sinn im Leben

Das Zusammenspiel aus Freude, Talent & Sinn.
Reserviere täglich Zeit für erfüllende Dinge.

3. Kintsugi – Schönheit im Gebrochenen

Brüche wertschätzen, statt sie zu verstecken.
Sieh Fehler als wertvolle Narben, die dich einzigartig machen.

4. Shinrin-Yoku – Waldbaden

Die heilende Kraft der Natur spüren.
Gehe ohne Smartphone im Grünen spazieren.

5. Kansha – Dankbarkeit

Tiefe Wertschätzung für das Leben. Notiere abends drei Dinge, für die du dankbar bist.

6. Ichigo Ichie – Einmaligkeit

Jeder Augenblick kehrt nie wieder.
Ungeteilte Aufmerksamkeit.

7. Mono no Aware – Vergänglichkeit

Das sanfte Staunen über den Wandel.
Genieße den Moment, ohne an ihm festzuhalten.

8. Zen – Präsenz im Hier & Jetzt

Fokus und Klarheit im gegenwärtigen Tun.
Tue stets nur eine Sache bewusst.

9. Seijaku – Innere Ruhe

Stille mitten im Alltagstrubel finden.
Ziehe dich täglich 5 Min. zurück.

10. Wabi-Sabi – Das Unperfekte

Die Schönheit des Einfachen und Makelhaften.
Verabschiede dich vom Perfektionismus.

11. Dō – Der Weg ist das Ziel

Die stetige Praxis zählt mehr als das Ergebnis.
Konzentriere dich auf das Lernen, nicht nur auf das Ziel.

12. Kaizen – Kleine Schritte

Kontinuierliche, nachhaltige Verbesserung.
Setze dir winzige 1-Prozent-Ziele für jeden Tag.

13. Hara Hachi Bu – Maß halten

Essen, bis man zu 80 % satt ist. Iss langsamer und stoppe vor dem Völlegefühl.

14. Shikata ga nai – Akzeptanz

Loslassen, was du nicht ändern kannst.

15. Mottainai – Wertschätzung

Respekt vor allen Ressourcen & Dingen.
Nutze Dinge bewusst und vermeide Verschwendung.

16. Satori – Plötzliche Erkenntnis

Momente der Klarheit zulassen. Schaffe ungeplante Leerläufe für neue Gedanken.

17. Ensō – Work in Progress

Der offene Kreis: Vollkommen unvollkommen sein. Erlaube dir selbst, Fehler zu machen und zu wachsen.

18. Mushin – Der freie Geist

Fokus frei von Angst und Zweifel. Tauche so tief in dein Tun ein, dass der innere Kritiker schweigt.

19. Oubaitori– Eigenes Tempo

Blüten blühen zu ihrer eigenen Zeit. Höre auf, deinen Weg mit dem anderer zu vergleichen.

20. Kodawari – Hingabe

Mit Liebe zum Detail handeln. Widme auch kleinen Alltagstätigkeiten deine volle Sorgfalt.

21. Yūgen – Verborgene Magie

Gespür für die tiefe Schönheit der Natur. Achte auf kleine Wunder wie das Lichtspiel in den Bäumen.

22. Fudōshin– Unbeweglicher Geist

Innere Stabilität bei äußeren Stürmen. Bleibe in stressigen Momenten in deinem Körper verankert.

23. Hansei – Ehrlich reflektieren

Konstruktive Selbstreflexion ohne Schuldgefühle.

24. Gaman– Würdevoll ausharren

Schwere Zeiten mit Geduld meistern. Behalte einen kühlen Kopf.

24 Achtsamkeits-Karten zum Ausdrucken und Ausschneiden

So verwendest du deine Karten:

Ziehe jeden Morgen eine Karte.

Lies zunächst nur den Impuls.

Nimm dir anschließend 5 Minuten für die Übung.

Und stelle dir am Abend noch einmal die Frage:

Was hat dieser kleine Moment heute verändert?

Du musst nicht alle 24 Karten in der richtigen Reihenfolge verwenden. Du kannst sie auch mischen und jeden Tag intuitiv eine Karte ziehen.

Ich wünsche dir viel Ruhe und Zeit nur für dich!





MA

Die Kraft der Pause

Bewusster Freiraum
zwischen den Momenten.

Nicht jeder Moment
muss gefüllt werden.

DEIN MOMENT

Baue heute zwischen zwei Aufgaben
bewusst 60 Sekunden Pause ein.

Lege dein Handy weg, schließe kurz
die Augen und atme langsam ein und
aus. Du musst nichts erledigen.
Nur ankommen.



FRAGE FÜR DICH

Was entsteht, wenn
ich nicht sofort
weitermache?



VORDERSEITE:
9cm x 13cm

KARTE 01



IKIGAI

Sinn im Leben

Das Zusammenspiel aus
Freude, Talent und Sinn.



Was dich erfüllt, verdient
Raum in deinem Leben.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Nimm dir heute mindestens 15
Minuten für etwas, das dir
wirklich Freude macht – ohne
Leistungsdruck und ohne
schlechtes Gewissen.



FRAGE FÜR DICH

Was lässt mich die
Zeit vergessen?



KARTE 02



KINTSUGI

Schönheit im Gebrochenen

Brüche wertschätzen, statt
sie zu verstecken.

Was dich geprägt hat, darf
Teil deiner Geschichte sein.

DEIN MOMENT

Denke heute an einen Fehler, eine
schwierige Erfahrung oder eine
Enttäuschung zurück.

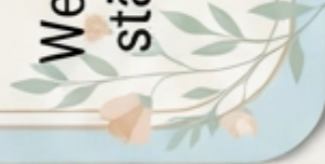
Frage dich nicht, was du falsch
gemacht hast. Frage dich:

Was habe ich daraus gelernt?



FRAGE FÜR DICH

Welche Erfahrung hat mich
stärker oder menschlicher
gemacht?



VORDERSEITE:
9cm x 13cm

KARTE 03



SHINRIN-YOKU

Waldbaden

Die Natur mit allen Sinnen
erleben.



Manchmal ist ein Spaziergang
alles, was du brauchst.

DEIN MOMENT

Gehe heute für mindestens 15
Minuten nach draußen –
möglichst ins Grüne.

Lass dein Smartphone in der
Tasche. Höre auf die Geräusche,
spüre den Wind, beobachte
Licht und Farben.



FRAGE FÜR DICH

Was verändert sich in mir,
wenn ich draußen bin?



VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 04



KANSHA

Dankbarkeit

Tiefe Wertschätzung für das
Leben.

Was wir bewusst wahrnehmen,
bekommt mehr Bedeutung.

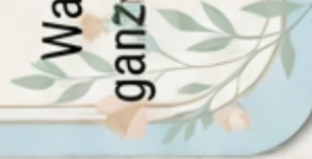
DEIN MOMENT

Schreibe heute Abend drei Dinge
auf, für die du dankbar bist.
Sie müssen nichts Besonderes sein:
ein gutes Gespräch, ein Kaffee,
Sonnenschein, ein Lächeln.
Versuche, den jeweiligen Moment
noch einmal bewusst zu fühlen.



FRAGE FÜR DICH

Was war heute gut, obwohl es
ganz selbstverständlich erschien?



VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 05



ICHIGO ICHIE

Einmaligkeit

Jeder Augenblick kehrt nie
wieder.



Dieser Moment kommt genau
so nie wieder.

DEIN MOMENT

Schenke heute einem Menschen
deine volle Aufmerksamkeit.
Kein Handy. Kein Nebenbei. Kein

Blick auf die Uhr.
Höre wirklich zu.



FRAGE FÜR DICH

Was würde ich anders wahrnehmen,
wenn ich wüsste, dass dieser
Moment einmalig ist?

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 06



MONO NO AWARE

Vergänglichkeit

Das sanfte Staunen über den
Wandel.



Gerade weil etwas vergeht, ist
es kostbar.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Halte heute einen schönen Augenblick
bewusst fest – aber nicht mit der
Kamera.

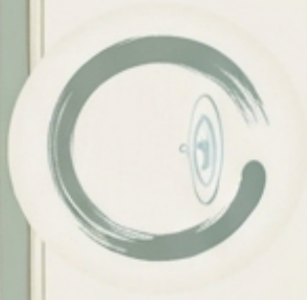
Beobachte ihn einfach. Ein
Sonnenuntergang. Ein Gespräch.
Ein Duft. Ein Lachen.
Lass ihn danach weiterziehen.



FRAGE FÜR DICH

Kann ich etwas genießen, ohne es
festhalten zu müssen?

KARTE 07



ZEN

Präsenz im Hier & Jetzt

Fokus und Klarheit im
gegenwärtigen Tun.



Eine Sache. Ein Moment.
Deine volle Aufmerksamkeit.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Wähle heute eine alltägliche Tätigkeit
und mache nur diese eine Sache.

Trinke deinen Kaffee. Dusche. Koche.
Spaziere.



FRAGE FÜR DICH

Wie fühlt sich mein Alltag an, wenn
ich wirklich bei dem bin, was ich
gerade tue?



KARTE 08



SEJAKU

Innere Ruhe

Stille mitten im
Alltagstrubel finden.



Ruhe entsteht nicht erst,
wenn alles erledigt ist.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Schenke dir heute 5 Minuten absolute
Ruhe. Setze dich hin. Kein Handy.
Keine Musik. Keine Aufgabe.
Atme und beobachte einfach, was
gerade da ist.



FRAGE FÜR DICH

Was höre ich, wenn es um mich
herum still wird?



KARTE 09



WABI-SABI

Das Unperfekte

Die Schönheit des Einfachen
und Unvollkommenen.

Es darf gut sein, auch wenn
es nicht perfekt ist.

DEIN MOMENT

Erwische dich heute bei einem
Moment des Perfektionismus.

Frage dich:

Muss es wirklich perfekt sein – oder
darf es einfach gut sein?

Lass heute bewusst eine Kleinigkeit
unperfekt.



FRAGE FÜR DICH

Wo könnte ich mir selbst weniger
Druck machen?

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 10



DŌ

Der Weg ist das Ziel

Die stetige Praxis zählt mehr
als das Ergebnis.



Du musst noch nicht
angekommen sein.

VORDERSEITE:
9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Denke heute bei einer Aufgabe
nicht nur an das Ergebnis.

Achte bewusst darauf, was du
gerade lernst, übst oder entdeckst.
Fortschritt entsteht durch
Wiederholung.



FRAGE FÜR DICH

Was lerne ich gerade auf meinem
Weg?



KARTE 11



KAIZEN

Kleine Schritte

Kontinuierliche, nachhaltige
Verbesserung.

Kleine Schritte können große
Veränderungen beginnen.

DEIN MOMENT

Wähle heute eine winzige Veränderung,
die deinen Alltag ein Prozent besser
macht.

Ein Glas Wasser mehr. Fünf Minuten
Bewegung. Eine kurze Pause. Früher
ins Bett.

Nicht mehr. Nur ein kleiner Schritt.



FRAGE FÜR DICH

Was könnte ich heute ein kleines
Stück besser machen?

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 12



HARA HACHI BU

Maß halten

Bewusst genießen, statt zu viel zu konsumieren.

Höre auf deinen Körper, bevor er laut werden muss.

DEIN MOMENT

Iss heute eine Mahlzeit besonders langsam.
Lege zwischendurch das Besteck ab und

frage dich:

Bin ich noch hungrig oder bereits
angenehm satt?

Genieße bewusst, statt automatisch
weiterzuessen.



FRAGE FÜR DICH

Wann ist genug wirklich genug?



VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 13



SHIKATA GA NAI

Akzeptanz

Loslassen, was du nicht
ändern kannst.



Nicht alles liegt in deiner Hand.

DEIN MOMENT

Denke an etwas, das dich gerade
beschäftigt.

Teile es in zwei Bereiche:

Kann ich etwas verändern?

Kann ich es nicht verändern?

Richte deine Energie nur auf den ersten
Bereich.



FRAGE FÜR DICH

Was darf ich heute loslassen?



VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 14



MOTTAINAI

Wertschätzung

Respekt vor Dingen,
Menschen und Ressourcen.

Was wir wertschätzen,
behandeln wir bewusster.

DEIN MOMENT

Wähle heute einen Gegenstand, den
du häufig benutzt.

Betrachte ihn bewusst und frage dich,
Nutze ihn heute besonders achtsam
und vermeide bewusst eine kleine
Verschwendung.



FRAGE FÜR DICH

Was in meinem Leben ist wertvoll,
obwohl ich es kaum noch
wahrnehme?



VORDERSEITE:
9cm x 13cm

KARTE 15



SATORI

Plötzliche Erkenntnis



Momente der Klarheit zulassen.

Nicht jede Antwort entsteht
durch Nachdenken.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Schaffe heute bewusst 10 Minuten
Leerlauf.

Kein Handy. Keine Unterhaltung.

Keine Aufgabe.

Lass deine Gedanken kommen
und gehen.

Vielleicht entsteht dabei eine Idee,
auf die du gewartet hast.

FRAGE FÜR DICH

Welche Antwort könnte
auftauchen, wenn ich
aufhöre, nach ihr zu
suchen?



RÜCKSEITE



KARTE 18

MUSHIN

Der freie Geist

Fokus frei von Angst und Zweifel.

Wenn der innere Kritiker leiser wird,
entsteht Raum für Flow.

DEIN MOMENT

Widme dich heute mindestens 20
Minuten einer Tätigkeit, die deine
volle Aufmerksamkeit bekommt.

Kein Multitasking. Keine Ablenkung.

Tauche ganz in das ein, was du tust.

FRAGE FÜR DICH

**Wann vergesse ich
Zeit und Raum?**



VORDERSEITE:
9cm x 13cm

RÜCKSEITE



ENSŌ

Work in Progress



Vollkommen unvollkommen sein.



Du darfst noch nicht fertig sein.

VORDERSEITE:
9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Erlaube dir heute bewusst, etwas
nicht perfekt zu machen.
Beginne, obwohl du noch nicht alles
kannst. Zeige etwas, obwohl es noch
nicht perfekt ist.

Wachstum braucht Raum für Fehler.



FRAGE FÜR DICH

**Was würde ich wagen,
wenn ich keine Angst
vor Fehlern hätte?**



RÜCKSEITE



KARTE 19

OUBAITORI

Dein eigenes Tempo

Jede Blüte öffnet sich zu ihrer
eigenen Zeit.

Du musst nicht dort sein, wo andere
bereits sind.

DEIN MOMENT

Wenn du dich heute mit jemand
anderem vergleichst, halte kurz inne.

Erinnere dich:

Das ist sein Weg. Das ist meiner.

Richte deine Aufmerksamkeit zurück
auf deinen nächsten eigenen Schritt.

FRAGE FÜR DICH

**Was wäre möglich, wenn
ich meinem eigenen Tempo
vertrauen würde?**

VORDERSEITE:
9cm x 13cm

RÜCKSEITE



KARTE 20

KODAWARI

Hingabe

Mit Liebe zum Detail handeln.

Auch kleine Dinge verdienen
deine Aufmerksamkeit.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Wähle heute eine ganz
gewöhnliche Tätigkeit.

Koche. Räume auf.

Bereite deinen Kaffee zu.
Schreibe eine Nachricht.

Mache sie mit besonderer Sorgfalt.

FRAGE FÜR DICH

Wie verändert sich etwas
Alltägliches, wenn ich
es bewusst tue?

RÜCKSEITE



YÜGEN

Verborgene Magie

Das Gespür für die tiefe
Schönheit des Unsichtbaren.



Nicht alles Schöne muss laut
und offensichtlich sein.

VORDERSEITE:
9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Gehe heute nach draußen und
suche einen kleinen, unscheinbaren
Moment der Schönheit. Licht
zwischen Bäumen. Eine
Spiegelung. Ein Geräusch. Eine
Wolke. Ein Schatten. Bleibe
einen Moment dabei.



FRAGE FÜR DICH

Was übersehe ich normalerweise,
weil ich zu schnell bin?



KARTE 21



FUDŌSHIN

Unbeweglicher Geist

Innere Stabilität bei äußeren
Stürmen.



Du kannst nicht jeden Sturm
stoppen – aber du kannst
lernen, ruhig zu stehen.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Wenn heute Stress aufkommt:

Halte kurz inne.

Stelle beide Füße bewusst auf
den Boden. Atme langsam aus.

Spüre deinen Körper.

Erst dann reagiere.



FRAGE FÜR DICH

Was brauche ich, um auch in
schwierigen Momenten bei mir
zu bleiben?



KARTE 22



HANSEI

Ehrlich reflektieren

Konstruktive Selbstreflexion
ohne Schuldgefühle.



Aus Fehlern zu lernen bedeutet
nicht, sich dafür zu verurteilen.

VORDERSEITE:

9cm x 13cm

DEIN MOMENT

Nimm dir heute Abend drei Minuten.

Frage dich:

Was ist heute gut gelaufen?
Was hätte ich anders machen können?
Was nehme ich daraus für morgen mit?
Dann lass den Tag los.



FRAGE FÜR DICH

Was kann ich aus heute lernen,
ohne mich dafür zu verurteilen?



KARTE 23



GAMAN

Würdevoll ausharren

Schwere Zeiten mit Geduld und innerer Stärke meistern.



Auch schwierige Zeiten gehen vorüber.

DEIN MOMENT

If heute etwas nicht so läuft, wie du es möchtest, versuche nicht sofort, dagegen anzukämpfen.

Atme. Bleibe ruhig. Frage dich:

Was liegt jetzt tatsächlich in meiner Hand?

Konzentriere dich auf den nächsten kleinen Schritt.



FRAGE FÜR DICH

Was gibt mir heute die Kraft, ruhig weiterzugehen?

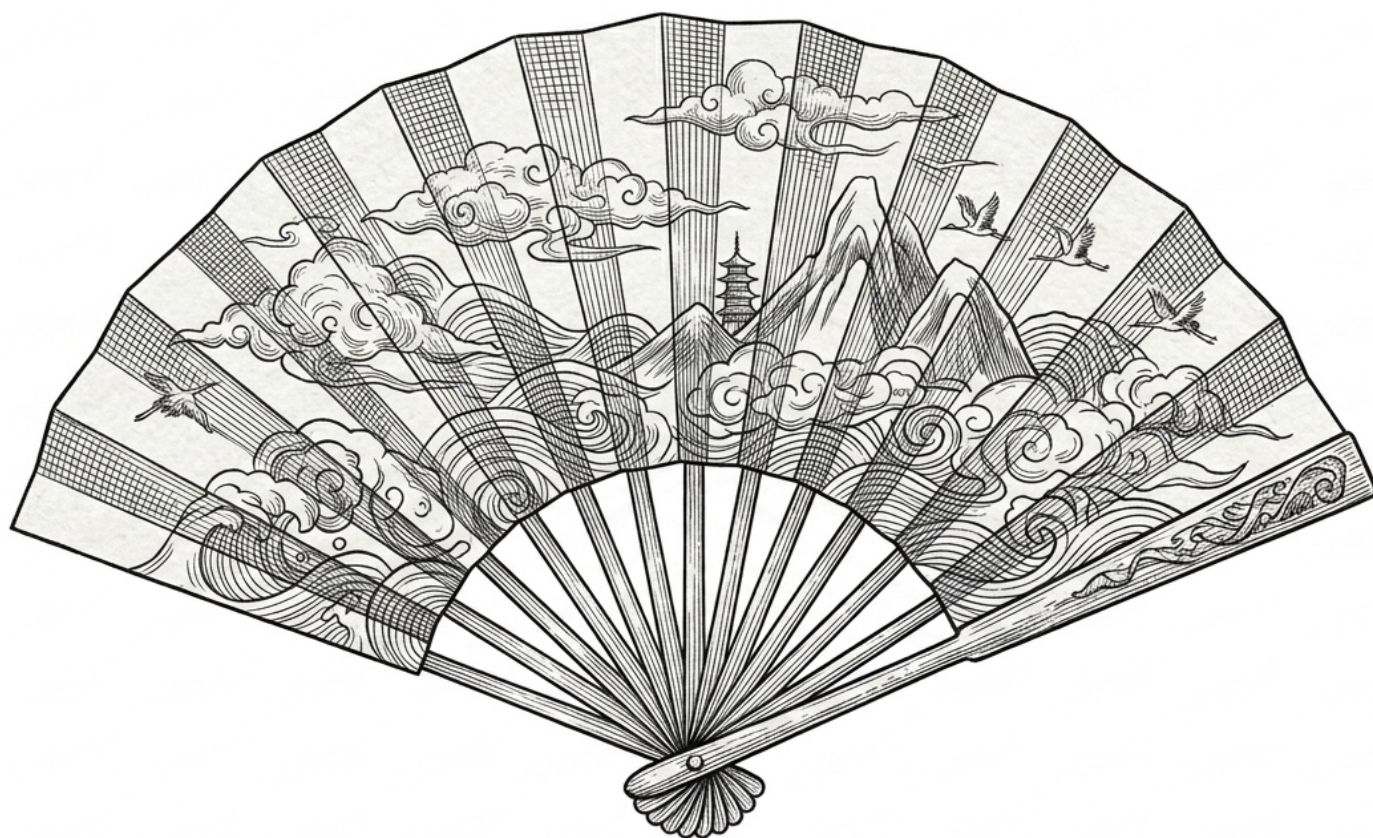


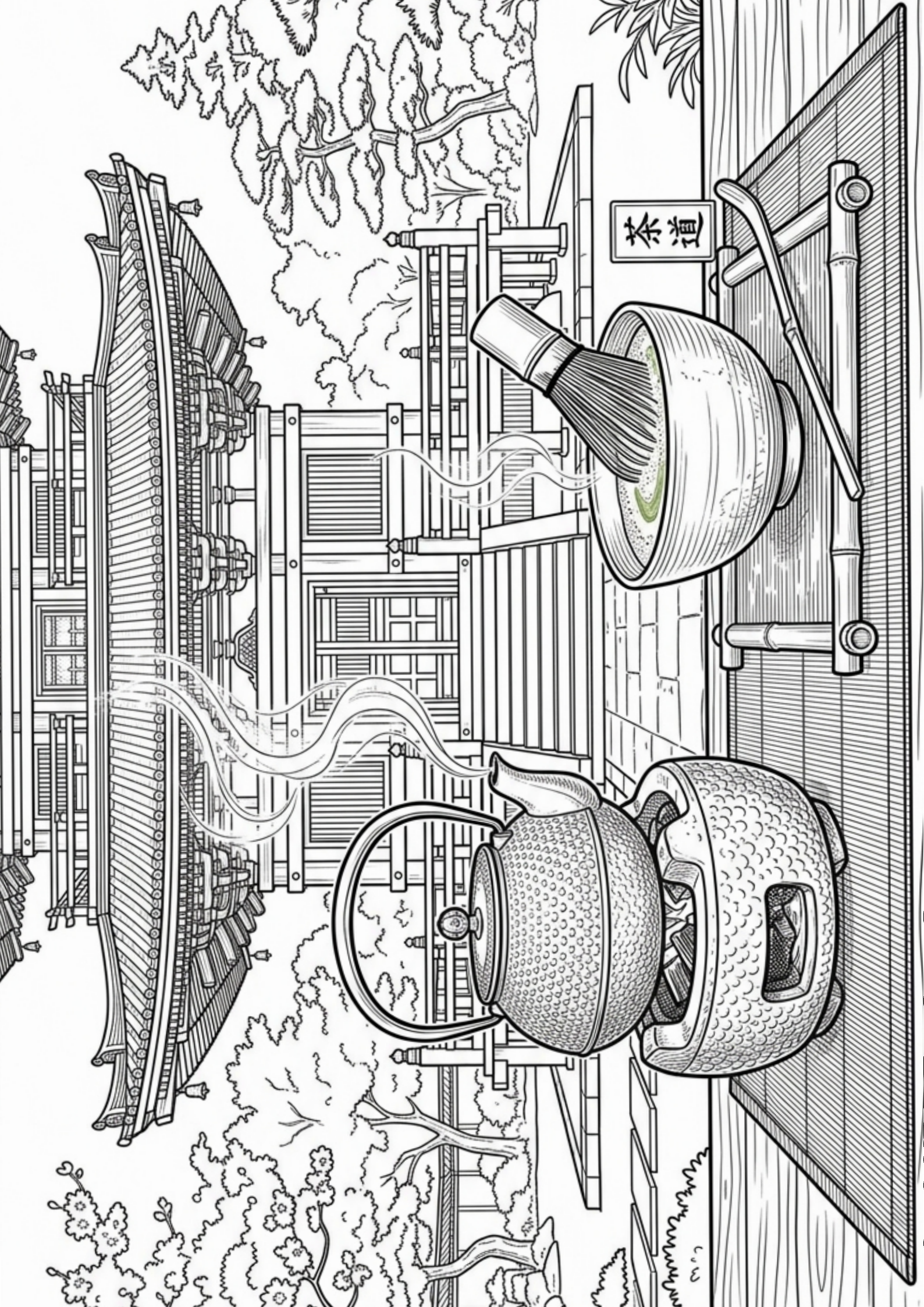
VORDERSEITE:

9cm x 13cm

KARTE 24

Ausmalbilder für Dich

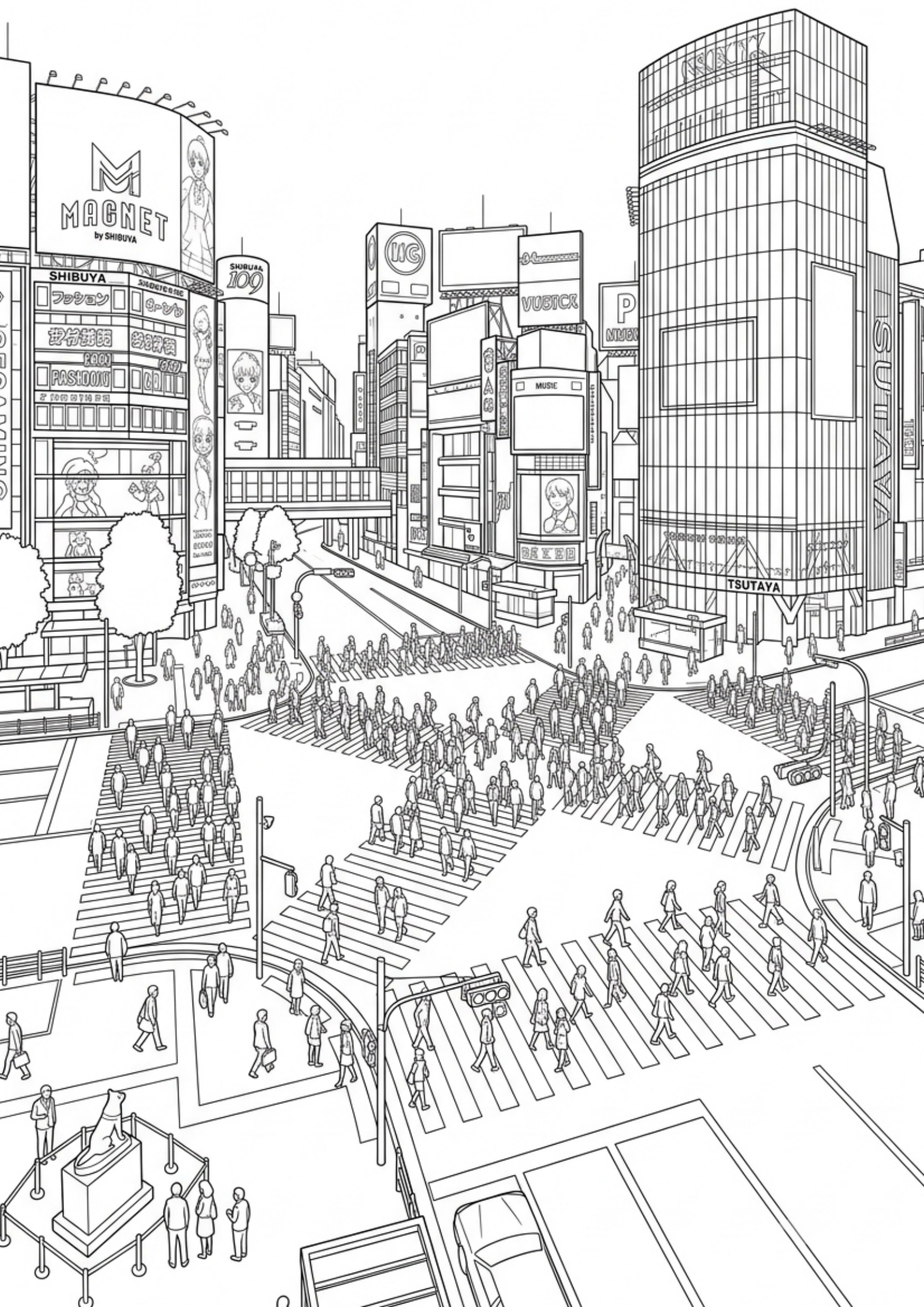




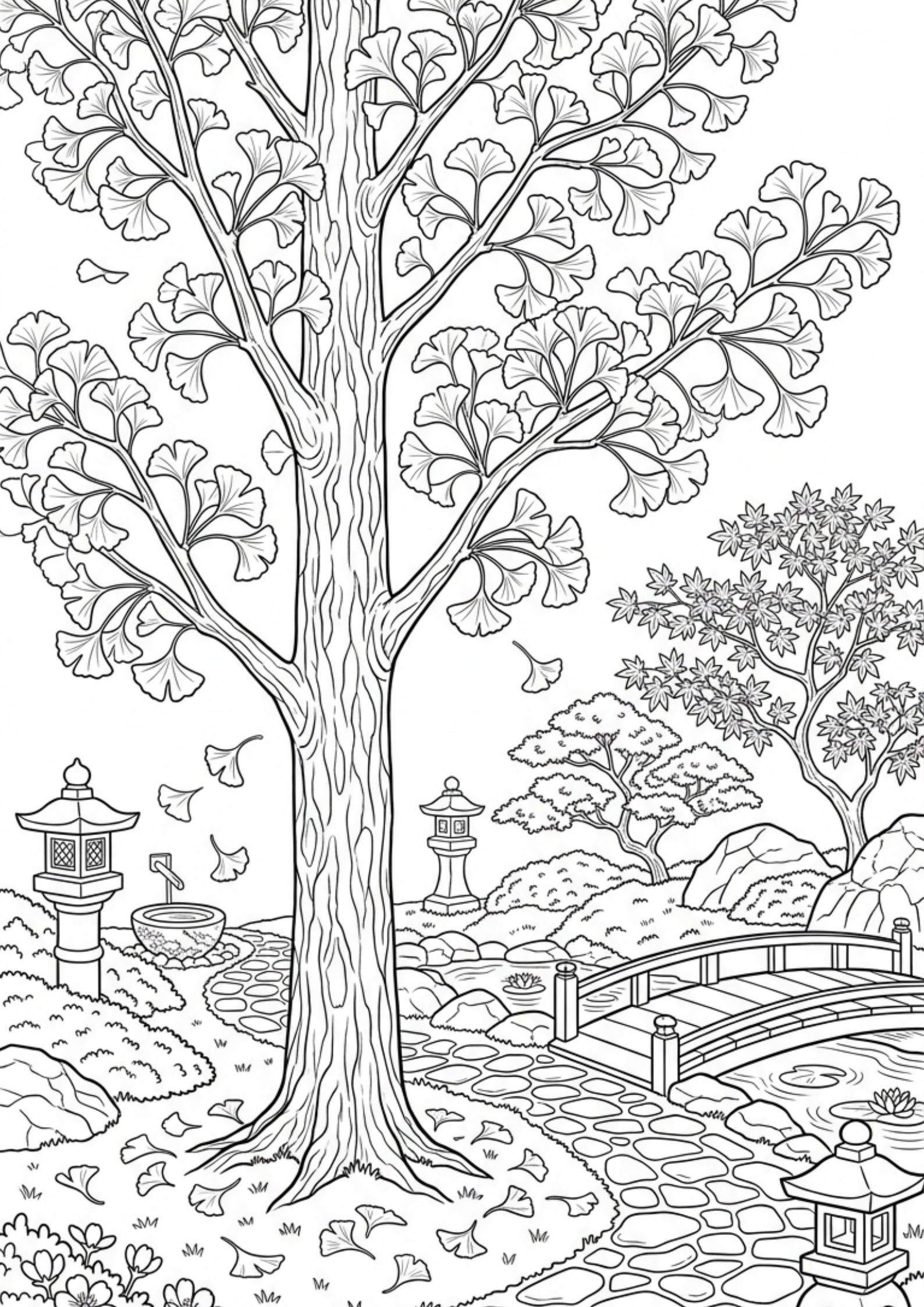
茶道



















Ein Dankeschön von Herzen

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich danke dir von ganzem Herzen, dass du dir die Zeit geschenkt hast, dieses Buch und diese 24 Japanischen Prinzipien mit Leben zu füllen.

Die Reise geht weiter

Wir beim Adomee-Verlag glauben daran, dass kreative Auszeiten Wundervolles in uns bewirken können. Deshalb ist dieses Buch nur ein Schritt auf einem gemeinsamen Weg. Es warten noch viele weitere Geschichten, liebevoll gestaltete Ausmalwelten und achtsame Momente darauf, von dir entdeckt zu werden.

Schau gerne auf unserer Website vorbei, um stöbern zu gehen oder neue Inspirationen für deine Me-Time zu finden:

www.adomee.de

Werde Teil unserer kreativen Familie!

Wir möchten Bücher schaffen, die genau das berühren, was dir wichtig ist – und dafür brauchen wir **dich**:

- **Werde Testleser/in:** Möchtest du neue Bücher schon vor dem Verkaufsstart durchblättern, probeausmalen und dein ehrliches Feedback geben?
- **Stimme mit ab:** Welches Thema oder Motiv wünschst du dir als Nächstes? Hilf uns, die nächsten Projekte aktiv mitzugehalten!
- **Exklusive Gewinnspiele:** Nimm regelmäßig an Verlosungen für Neuerscheinungen und kleine Achtsamkeits-Pakete teil.

Wenn du Lust hast, mitzugestalten und ein Teil unserer adomee-Community zu werden, schreib uns einfach eine kurze Nachricht an **hallo@adomee.de** oder trage dich für unseren Newsletter ein. Wir freuen uns riesig auf dich!

Von Herzen alles Erdenkliche Gute für dein Leben, viel Leichtigkeit und unendlich viele achtsame Momente.

Dein Team vom Adomee-Verlag

