Tägliche Impulse



IN 30 TAGEN ZU MEHR SELBSTLIEBE



IN 30 TAGE ZU MEHR SELBSTLIEBE

Ein Arbeitsbuch für Mamas die Ihre innere Freiheit wieder erreichen möchten

Andrea Fertig

Inhaltsverzeichnis

Einführung
Wie Du das Workbook nutzen kannst
Dankbarkeitstagebuch
Kurze Atemmeditation

Kapitel 1
Die Mauern öffnen

Kapitel 2
Schutzstrategien würdigen

Kapitel 3
Was mein inneres Kind braucht

Kapitel 4
Wo ich Liebe verlernte

Kapitel 5
Enttarnung alter Selbstbilder

Kapitel 6
Würde & Sein

Anhang
Über mich
Ausbildung zum Systemischen Familien Mentor

EINFÜHRUNG



Liebe Seele, lieber Herzensmensch, ich habe mit Hilfe vieler Wünsche meiner Coachees überlegt, wie wir eine magische Zeit in der dunklen Jahreszeit gestalten können. Gerade dann, wenn es dunkel wird, tut ein bisschen Licht im Herzen gut. Herausgekommen ist dieses Workbook, das dir als roter Faden dienen soll, um die Reise zu deinem Herzen bewusst zu erleben und zu gestalten.

Meine Vision

Mein Ziel mit diesem Workbook:
Mit meinem Erfahrungsschatz und Wissen habe ich dieses Workbook erschaffen, um mir selbst und dir, Herzensmensch, eine Orientierung zu geben. Mein Ziel ist es, dieses besondere Arbeitsbuch zu nutzen für:

- Mehr innere Verbindung zu sich selbst
- Beziehungsklärung mit sich, denn nur dann gelingt die Klärung mit anderen
- Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene
- Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment entwickeln.
- Wahre Intimität schaffen. Vor allem Intimität mit dir selbst.

In Liebe
Andrea

Startdatum

Wie du dieses Workbook nutzen kannst

Dieses Arbeitsbuch ist keine Anleitung im klassischen Sinne. Es führt dich nicht in logischen Schritten von A nach B, sondern lädt dich ein zu einer inneren Reise – zu dir selbst. Der Stil ist meditativ, poetisch, durchdrungen von Einsicht und Stille. Die Impulse, die du hier findest, sind Räume, keine Regeln. Es sind Türen, die du öffnest. Du bist eingeladen, zu lauschen, zu fühlen, zu verweilen.

Dieses Buch will nicht verbessern oder reparieren. Es erinnert dich daran, wer du in deiner Essenz bist: vollständig, würdig, liebenswert. Es lädt dich ein, dieser Wahrheit in kleinen täglichen Schritten Raum zu geben.
Und wenn du zwischen den Tagen Pause brauchst, ist es in Ordnung. Dann dauert es länger als 30 Tage. Das Einzige, was du täglich machen darfst, ist, dein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben.

Das Unbezahlbare an diesem Selbstliebe-Arbeitsbuch ist die gemeinsame Reise: Du bist nicht allein. In der begleitenden Austauschgruppe triffst du auf die Autorin und andere Menschen, die ebenfalls ihre Selbstliebe vertiefen. Gemeinsam wachsen wir – Tag für Tag.

Hier geht es zur Austauschgruppe

DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Dieser Satz darf dich nun 30 Tage lang begleiten:

„Schreibe dir jeden Abend zehn Dinge auf – auch wenn sie dir noch so belanglos erscheinen – für die du heute dankbar bist. Mit der Zeit wirst du immer mehr Dinge wahrnehmen und es kaum erwarten können, sie aufzuschreiben."
Durch diese einfache Übung wirst du lernen, dass es täglich viele kleine und große Dinge gibt, die deine lichtvolle, positive Seite im Leben nähren. So wird dein Leben ganz automatisch jeden Tag heller und erfüllter werden.
Hier beginnt Disziplin aus Selbstliebe!
Schenke dir diese Erfahrung und halte ein Jahr lang daran fest.
Schreibe jeden Tag auf, wofür du dankbar bist – und dein ganzes Leben wird sich verändern.
Ich habe dir am Ende von jedem Tag eine Seite eingefügt, damit du heute noch beginnen kannst.
Für die Zeit danach kannst du dir ein einfaches Dankbarkeits-Tagebuch bestellen, um weiter täglich festzuhalten, wofür du dankbar bist.

Nutze dafür den QR-Code.
Ganz besonders wichtig ist es, dranzubleiben, wenn dein Leben gerade voller Freude ist.
Denn genau diese Zeilen sind es, die du später lesen darfst, wenn es dir einmal nicht gut geht. Sie werden dich daran erinnern, dass dein Leben nicht nur aus diesem einen Kapitel besteht, sondern aus unendlich vielen anderen – solchen, die dich glücklich gemacht, erfüllt und zum Lächeln gebracht haben.

KURZES MORGENRITUAL

für jeden Morgen (ca. 5-10 Minuten)

Morgenmeditation zum Anhören

Atemübung aus der Meditation

1. Setze dich bequem hin oder mache einen Spaziergang.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle bis 4.
3. Halte den Atem für 4 Sekunden am Ende der Einatmung.
4. Atme langsam aus und zähle bis 6.
5. Halte den Atem am Ende der Ausatmung für 4-6 Sekunden.
6. Wiederhole dies 7-mal und stelle dir vor, wie du bei jedem Ausatmen alte Energien loslässt, die dir nicht mehr dienen, und bei jeder Einatmung frische Lebensenergie aufnimmst. Mache dir wirklich ganz bewusst, was du an diesen Morgen loslassen möchtest.





KAPITEL 1

DIE MAUERN ÖFFNEN

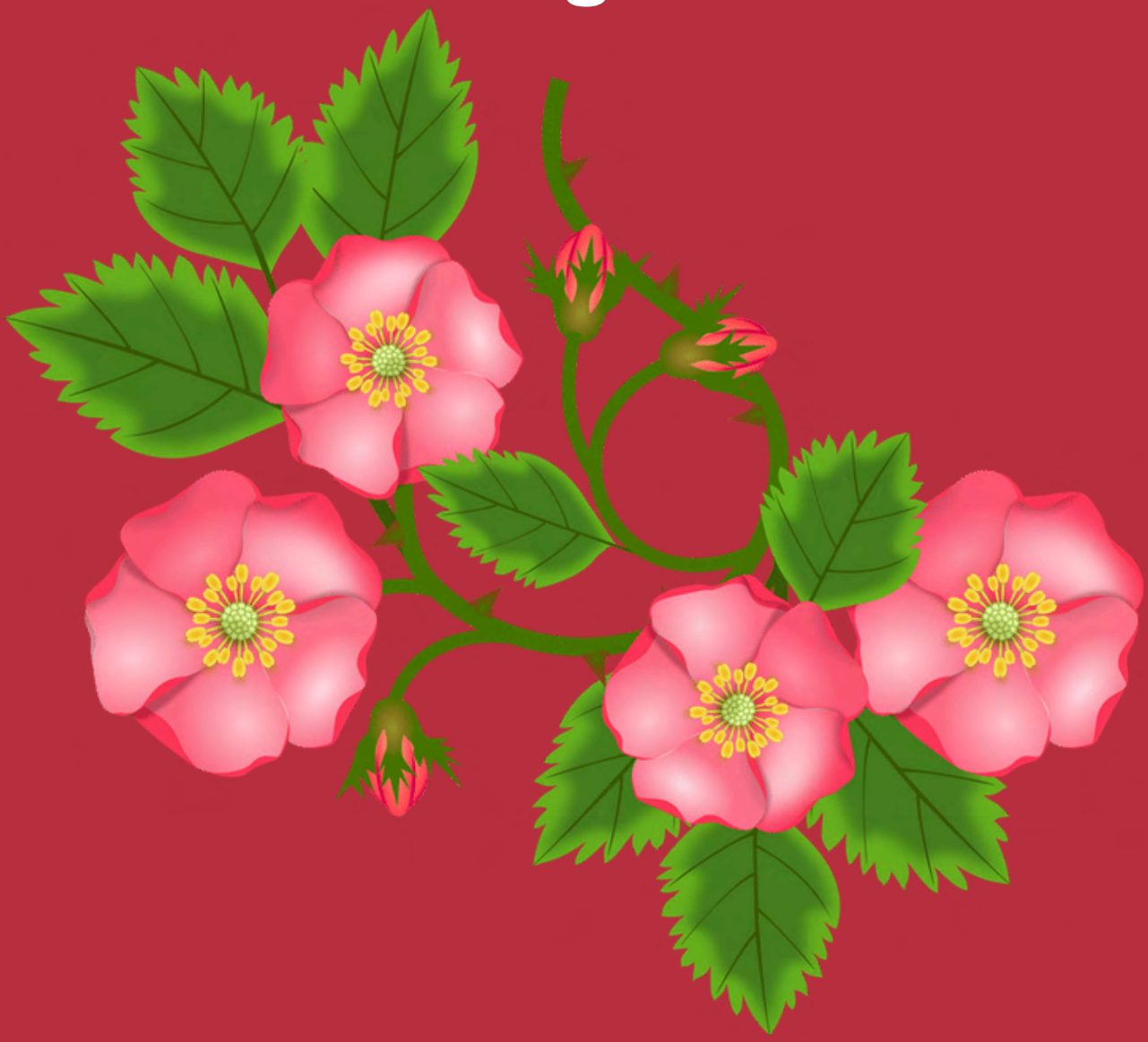
Verletzlichkeit zulassen – ein erster Schritt

Heute begibst du dich auf eine Reise zu dir selbst – eine Reise, die Mut braucht. Denn wahre Selbstliebe beginnt dort, wo wir bereit sind, unsere Mauern Stück für Stück zu öffnen. Dort, wo wir es wagen, uns selbst mit offenem Herzen zu begegnen.

„Ich öffne ab heute meine Mauern ein Stückchen und werde täglich weicher, ehrlicher und freier in meinem Sein."



Tag 1



Sicherheit

“Du musst nichts können. Du musst nicht gut sein. Du darfst da sein und dich spüren mit allem, was da ist. Du bist nicht allein.”

Frage an dich:
Was darf sich nach den 30 Tagen verändern?
Setze dir ein Ziel – ohne zu viel von dir zu erwarten. Eine einzige Sache, die danach anders sein darf. Was ist es?
Bevor du die Frage beantwortest:
Bitte setz dich hin und atme bewusst ein und aus. Das reicht für heute.
Lege kurz die Hand auf dein Herzen und spüre dein Leben, dein Herzschlag. Und wenn du nichts spürst, ist es auch genau richtig. Du darfst dir Zeit geben.

Nur einige kurze Sätze wie “ich wünsche mir für diese 30 Tage…”
“In diesen 30 Tagen erlaube ich mir…”, “in 30 Tagen fühle ich mich”



KLEINE ÜBUNG

Wie fühlt sich mein Herz heute an?

eng, schwer, warm, müde, taub, offen, unsicher. Alles ist richtig.
Vielleicht hast du eine ganz andere Formulierung für das, was du empfindest.

Heute geht es nicht um Veränderung. Heute geht es darum, anzukommen:
in deinem Körper, in deinem Herzen, in dir. Morgen machen wir weiter.

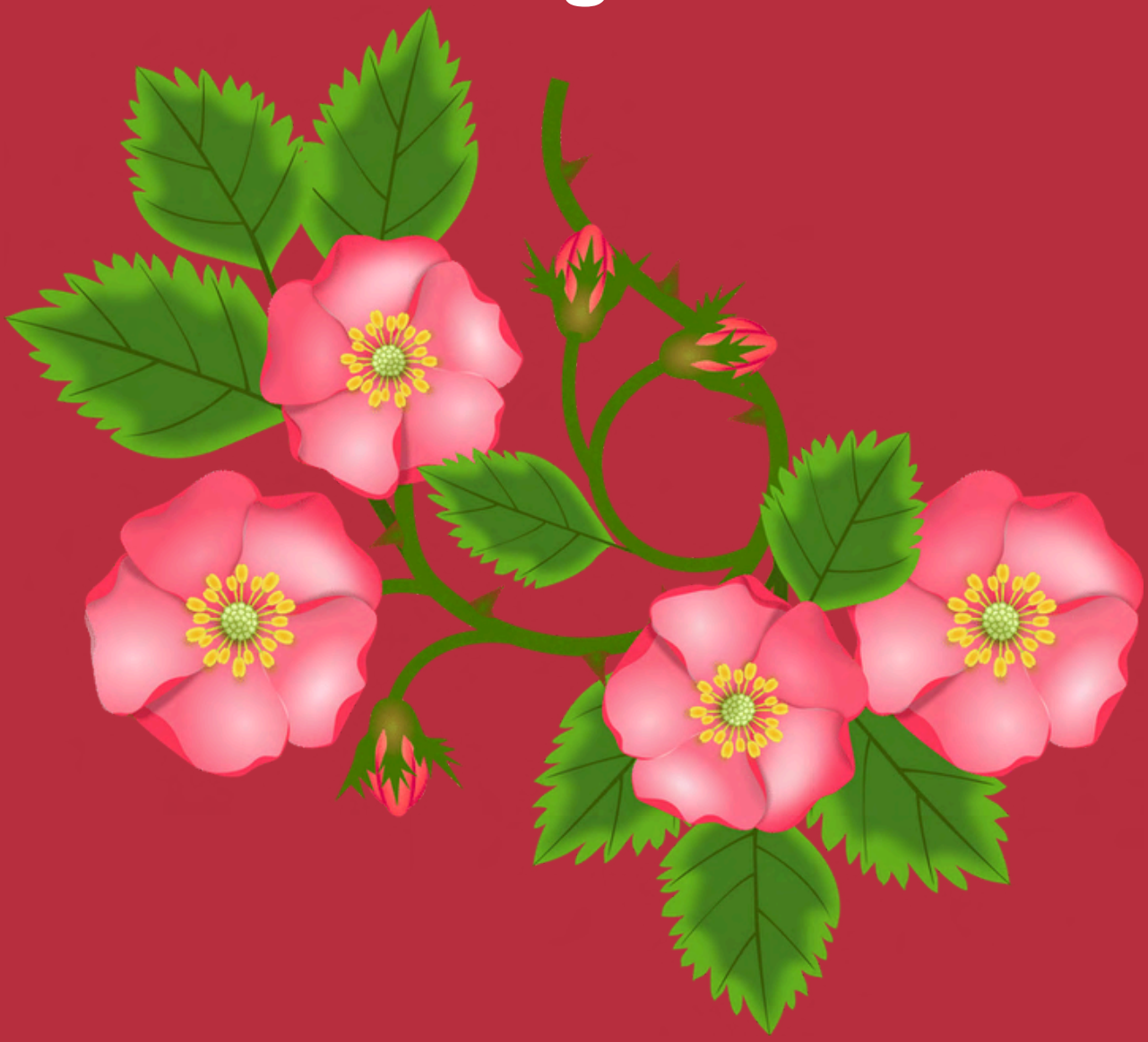
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 2



Selbstkontakt

Kurz-Intro für den Tag:
Innenwelt und die schützenden Mauern

In uns gibt es Räume, die uns ganz fühlen lassen, wer wir sind:
Deine echte Innenwelt. Das ist der Ort, an dem deine Wahrheit wohnt:
deine Gefühle, deine Sehnsucht, deine Kreativität, deine Freude und auch dein Schmerz.
Dort bist du authentisch, offen, ehrlich mit dir.
Hier fühlst du: „Das bin ich."
Die Mauern entstehen, wenn wir uns schützen mussten.
Sie bestehen aus:

- Rollen
- Erwartungen
- Kontrolle
- Perfektion
- „Ich muss funktionieren"

Dieses Getrenntsein ist nicht falsch und auch kein Mangel. Im Gegenteil, es hat dir mal geholfen zu überleben.
Wenn du hinter Mauern lebst, fühlst du oft:

- Distanz zu dir selbst
- Taubheit
- Funktionieren statt Fühlen
- Unsicherheit
- das Gefühl, nicht „echt" zu sein.

Beides ist vollkommen richtig.
Beides gehört zu dir.
Heute geht es nur darum, den Unterschied sanft wahrzunehmen – ohne etwas verändern zu müssen.

DEIN INNERER RAUM

Lege eine Hand auf deinen Bauch und eine auf dein Herz.
Spüre kurz die Bewegung in deinem Körper. Spüre den Lebensfluss in dir.
Stell dir nun vor, du stehst vor der Tür zu deinem inneren, geschützten Raum.
Du klopfst sanft an, so behutsam wie jemand, der fragt:
„Ist jemand da?"
Beobachte neugierig, welche Resonanz auftaucht. Wenn nichts kommt, ist auch das eine Resonanz. Alles ist richtig.

Was antwortet dein Inneres?
Vielleicht nimmst du Worte wahr. Oder ein Bild. Oder eine Emotion.
Oder einfach nur Stille.
Schreibe auf, was du wahrnimmst — ganz ohne Bewertung.
Auch der Satz: "Ich weiß es nicht" ist eine gültige Antwort.

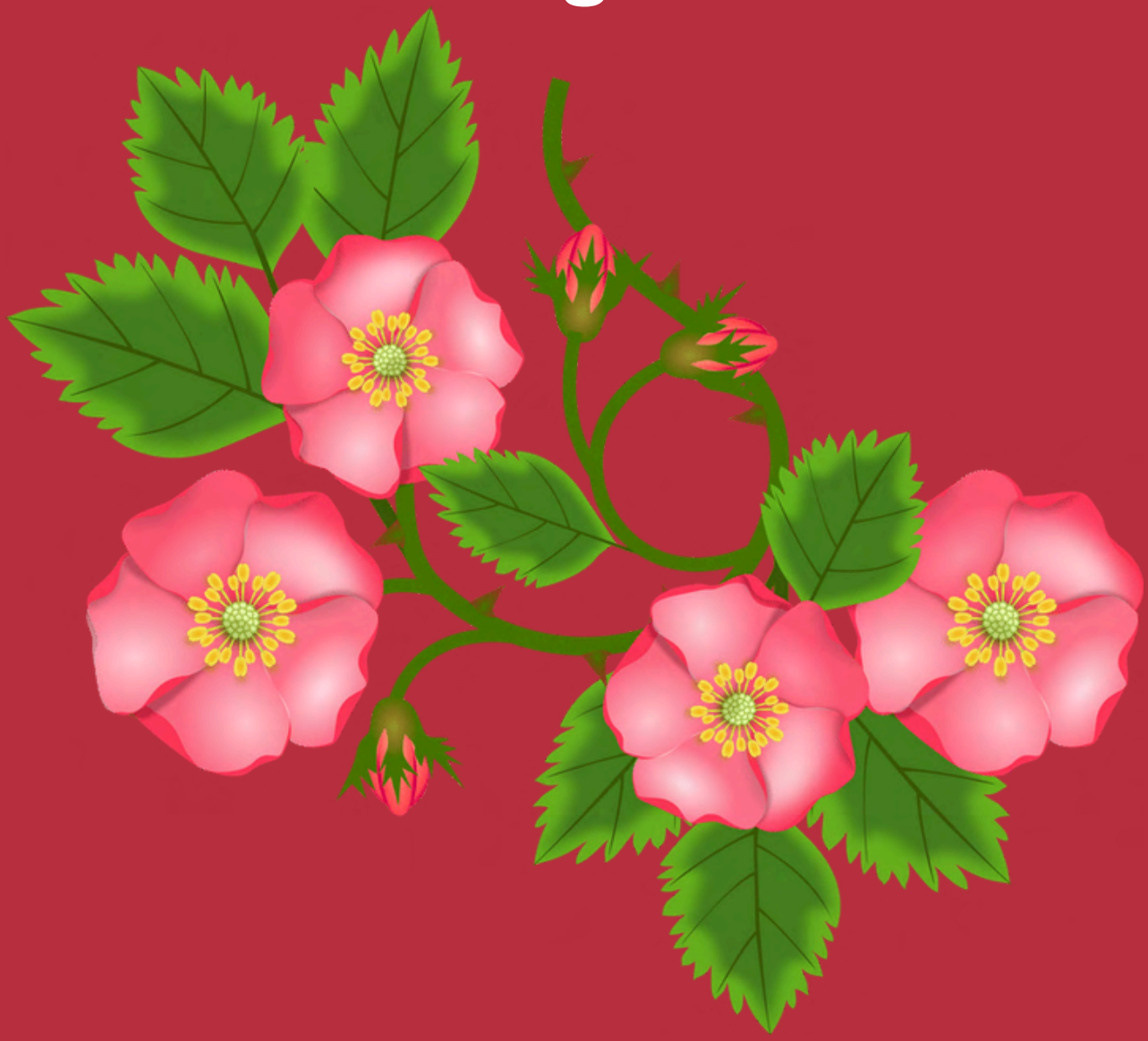
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 3



Erkennen

Die Mauer erkennen und benennen

Nimm dir einen Moment.
Atme einmal tief ein und langsam aus.
Stell dir vor, du stehst erneut vor der Tür zu deinem inneren Raum.
Doch diesmal schaust du nicht hinein, sondern du beobachtest, was zwischen dir und dieser Tür steht.
Vielleicht ist es: ein Gefühl von Enge, ein Druck in der Brust, Gedanken wie „Ich weiß nicht, wie das geht," Müdigkeit, keine Verbindung, Angst, Misstrauen, ein inneres „lass mich in Ruhe," oder nur eine schwere Wand.
Alles davon ist deine Mauer. Stelle dir folgende Fragen:
Welche Form hat meine Mauer heute? Taucht ein Bild auf? Ein Wort? Eine Farbe? Ein Körpergefühl? Oder einfach Stille?
Alles ist richtig. Es geht nur um Wahrnehmung.

REFLEXION

In welchen Situationen in meinem Leben haben mir meine Mauern Schutz gegeben? Wie alt war ich damals?

Wer oder was hat dazu geführt, dass ich mich schützen musste, weil es keine andere Möglichkeit gab? Wie real ist diese Gefahr heute?

Bin ich diesen Menschen oder Umständen heute noch ausgeliefert? Oder habe ich heute die Wahl, zu gehen? Eine Grenze zu setzen?

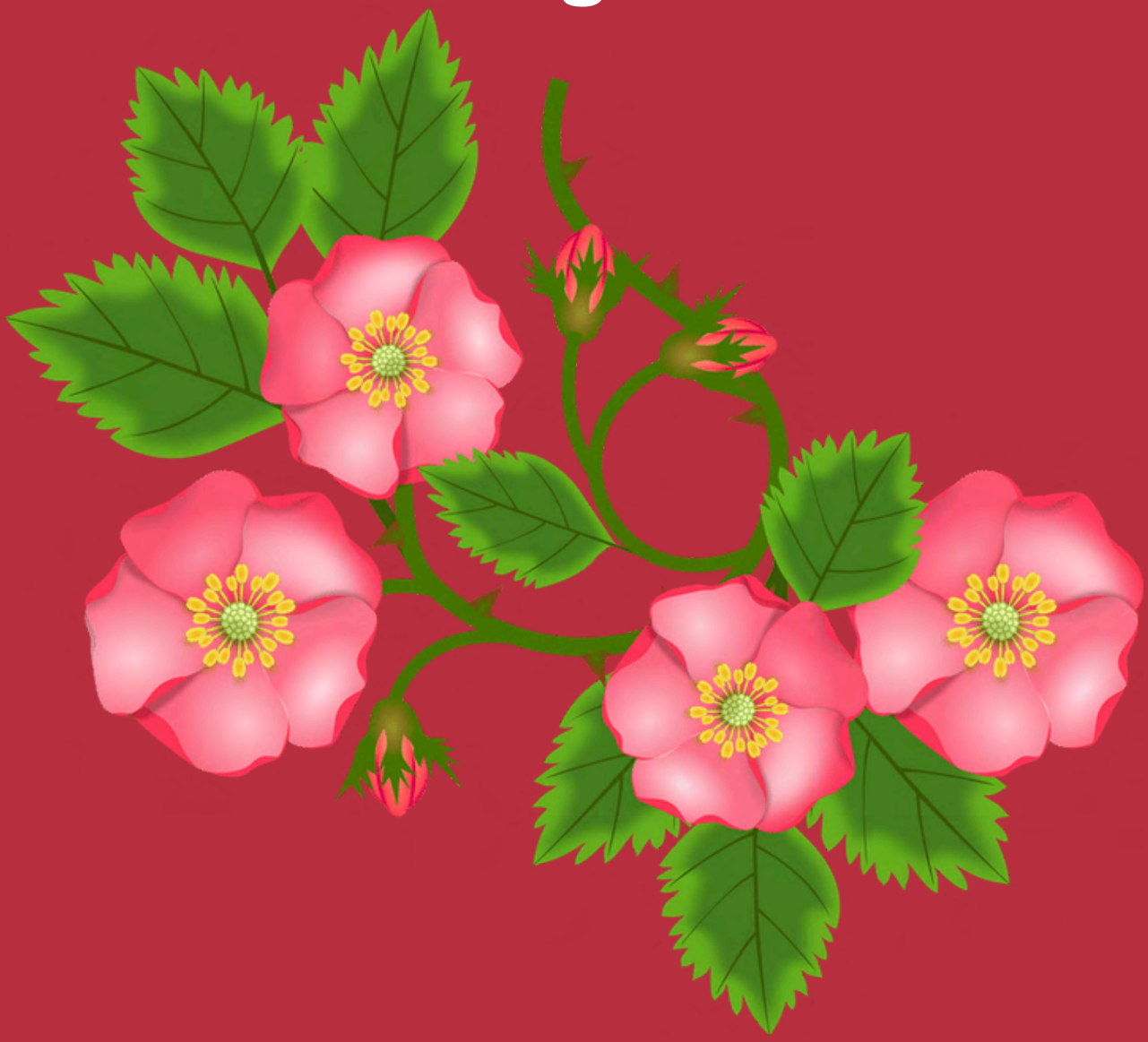
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 4



Verbindung

VERBINDUNG NACH INNEN

Gestern hast du deine Mauern gesehen. Jene alten Schutzräume, die dich gehalten haben, als deine echte Innenwelt nicht sicher genug war.
Heute geht es nicht darum, die Mauern zu senken und auch nicht darum, tief hineinzufühlen.
Heute geht es um eine erste zarte Berührung, so als würdest du deine Innenwelt nur mit der Fingerspitze antippen.
Sanft und neugierig, ohne Erwartung und ohne Ziel.

Viele Menschen wollen sofort fühlen, erkennen, verstehen, heilen.
Doch das innere System öffnet sich nur, wenn es merkt:
„Ich werde nicht überfordert."
„Ich darf in meinem Tempo sein."
„Ich darf Nein fühlen, und trotzdem bin ich in Ordnung."
Heute geht es genau darum:
einen Kontakt herzustellen, der freiwillig ist.
Das ist Selbstliebe in ihrer feinsten Form.



KONTAKT

Setze dich bequem hin oder lege dich hin, wenn dein Körper das braucht.
Atme einmal tief ein. Langsam aus.
Lege eine Hand auf dein Herz. Eine auf deinen Bauch.
Stell dir nun deinen inneren Raum vor – den Raum aus Tag 1 und 2.
Stell dir vor, seine Tür ist geschlossen, aber nicht verriegelt.
Jetzt stell dir vor, du legst deine Hand ganz sanft auf diese Tür.
Du öffnest sie nicht. Du drückst nicht. Du wartest nicht auf ein Zeichen.
Du hältst nur zarten Kontakt, und dann stell dir innerlich eine einzige Frage:
„Was lebt gerade in mir ganz innen, hinter den Mauern?"
Vielleicht kommt: ein Gefühl, ein Wort, ein Ton, ein Bild, ein Körperimpuls, ein Seufzen, ein Nichts, oder das Bedürfnis, die Übung abzubrechen. Alles ist richtig.
Nimm das Erste, was sich zeigt, auch wenn es klein, undeutlich oder nicht greifbar ist. Das ist deine erste Verbindung.

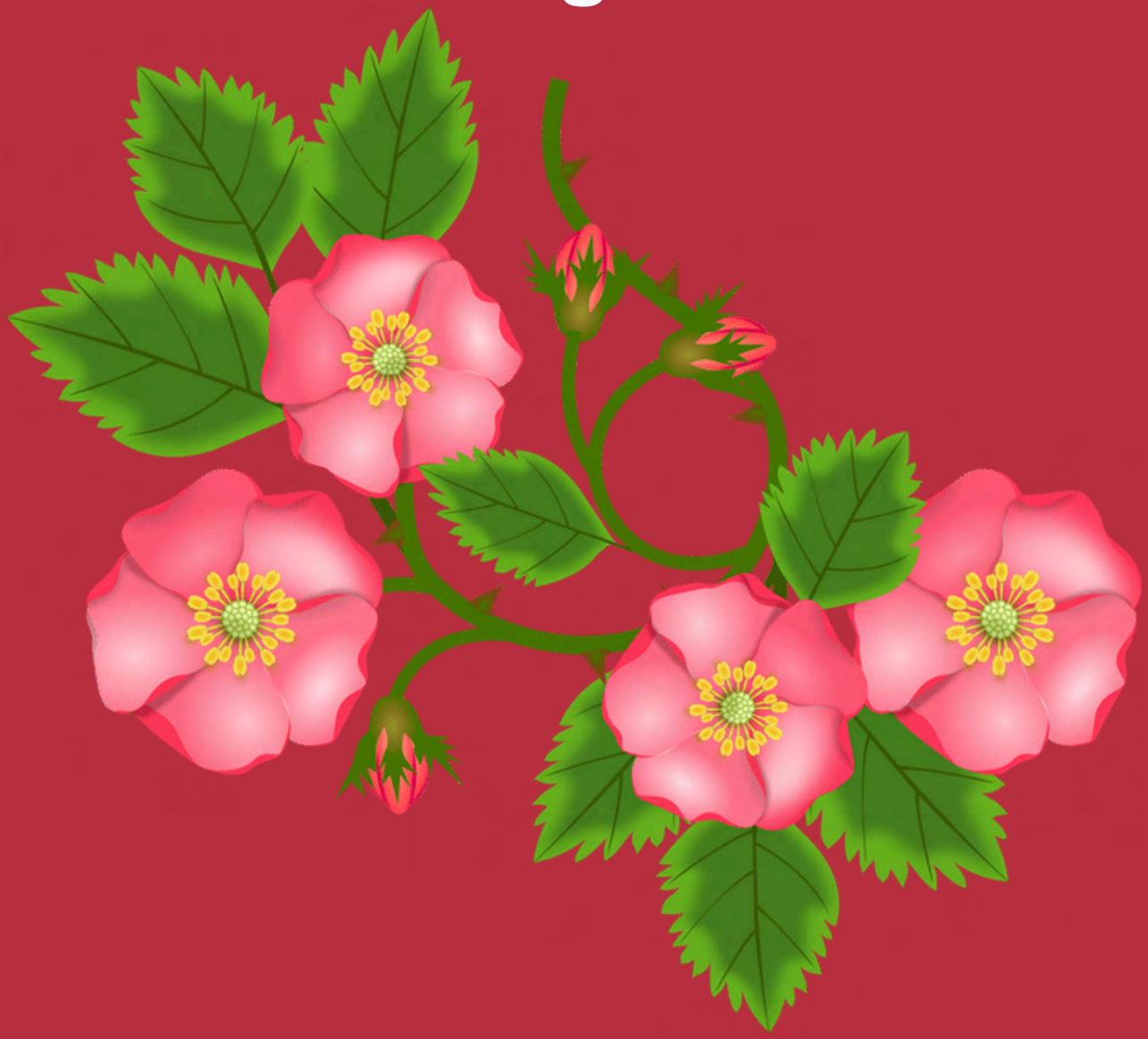
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 5



Bedürfnis

BEDÜRFNIS ERKENNEN

Die letzten Tage hast du:
deinen inneren Raum wahrgenommen, deine Mauern gesehen,
eine erste leise Verbindung zu dir selbst gespürt.
Heute gehen wir einen Schritt weiter, langsam und ohne Druck.
Heute fragen wir:
Was braucht mein Inneres wirklich – jetzt gerade?
Nicht:
Was sollte ich fühlen?
Was denken andere, dass ich brauche?
Was wäre „vernünftig"?
Was wäre „spirituell richtig"?
Sondern:
Was lebt in mir, dass sich genährt, beruhigt oder gesehen fühlen möchte?
Viele Menschen kennen ihre Bedürfnisse nicht mehr.
Nicht, weil sie unreif sind, sondern weil sie gelernt haben:
zu funktionieren, stark zu sein, Erwartungen zu erfüllen, andere nicht zu enttäuschen, ihre inneren Stimmen zu übergehen.
Echte Bedürfnisse sind oft leise. Sehr leise.
Und doch sind sie der Schlüssel zu Selbstliebe. Ein wahres Bedürfnis sagt nicht „mach mehr" sondern:
„Halte mich," „Schütze mich," „Sei sanft mit mir," „Sei ehrlich," „ich brauche Ruhe," „ich brauche Nähe und Wärme," „Zeit," „Grenzen."
Heute hören wir darauf.

DAS ECHTE BEDÜRFNIS ERFORSCHEN

Setze dich wieder hin. Oder lege dich hin, wenn es sicherer ist. Atme ein und aus.
Lege eine Hand auf deinen Bauch, eine auf dein Herz.
Stell dir nun für einen Moment vor, du öffnest die Tür zu deinem inneren Raum einen winzigen Spalt. Nur so weit, wie du dich wohlfühlst.
Stelle deinem Inneren eine sanfte Frage:
„Was brauchst du – jetzt gerade – um dich sicherer, weicher oder wahrer zu fühlen?"
Lass die Antwort auftauchen.
Sie ist vielleicht: ein Wort, ein Bild, ein Gefühl, ein Körperimpuls, ein Bedürfnis nach Ruhe, ein Bedürfnis nach Abstand, ein Bedürfnis nach Nähe, ein Seufzen oder nur Stille.
Frage dich:
„Was liegt hinter diesem Bedürfnis?"
Manchmal zeigt sich:

- hinter Ärger → Schutz
- hinter Müdigkeit → Überforderung
- hinter Unsicherheit → das Bedürfnis nach Halt
- hinter innerer Leere → Wärme
- hinter Anspannung → Ruhe
- hinter Einsamkeit → Verbindung
- hinter Rückzug → Sicherheit

Nimm das Erste, was kommt.

WAS STECKT NOCH DAHINTER?

Frage dich:
„Und was liegt hinter dem, was sich gezeigt hat?"

Manchmal zeigt sich:
hinter Ärger → Schutz
hinter Müdigkeit → Überforderung
hinter Unsicherheit → das Bedürfnis nach Halt
hinter innerer Leere → Wärme
hinter Anspannung → Ruhe
hinter Einsamkeit → Verbindung
hinter Rückzug → Sicherheit
nimm das Erste, was kommt.

DANKBARKEIT

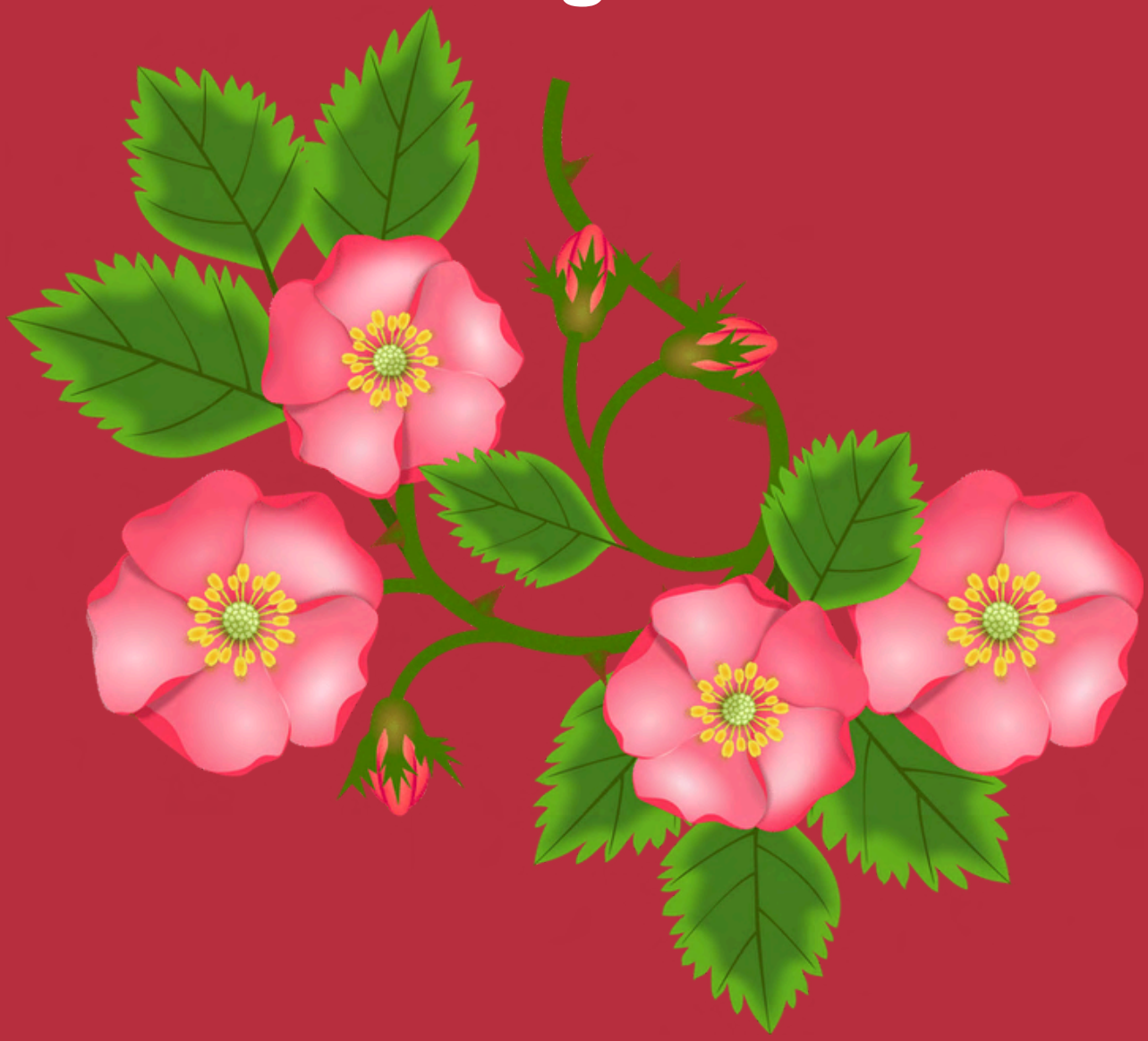
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 6



Fühler ausstrecken

DIE FÜHLER AUSSTRECKEN

Nach den ersten Tagen mit:
Wahrnehmen
Spüren
Benennen
Würdigen
kommt heute der nächste sanfte Schritt:
Dein Inneres in Kontakt bringen mit der Außenwelt.
Es geht NICHT darum:
dich zu öffnen,
dich zu erklären,
etwas Privates preiszugeben.
Sondern darum:
Einen echten, kleinen Moment des Kontakts zu üben. Mit bewusster Offenheit in den Tag zu starten und dich dabei zu beobachten.
Denn Selbstliebe zeigt sich auch darin, wie wir uns mit allem verbunden fühlen.



KURZE MEDITATION

“ Ich strecke meine Fühler aus”

Setze dich an einen bequemen Ort. Ziehe Kleidung an, die dich nirgends einengt. Spüre, dass du frei atmen kannst. Sorge gut für dich. Vielleicht möchtest du liegen oder sitzen, dir ein Kissen unter die Knie legen oder eine Decke nehmen. Finde eine Position, in der du für die nächsten 10 bis 15 Minuten gut verweilen kannst. Ich lade dich ein, mit etwa 30 % deiner Aufmerksamkeit bei meinen Worten zu bleiben und die restlichen 70 % tief nach innen zu richten.

Scanne den QR-Code oder kopiere den Link, um dir die Meditation anzuhören:

https://youtu.be/2CR-YKS4qyI

DEINE WAHRNEHMUNGEN

DANKBARKEIT

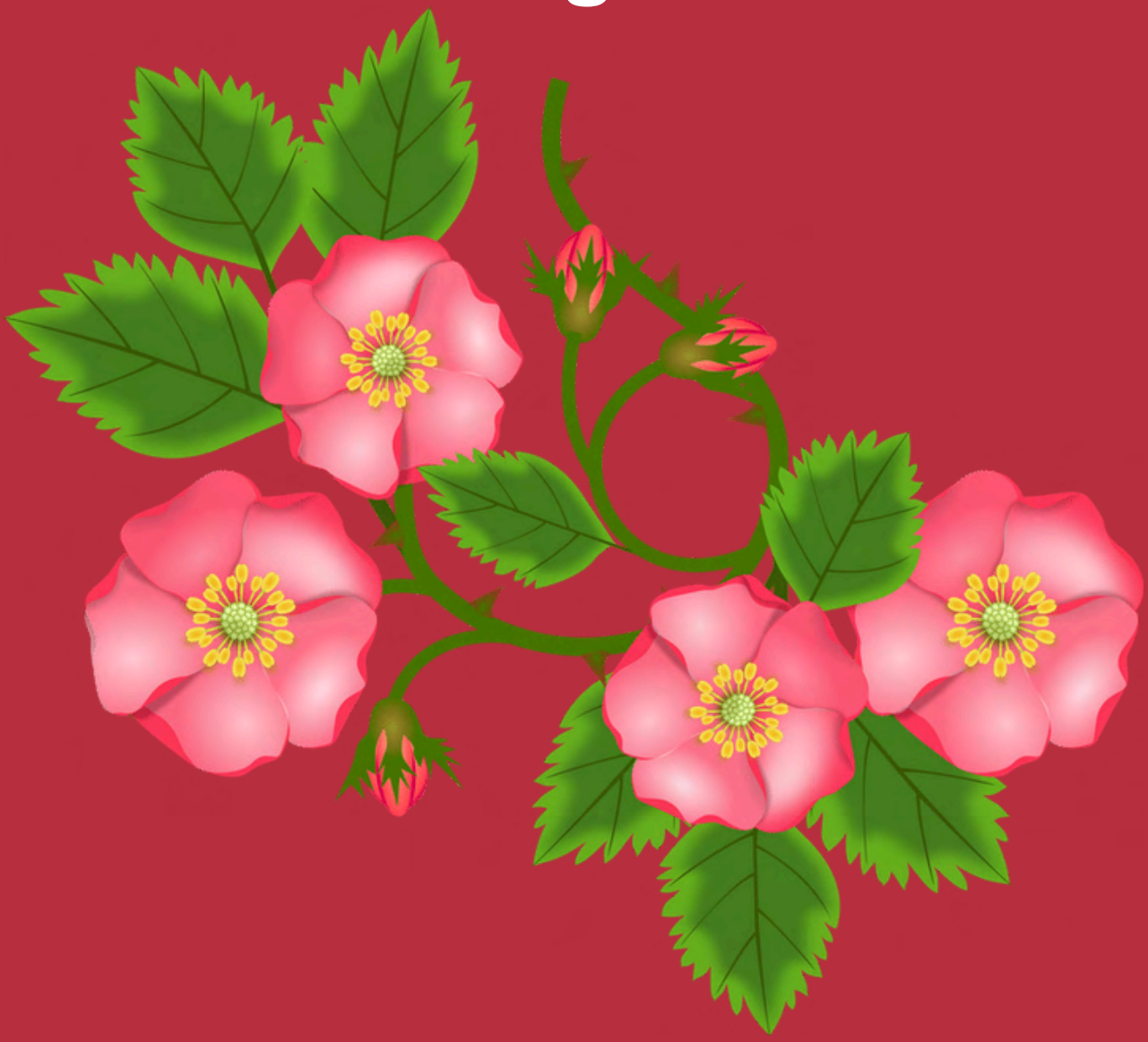
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 7



Mit Freude geben

EIN SICHERER KONTAKTMOMENT

Heute übst du nur einen einzigen Moment von Kontakt.
Wähle einen Menschen, bei dem du dich zumindest ein bisschen sicher fühlst:
ein Freund
eine Freundin
dein Partner
ein Familienmitglied
eine Kollegin
oder jemand im Alltag (Bäcker, Post, Nachbar)
Wichtig:
Es soll jemand sein, vor dem du keine Maske mehr brauchst.
Deine Aufgabe heute ist nicht, zu sprechen.
Nicht, ehrlich über Gefühle zu reden.
Sondern nur einen Mini-Kontaktmoment **bewusst** herzustellen.
Zum Beispiel:
Blickkontakt für 2-3 Sekunden
ein freundliches, echtes Lächeln
ein bewusstes „Danke"
ein kleines Nicken
eine sanfte Berührung (wenn angemessen)
ein echtes Interesse und Zuhören „Wie geht's dir heute?"
ein Moment, in dem du innerlich sagst: „Ich bin hier." Auch ganz ohne Worte.
Wähle EINE Sache.
Nicht mehr.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Mache die Übung mit ein bis drei Menschen. Mache ihnen eine Freude oder tue etwas, das unsere Welt ein bisschen schöner macht. Manchmal reicht schon ein Lächeln.
Schau dem Menschen dabei in die Augen. Spüre das Lächeln, das zurückkommt und die Energie, die dadurch zwischen euch zu fließen beginnt.
Notiere dir, was du Gutes getan hast, und sei neugierig darauf, welche Gefühle und Empfindungen dabei auftreten.

DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



SCHUTZSTRATEGIEN WÜRDIGEN

KAPITEL 2

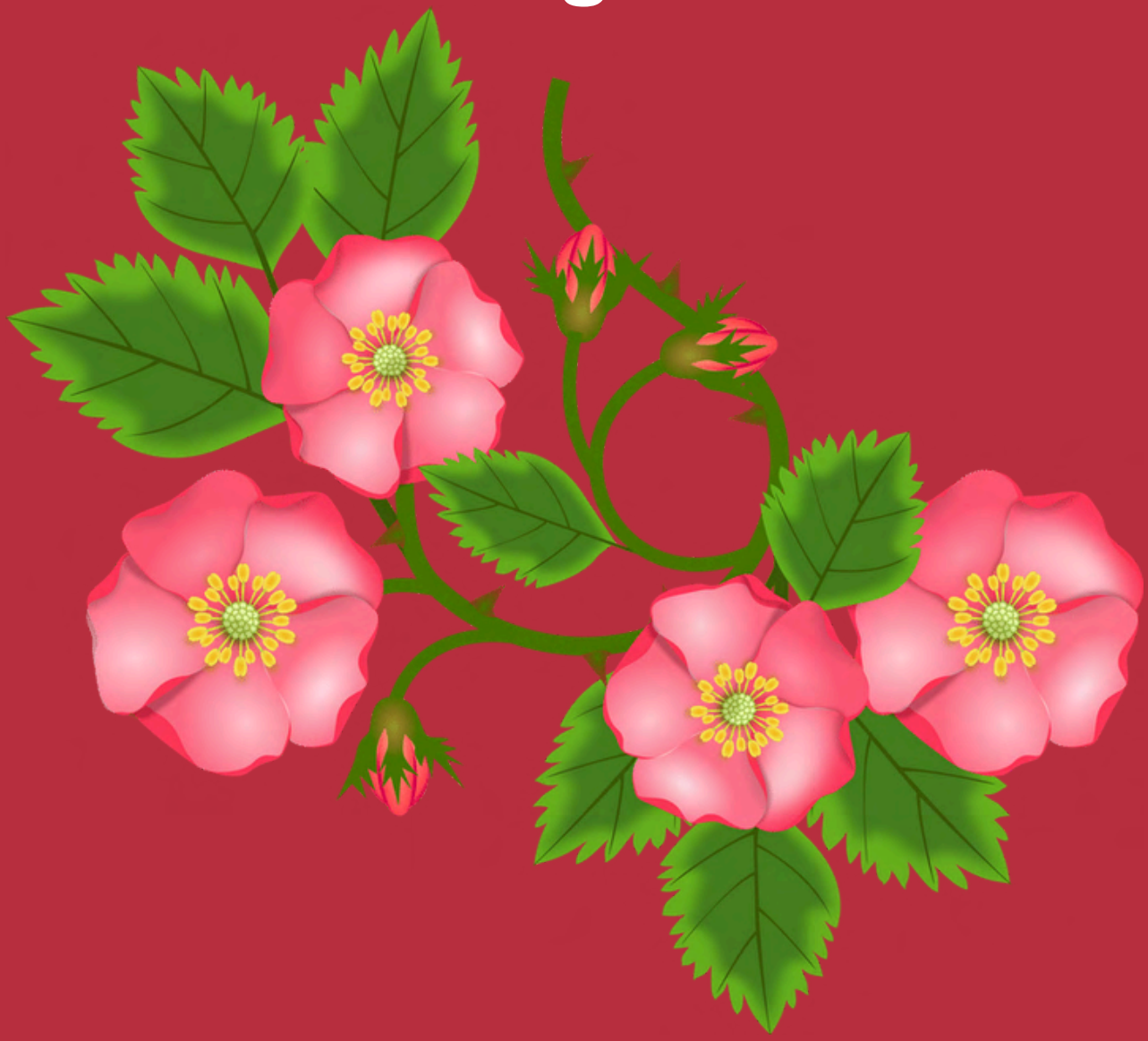
Verstehen, was dich geschützt hat

in diesem Kapitel geht es um deine Schutzmechanismen – um die Mauer, die du errichtet hast, um dich zu schützen. Sie war notwendig. Sie war weise. Und sie hat dir geholfen, zu überleben. Diese Mauer verdient keine Ablehnung, sondern Anerkennung. In diesem Kapitel werden wir sie einzeln identifizieren.

„Ich danke dir , meine Mauer. Du hast mich beschützt. Du hast mir geholfen , mein Leben bis hierher zu meistern."



Tag 8



Einführung



SCHUTZSTRATEGIEN

Wie du sie erkennst und würdigst

Wir tauchen tiefer ein in unsere Schutzmechanismen, um sie besser zu erkennen und ihnen nicht ausgeliefert zu sein. Schutzstrategien sind unsere inneren Mauern, die wir uns als Kind einst aufgebaut haben, um zu überleben. Es ist keine "Störung", sondern eine intelligente Art, dich selbst zu schützen. Als Kind hast du keine Möglichkeit, deine Koffer zu packen und zu gehen, wenn dich Situationen und Emotionen überfordern. Die Schutzstrategie hat dir geholfen, das Ganze zu überstehen!!

Das Wichtigste, für dich: Um wirklich im Erwachsensein anzukommen, darfst du erkennen, dass du diese Schutzstrategien nicht mehr brauchst. Sie trennen dich von deiner ganzen Kraft, sie mauern dich ein und machen dich klein. Und sie machen dich innerlich einsam.

1. Schritt: Würdige den Teil in dir, der dir geholfen hat, dein Leben bis heute zu meistern!! Das ist ein wesentlicher Schritt zur vollständigen Selbstliebe!!! Dafür stellst du dir diese Schutzstrategie vor, als wäre es ein kleines schützenswertes, liebes kleines Kind:
Du nimmst es an die Hand und sagst: "Danke, dass du mir geholfen hast, ich sehe dich und deine Liebe zu mir."

REFLEXION

1. Welche Schutzstrategien zeigen sich in meinem Alltag am häufigsten? Schreibe ganz spontan, was hoch kommt.

In welchen Situationen spüre ich diese Schutzstrategie besonders stark? Z.B., wenn jemand mir zu nahekommt, wenn ich unsicher bin, wenn ich mich kritisiert fühle, wenn ich mich allein gelassen fühle, wenn ich mich überfordert fühle.

Wie fühlt es sich körperlich an, wenn diese Schutzstrategie aktiv wird? Z.B., Enge, Hitze, Taubheit, Druck, Kälte, Nervosität, Müdigkeit, Beschleunigung.

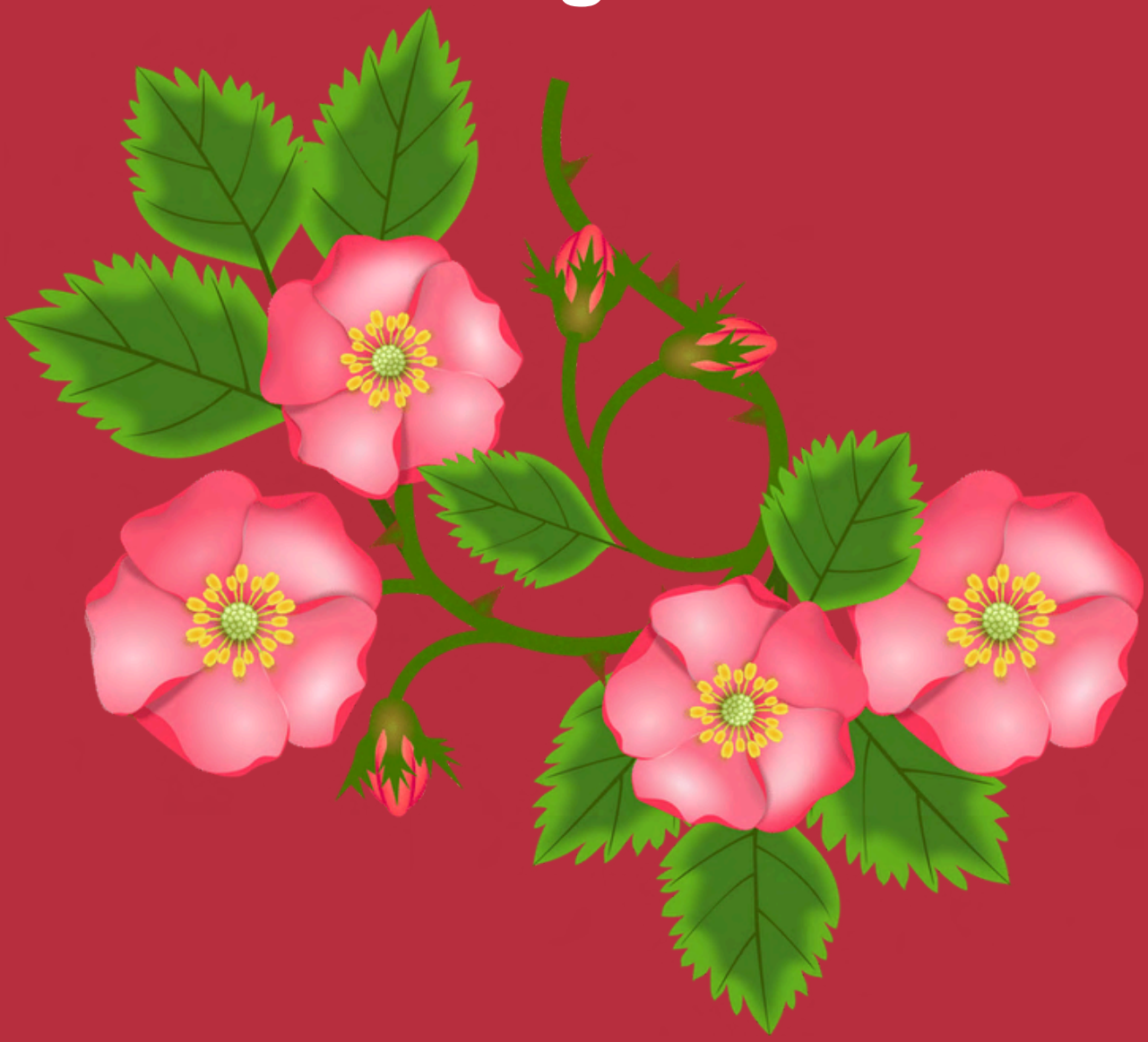
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 9



Spüren

SPÜRE, WO DU NOCH KÄMPFST

Heute schauen wir uns an, wo du noch im Widerstand und Kampf bist.
Kampf erscheint oft als Wut, Druck, Kontrolle oder innere Härte.
Wie bei den meisten Strategien, fühlen wir uns oft getrennt und weniger wert als andere.

In Wahrheit ist Kampf nichts anderes als:

Der Versuch deines Systems, dich vor Ohnmacht und voller Kapitulation zu schützen. Es hat dir einst geholfen seelisch zu überleben.

Dieser Teil in dir ist nicht falsch.
Es ist nicht „zu viel".
Es ist ein alter Wächter, der dich stark gemacht hat in Momenten, in denen du es allein schaffen musstest, dich zu halten.

Heute geht es nicht darum, diesen Anteil zu verändern, sondern ihn zu erkennen, damit du später weicher damit umgehen kannst.

WUT ALS SCHUTZ

Angriff & Attacke

„Die Welt ist feindlich – ich muss zuerst zuschlagen, bevor ich verletzt werde."

Aggression wird zur Rüstung gegen Angst. Doch unter der Wut liegt meist tiefer Schmerz.

Man hat schnell die Gedanken, dass man unterdrückt wird, angegriffen, gekränkt.

Es setzt aktive Aggression frei!

Beispiele:

"ich bin unterlegen, ich kann nicht vertrauen"

"Die Welt ist böse"

"Alle kritisieren mich nur"

Flucht, Rückzug & Vermeidung

„Alleinsein ist sicher."

"Ich bin wertlos"

"Ich bin dir ausgeliefert"

Nähe und Stille wirken gefährlich, weil sie alte Ängste aktivieren. Rückzug schützt – aber er isoliert. Hier sind wir passiv aggressiv.

Oft entsteht Flucht in die Sucht, in Arbeit, Internet.

Narzissmus

„Ich bin nur jemand, wenn ich bewundert werde."

Das verletzte Kind fühlt sich wertlos – also erschafft es ein Idealbild, das niemals fällt. Kontrolle, Macht und den anderen klein machen, bedeckt die eigene Hilflosigkeit.

Hinter der Maske steckt oft tiefe Scham und Verletzlichkeit.

Lege deine Hände auf dein Herz und sage zu dir:

„Ich sehe dich, alte Strategie. Du hast mich lange geschützt.
Jetzt darf ich entspannen, bewusst – aus Liebe zu mir."

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Jede Schutzstrategie war einmal Liebe in Not – der Versuch deines Systems, dich zu bewahren. Die Heilung liegt nicht im Bekämpfen dieser Strategien, sondern im Verstehen und Umarmen.
Setze dich einen Moment hin. Schließe die Augen, wenn es angenehm ist. Atme einmal tief ein… und aus. Stelle dir eine sanfte Frage:
„Wo kämpfe ich heute – im Außen oder im Innen?"

- Vielleicht spürst du Kampf: gegen dich selbst, gegen Erwartungen, gegen Müdigkeit, gegen Gefühle, gegen Schweigen, gegen Überforderung, gegen andere Menschen, oder einfach gegen den Tag.
- Nimm wahr, wo dein Körper reagiert und notiere: Druck im Brustkorb? Spannung im Kiefer? Hitze im Bauch? Unruhe in den Händen? Oder absolute Anspannung?

„Ich erkenne mich.
Ich bin nicht falsch.
Ich muss nicht allein
kämpfen."

DANKBARKEIT

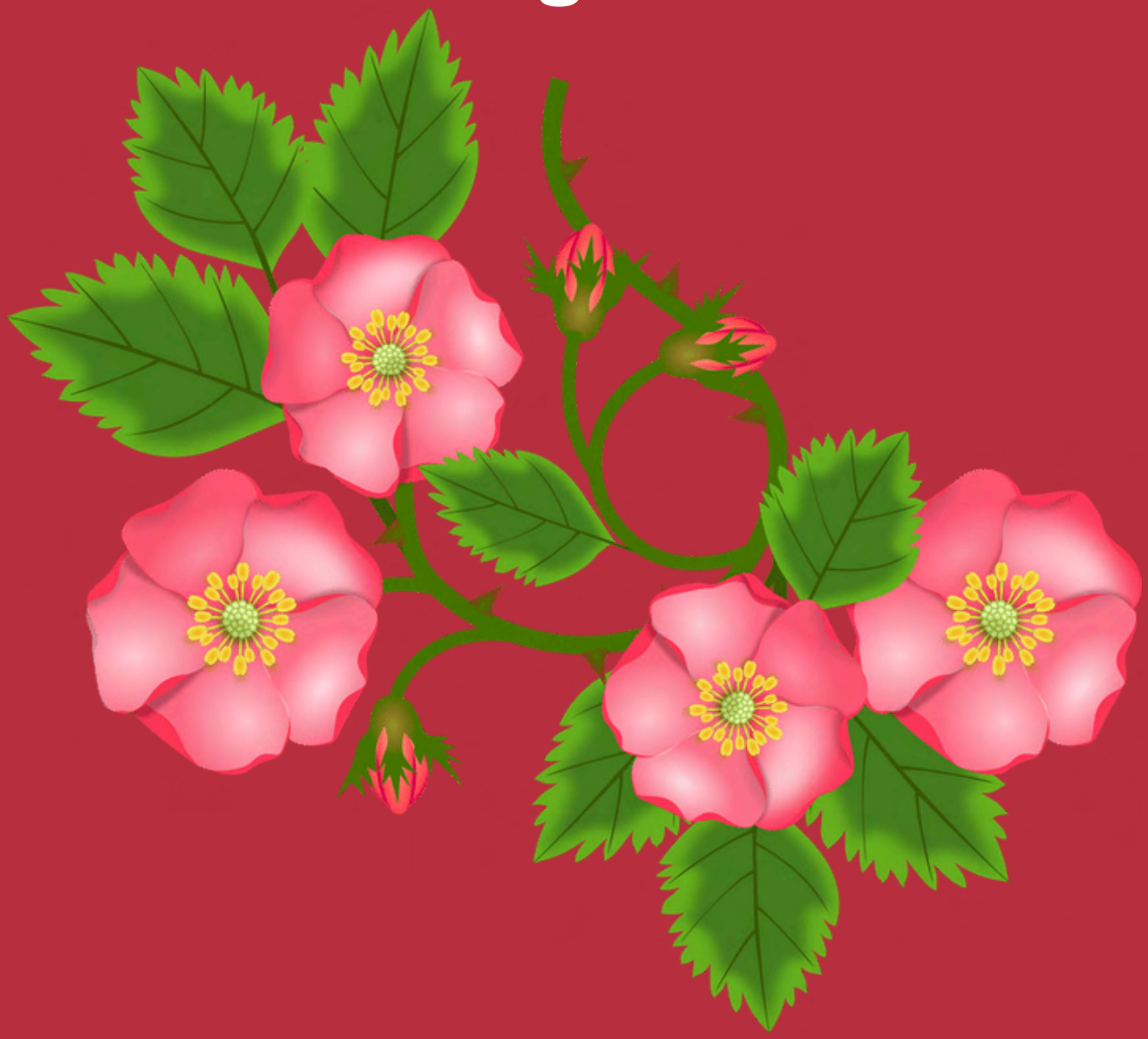
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 10



Projektion

PROJEKTION

Heute widmen wir uns zwei Schutzstrategien, die fast jeder Mensch kennt. Beide entstehen nicht aus Schwäche, sondern aus Schmerz. Beide schützen uns vor etwas, das wir (noch) nicht fühlen können oder wollen.
Beide entstehen aus alten Triggern, die oft gar nichts mit der jetzigen Situation zu tun haben.
Und beide sind Wege, wie unser System ruft:
„Da ist etwas in dir, das gesehen werden möchte."

Was ist Projektion?
Wenn uns an einem anderen Menschen etwas stört, irritiert oder wütend macht, schauen wir oft zuerst auf den anderen:
„Der ist respektlos."
„Die ist unzuverlässig."
„So darf man nicht sein."
„Er hat mich verletzt."
Doch ein tiefer, heilsamer Schritt ist:

Den anderen als Spiegel sehen.

Denn oft drücken Menschen in uns Knöpfe, die nicht zu ihnen gehören, sondern zu etwas Altem in uns:
eine alte Wunde, ein früher Mangel, ein unverstandenes Gefühl, ein unerfülltes Bedürfnis, ein blinder Fleck, ein transgenerationales Thema deiner Ahnen.
Projektion ist nicht „falsch". Sie zeigt uns nur, dass etwas in uns gesehen werden möchte.



TRANSGENERATIONELLE TRIGGER

„Demut und Achtung“

Manchmal gehören die Knöpfe, die bei uns gedrückt werden, nicht zu unserem eigenen Leben – sondern zu dem unserer Ahnen.

- ungelöste Traumata
- ungesprochene Verletzungen
- ungetragene Gefühle
- verlorene Familienmitglieder
- Loyalitäten zu Vorfahren

Wenn wir spüren, dass in uns eine starke Reaktion entsteht, die länger anhält als eine Minute, dürfen wir uns fragen:
„Wessen Schmerz spüre ich da eigentlich?“
In Demut und Achtung können wir hinschauen und unsere Seele von etwas befreien, das vielleicht nie unseres war.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Setze dich ruhig hin. Schließe die Augen, wenn es angenehm ist. Denke an eine Situation der letzten Tage, in der dich jemand irritiert, verletzt oder getriggert hat.

Stelle dir folgende vier inneren Fragen:
1. Was GENAU hat mich am anderen gestört? Welche Gefühle waren in dem Moment lebendig? (so konkret und objektiv wie möglich)
2. Was hat diese Irritation mit MIR zu tun? (Nicht mit Schuld – mit Selbsterkenntnis.)
3. Könnte dieser Trigger älter sein als die Situation? aus der Kindheit? aus der Familie oder Ahnenlinie?
4. Welches Bedürfnis wurde damals und auch heute durch diese Situation nicht erfüllt?
Atme einmal tief ein und aus. Und sage nach dem du es dir notiert hast:
„Danke für diesen Spiegel. Ich bin bereit, meine verletzten Anteile zu sehen."

„ Ich nehme mich an.
In Achtung, in Demut,
und Sanftmut."

DANKBARKEIT

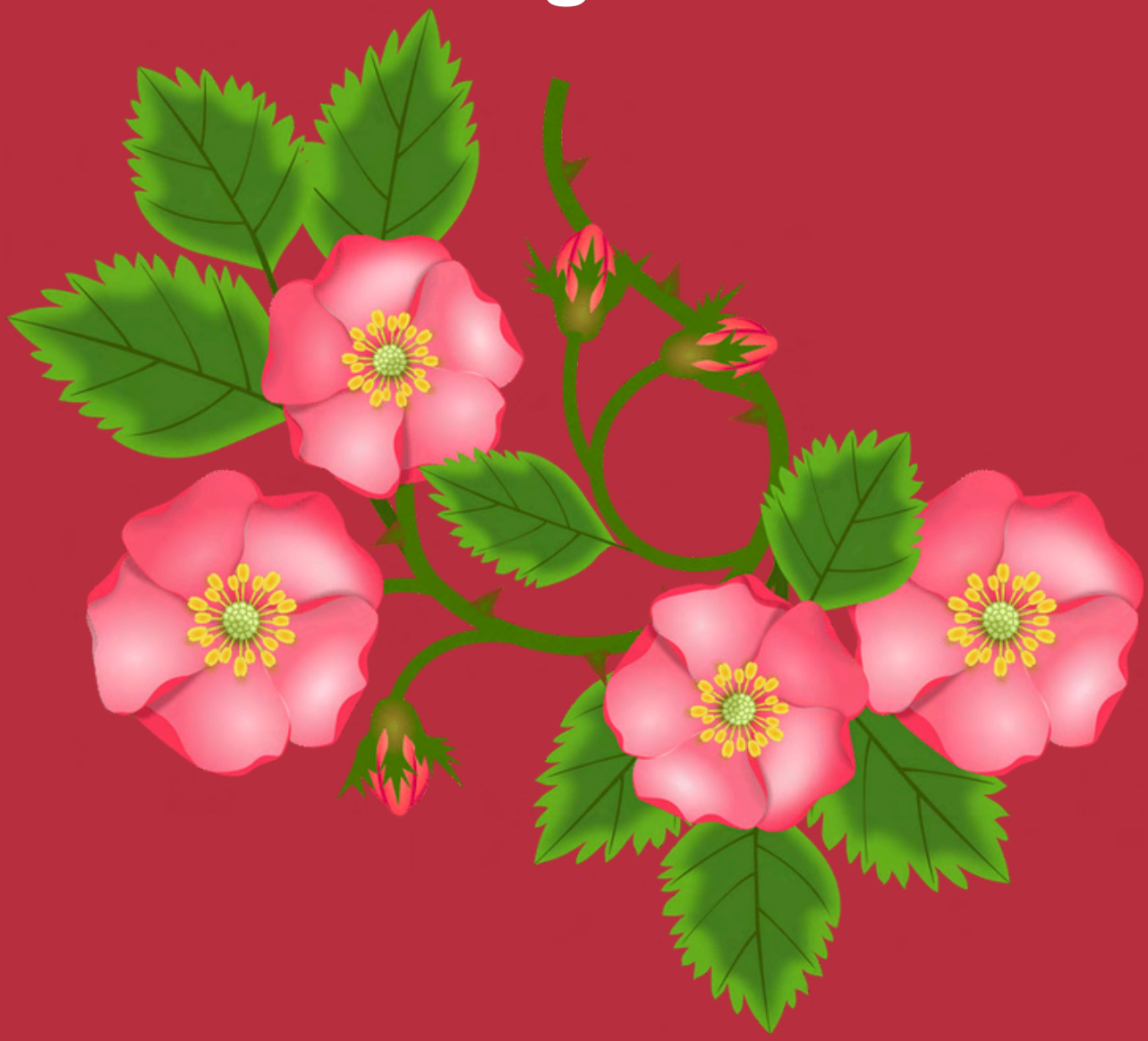
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 11



Harmoniestreben

HARMONIESTREBEN

Diese Strategie wirkt auf den ersten Blick weich und friedlich. Doch im Inneren trägt sie eine enorme Spannung.
Sie entsteht aus der tiefen Angst:
„Wenn ich nicht lieb bin, werde ich abgelehnt."
Und sie führt dazu, dass wir uns selbst verlieren.

Was geschieht bei Harmoniestreben?
Im Inneren laufen häufig alte Gedanken wie:
„Ich muss immer lieb und artig sein."
„Wenn ich alle Erwartungen erfülle, bekomme ich Zuwendung."
„Ich darf niemanden enttäuschen."
„Ich muss gefallen, sonst verliere ich Liebe."

Diese Sätze schützen die Angst vor Ablehnung, doch wir zahlen einen hohen Preis. Durch permanente Anpassung entsteht:
unterdrückte Wut
kalte Wut
passive Aggression
erstarrte Energie
starke depressive Verstimmung
das Gefühl, sich selbst nicht zu kennen

Die Menschen, die sich überanpassen, wissen oft nicht mehr, was sie wollen, was sie brauchen, welche Ziele sie wirklich haben, oder wie sich ein echtes Nein anfühlt



OPFER-TÄTER PERVERSION

"Der versteckte Wolf im Schafspelz"

Im vermeintlichen Opfer steckt oft ein unbewusster Täter. Menschen, die sich in einer Opferhaltung verstecken, entziehen sich häufig der eigenen Verantwortung.
Sie überlassen anderen die Verantwortung für ihre Gefühle, erwarten, dass die Außenwelt sich ändert, vermeiden klare Grenzen, gehen Konflikten aus dem Weg, schweigen, statt ihre Wahrheit auszusprechen, sehen den anderen als Ursache ihres Leidens.
Wenn die Opfer-Täter-Perversion sichtbar wird, kann das vermeintliche Opfer: seine Maske ablegen, seine eigene Täterenergie erkennen, Verantwortung übernehmen, aus der Schwere der Schuld aussteigen, handlungsfähig werden, und endlich in seine Kraft kommen.
Wichtig ist:

Niemand rutscht aus Spaß in die Opferrolle. Es ist oft die letzte Überlebensstrategie aus Hilflosigkeit oder Überforderung.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Schließe deine Augen. Spüre deinen Atem.
Frage dich sanft:
„In welcher Situation habe ich Harmonie erschaffen, statt ehrlich zu sein?"
Lass dir Zeit und frage dich dann:
„Was war meine Angst dahinter?"
Und schließlich:
„Wen habe ich zum Täter gemacht – und wo ist meine eigene Energie verborgen?"
"Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?"
"Was habe ich dem anderen still verübelt, ohne es zur Sprache zu bringen, aus Angst vor Konfrontation?"
Im ersten Schritt geht es nicht darum, jetzt aktiv zu handeln, sondern sich selbst liebevoll zu erkennen.

DANKBARKEIT

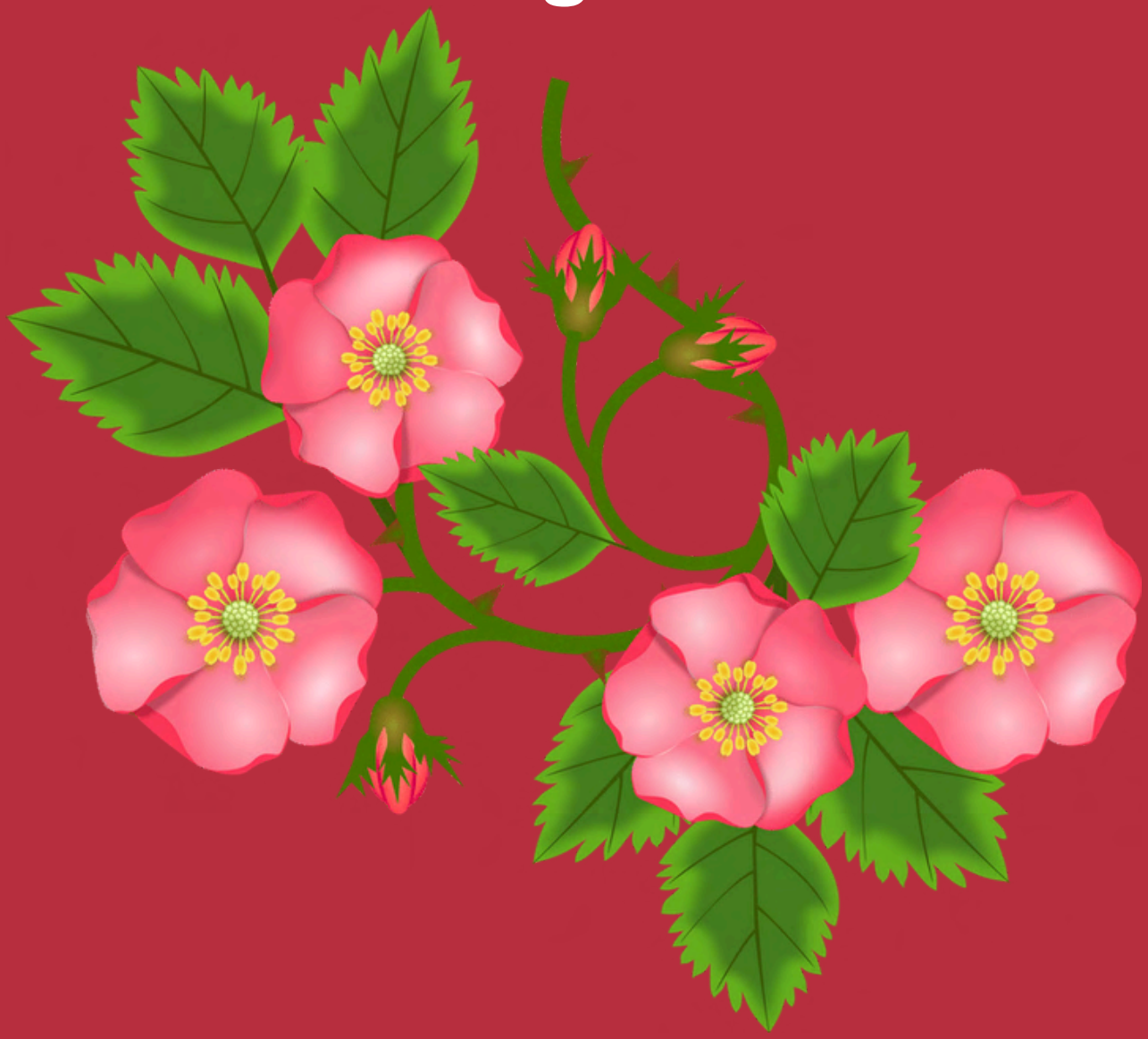
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 12



Anpassung

ÜBERANPASSUNG

Gestern hast du Harmoniestreben kennengelernt –
eine Strategie, die aus Angst entsteht:
„Wenn ich lieb bin, werde ich nicht abgelehnt."
Heute gehen wir einen Schritt weiter.
Einen ehrlichen, stillen, tiefen Schritt:

Warum führt Überanpassung genau zu dem, wovor wir am meisten Angst haben?
Dieser Tag ist kein Vorwurf, es geht nicht um Schuld, es geht um Verstehen und um Befreiung.

Warum Überanpassung zur Ablehnung führt
Das ist die schmerzhafte Erkenntnis:
Die größte Angst des Überangepassten ist Ablehnung. Doch genau durch die Überanpassung geschieht Ablehnung tatsächlich.
Denn Überanpassung führt dazu, dass ein Mensch:

- nicht ins Gespräch geht,
- keine Bedürfnisse teilt,
- innerlich schweigt,
- sich selbst klein macht,
- den anderen nicht wirklich begegnet,
- Konflikte vermeidet,
- und sich emotional zurückzieht.

Der andere spürt das.
Er fühlt sich ausgeschlossen, nicht einbezogen, manchmal sogar abgewertet oder nicht gebraucht.
Und irgendwann zieht er sich ebenfalls zurück.
Damit erfüllt sich die alte Angst des Überangepassten nicht wegen des anderen, sondern durch das eigene Schutzmuster.
Das tut weh. Doch es öffnet auch eine große Tür.
Denn was sichtbar wird, kann sich verändern.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Wie wir aus dem Muster aussteigen.
Ein Weg hinaus entsteht nicht durch Härte, sondern durch Bewusstheit und Verantwortung.
Indem wir:

- klare Grenzen setzen,
- nicht aus Mitleid handeln,
- die eigene Opferhaltung liebevoll sichtbar machen,
- aufhören, uns selbst zu verstecken,
- Verantwortung übernehmen für das, was in uns geschieht,
- ehrlich werden,
- in echten Kontakt gehen.

Nicht durch Anschreien. Nicht durch Vorwürfe. Nicht durch Dramatisieren.

Sondern:
gewaltfrei, klar und ehrlich.
So entsteht Heilung im eigenen System und in Beziehungen.
Heute geht es um einen einzigen Satz.
Einen Satz, der dich in Beziehung bringt mit dir selbst.
Schließe die Augen. Atme. Spüre deinen Brustraum.
Frage dich:
„Welcher eine Satz wäre heute ehrlicher gewesen als mein automatisches Ja?"

Das kann sein: „Ich brauche einen Moment." „Ich bin gerade überfordert." „Ich weiß noch nicht, was ich will." „Ich möchte gern darüber sprechen." „Ich fühle mich unsicher." „Ich spüre Widerstand."„Ich brauche eine Pause." „Ich möchte das so nicht."
Oder etwas ganz eigenes. Es reicht, diesen Satz nur für dich zu finden.
Du musst ihn nicht aussprechen. Das innere Erkennen ist der erste Schritt.

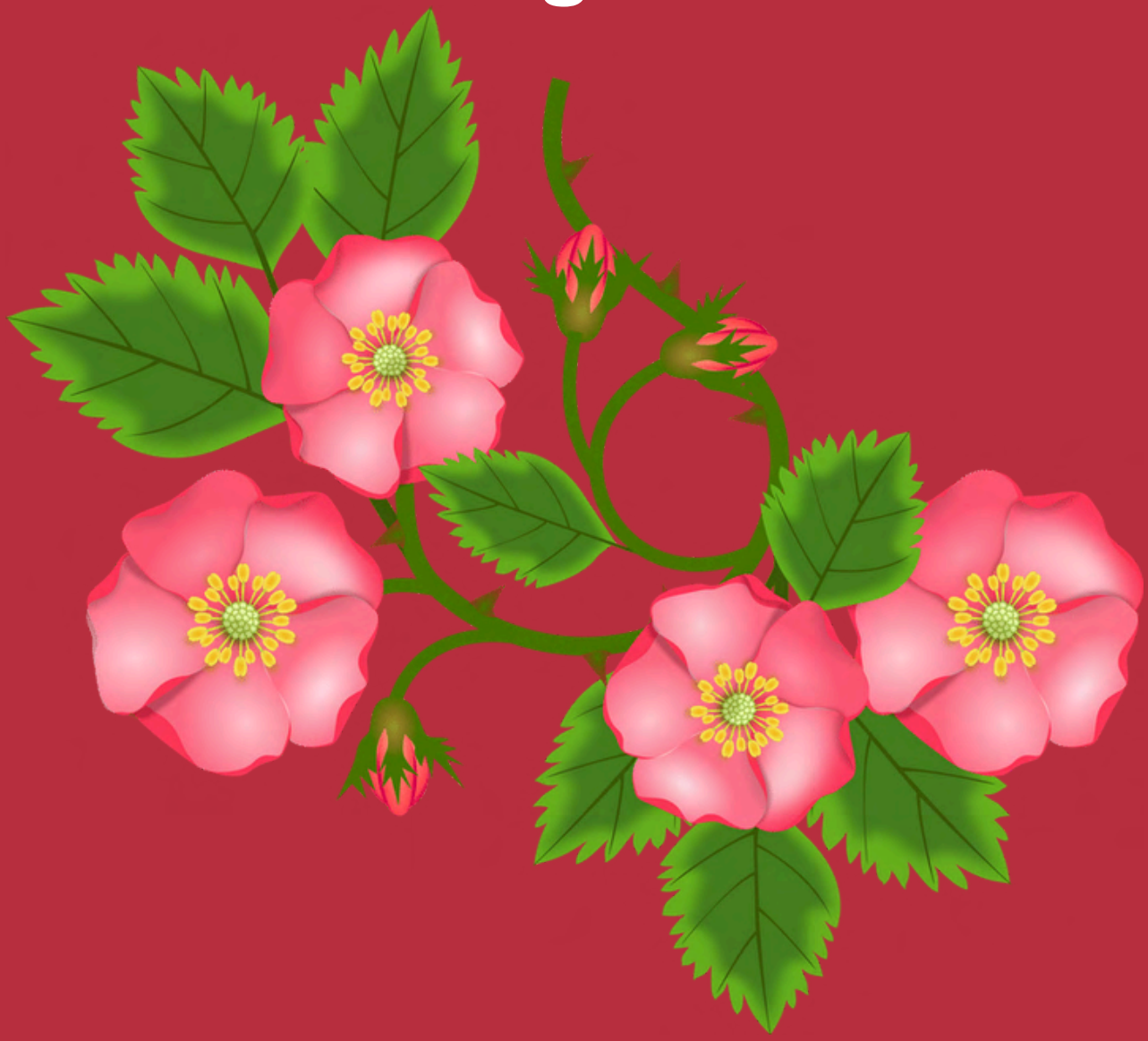
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 13



Kontrollstreben

KONTROLLSTREBEN

Heute geht es um eine Schutzstrategie, die viele Menschen lange für eine „Stärke" halten:
Kontrolle, alles im Griff haben wollen, nie loslassen können.
Doch Kontrolle ist keine Charaktereigenschaft. Sie ist ein Schutzmechanismus, der dich früher sicher gehalten hat.
Kontrolle entsteht dort, wo Ohnmacht war, wo Unsicherheit war, wo Chaos war, wo niemand da war, um dich zu halten.

Kontrolle sagt:
„Wenn ich alles kontrolliere, passiert mir nichts."
Und dieser Anteil verdient Respekt.
Kontrollstreben zeigt sich sehr unterschiedlich:

- alles planen
- nichts dem Zufall überlassen
- Emotionen im Griff behalten
- Erwartungen anderer erfüllen müssen
- Perfektionismus
- Selbstkontrolle bis zur Erschöpfung
- keine Schwäche zeigen wollen
- alles allein machen
- Rückzug, wenn Dinge unberechenbar sind
- Menschen „auf Abstand" halten, um nicht verletzt zu werden

Der Körper zeigt Kontrolle oft durch:
Anspannung im Bauch, flachen Atem, Druck im Brustkorb, verfestigte Schultern, schnelle Gedanken, ständige Vorbereitung auf das „Schlimmste"
Kontrolle ist Überleben. Nicht Persönlichkeit.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Kontrollstreben entsteht oft dort, wo früher Chaos, Unvorhersehbares oder emotionale Instabilität herrschten.
Zum Beispiel:

- unberechenbare Bezugspersonen
- launische oder überforderte Eltern
- Gewalt oder starker Konflikt im Umfeld
- emotionale Vernachlässigung
- zu frühe Verantwortung
- ungestillte Bedürfnisse
- nicht wahrgenommene Gefühle

Der Körper lernt:
„Wenn ich wachsam bin, überlebe ich."
Das ist nicht falsch. Das ist intelligent. Doch als Erwachsener wirst du oft müde davon.

Setze dich einen Moment ruhig hin. Atme ein und aus.
Stelle dir diese eine Frage:
„Was möchte ich heute unbedingt kontrollieren – und warum?"
Vielleicht taucht etwas auf: ein Gespräch, den Tagesablauf, ein Gefühl, das Verhalten anderer, dein Körper, eine Reaktion, Chaos vermeiden wollen, Struktur brauchen, Perfektion erzeugen
Nimm wahr, was kommt und notiere es.

LOSLASSEN

Denn Kontrolle verhindert auch:

- **Nähe**
- **Vertrauen**
- **Loslassen**
- **Freude**
- **Fehlerfreundlichkeit**
- **Verbundenheit**
- **Überraschungen, die heilsam wären**

Kontrolle hält sicher, aber auch einsam.

Frage dich: Was würde passieren, wenn ich heute 2 % Kontrolle loslasse?

„Ich bin auf meinem Weg. Ich ehre meine Schutzstrategien. Ich bin der Erwachsene in mir."

DANKBARKEIT

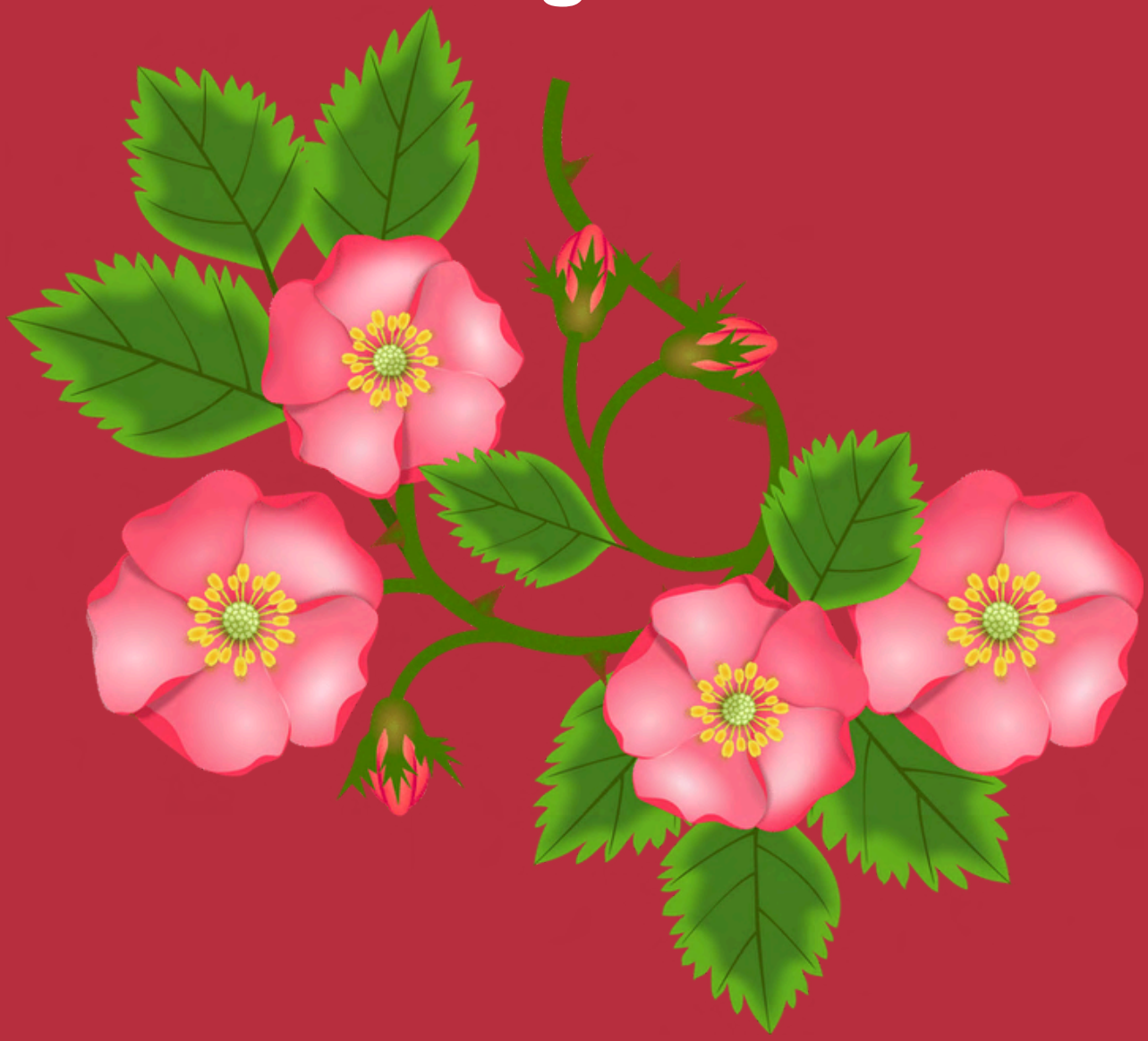
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 14



Innerer Kritiker

SANFTMUT FÜR ALTE FEHLER

Vergebung ist kein Akt für „später". Nicht etwas, das du tust, wenn „alles wieder gut" ist. Sie beginnt mitten in der Scham, im Schmerz, im Selbstvorwurf.

Die Königsdisziplin der Selbstliebe ist, dich nicht erst zu lieben, wenn du besser geworden bist, sondern gerade dann, wenn du das Gefühl hast, du hättest versagt.

Diese Woche war intensiv. Du hast erkannt:

- wie du kämpfst und projizierst
- wie du dich manchmal klein machst
- wie du Harmonie erschaffst, um Ablehnung zu vermeiden
- wie du dich überanpasst und in eine Opferenergie rutschst
- wie du Kontrolle einsetzt, um dich sicher zu fühlen

All das sind alte Schutzstrategien, die dich getragen haben.
Heute geht es darum: sie zu ehren, sie zu integrieren und den Anteil kennenzulernen, der all diese Muster zusammenhält:
den inneren Kritiker.
Der innere Kritiker ist kein „Feind". Er ist auch kein Saboteur.
Er ist ein Beschützer.
Er sagt Dinge wie:
„Reiß dich zusammen." „Du musst besser sein." „Du darfst keinen Fehler machen." „Was sollen die anderen denken?" „Du machst das falsch." „Sei sinnvoll, ordentlich, perfekt." „Streng dich mehr an." „Du musst gefallen."
Seine Aufgabe war immer: dich zu bewahren vor Ablehnung, vor Schmerz, vor Versagen, vor Chaos, vor Gefahr.
Doch seine Stimme ist hart geworden. Sie spricht die Sprache der Vergangenheit, nicht des Jetzt.



DER INNERE KRITIKER

„Die Blume der Vergebung"

Ja, es ist heilsam, wenn andere uns trösten, besänftigen, vergeben. Aber manchmal geschieht das nicht. Oder nicht so, wie wir es bräuchten.

Und genau dann darfst du aufstehen für dich. Dich innerlich in den Arm nehmen.

Wer spricht da in dir, wenn innere Kritik und Hohn laut werden?

Oft ist es nicht das „Fehlverhalten" selbst, das uns quält, sondern die Stimme danach:

- „Wie konntest du nur?"
- „Jetzt hast du es endgültig versaut."
- „Du bist einfach nicht gut genug."

Das ist dein innerer Kritiker. Er will nicht zerstören – er will dich „bessern". Doch in Wahrheit verwehrt er dir die Liebe, nach der du dich sehnst.

WAS KONNTEST DU DIR NOCH NICHT VERZEIHEN?

Schreibe dir auf, welche Ereignisse in deinem Leben noch schwer auf deinem Herzen liegen und dir die Kraft ziehen. Ereignisse, die du gerne rückgängig machen möchtest. In denen du Gedanken hast wie: Hätte ich mich anders verhalten, oder es anders gemacht, wäre es nicht passiert. Oder: Wie konnte ich nur so blöd sein.

1.

2.

3.

4.

ÜBUNG FÜR HEUTE

Setze dich an einen ruhigen Ort. Atme ein … und aus.
Stell dir deinen inneren Kritiker als Mensch vor.
Wie sieht er aus? streng? erschöpft? wachsam? angespannt? traurig? überfordert? alt? klein?
Lass zu, dass ein Bild entsteht. Dann frage sanft:
„Wen versuchst du zu beschützen?"
Warte. Es kann sein, dass du ein Bild siehst: dein jüngeres Ich, ein verletztes inneres Kind, ein ängstlicher Anteil, vielleicht jemand aus deiner Familie, vielleicht dich selbst in einer sehr alten Situation.
Notiere, was kommt, und bleib liebevoll mit dir. Mit diesen so würdevollen verletzten Anteil in dir.

„Du bist ein Teil von mir
und ich sehe dich.
Danke, das Du mir
bisher geholfen hast."

DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



KAPITEL 3

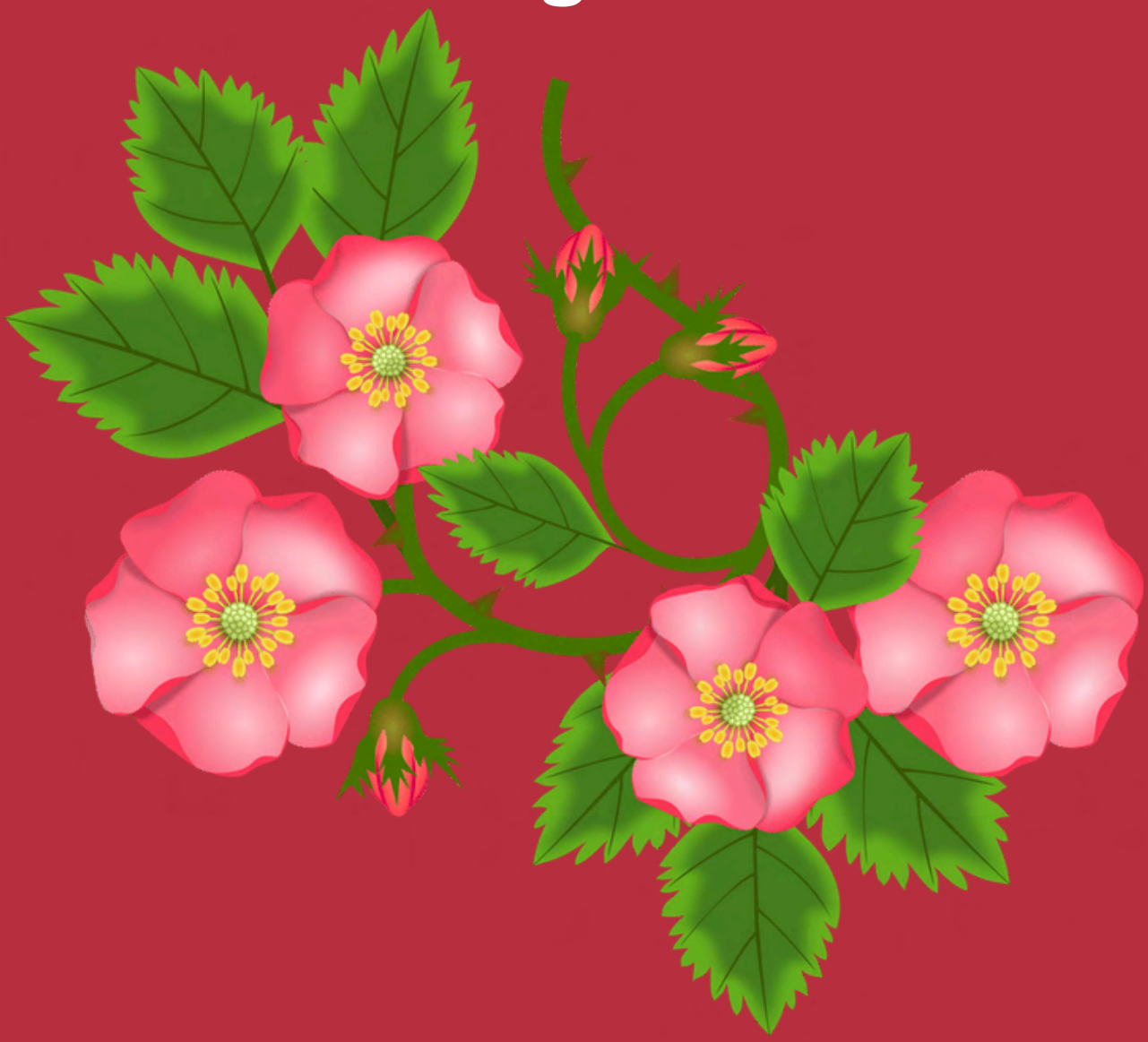
WAS MEIN INNERES KIND BRAUCHT

Das Kind in dir kennt seelische Nacktheit.
Es war einmal ganz da – offen, empfindsam, voller Vertrauen.
Und dann wurde es enttäuscht. Überhört. Zurückgewiesen.
So begannen wir, uns selbst zu schützen und verloren den Zugang zur puren Liebe in uns.

„Ich bin bereit, den Schutz langsam abzulegen und mich wieder an die Liebe zu erinnern, die ich bin."



Tag 15



Inneres Kind

DEIN INNERES KIND RUFT DICH

Nach dieser intensiven Woche mit Kampf, Projektion, Opferdenken, Harmoniestreben, Überanpassung, Kontrolle, innerer Kritik, wird heute sichtbar:
All diese Strategien haben ein gemeinsames Zentrum:
Dein inneres Kind.
Dein inneres Kind ist nicht naiv, nicht „kindisch", nicht schwach, nicht irrational. Es ist:
verletzlich, wahr, sensibel, fühlend, klar, intuitiv, ehrlich und voller Erinnerungen, die dein heutiges Verhalten lenken.

Das innere Kind kennt:
deine ersten Bindungsmuster, deine ersten Verletzungen, deine ersten Bedürfnisse, deine ersten Hoffnungen, deine ersten Ängste. Und es ist Zeit, dass du es langsam wieder an die Hand nimmst.

Warum jetzt das innere Kind?
Alle Schutzstrategien, die du in den letzten Tagen gesehen hast,
sind Versuche deines inneren Kindes gewesen, zu überleben.
Es war: zu laut, zu viel, zu gefährlich, zu chaotisch, zu wenig Halt, zu wenig Liebe, zu wenig Verständnis.

Und so entstanden:

- Kampf, um nicht ausgeliefert zu sein,
- Anpassung, um nicht verlassen zu werden,
- Kontrolle, um nicht zu zerbrechen,
- Harmoniestreben, um geliebt zu werden,
- Projektion, um die eigene Angst nicht fühlen zu müssen,
- Rückzug, um zu überleben,
- kalte Wut, um sich nicht aufzulösen,
- Opferhaltung, um Halt im Außen zu suchen.

Das alles waren Versuche des inneren Kindes, mit einer Welt zurechtzukommen, die zu groß war für sein kleines Herz.
Heute gehst du nicht zurück in die Vergangenheit. Heute gehst du zu dem Kind, das in dir lebt – jetzt.

Die wichtigsten Anteile im Überblick:

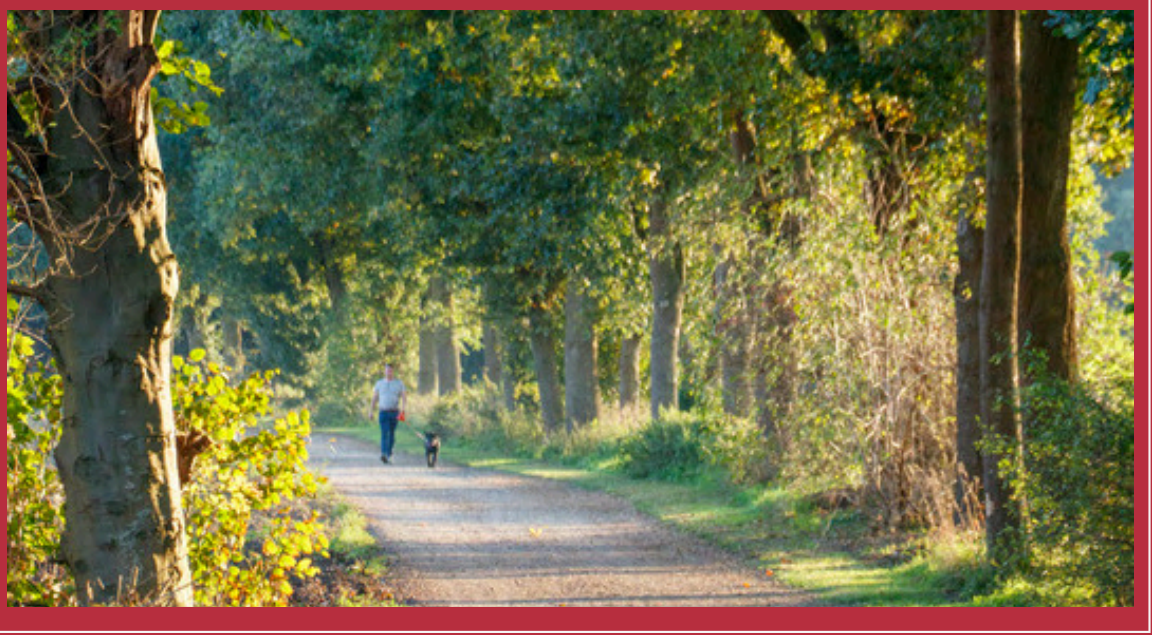
In dir lebt nicht ein inneres Kind. In dir leben viele Facetten deines früheren Erlebens – jede mit einer eigenen Stimme, einer eigenen Sehnsucht, einer eigenen Wahrheit.

Wenn wir über das „innere Kind" sprechen, meinen wir meist die Summe dieser inneren Anteile, die in unseren frühen Lebensjahren entstanden sind – aus Liebe, Schmerz, Anpassung und Hoffnung.

Diese Anteile zeigen sich heute auf unterschiedliche Weise:
in unseren Beziehungen, in unseren Ängsten, in unserem Mut, in unserem Bedürfnis nach Nähe und in unserem Rückzug.

All diese Anteile sind in dir lebendig – sie brauchen nicht „wegtherapiert" zu werden, sondern gesehen, gefühlt, gehalten.

Mit den folgenden Übungen näherst du dich ihnen Schritt für Schritt.
Nicht, um sie zu kontrollieren. Sondern um dich wieder ganz zu spüren – in deiner verletzlichen Kraft und deiner unendlichen Liebesfähigkeit.



KURZE MEDITATION

Setze dich an einen bequemen Ort. Ziehe Kleidung an, die dich nirgends einengt. Spüre, dass du frei atmen kannst. Sorge gut für dich. Vielleicht möchtest du liegen oder sitzen, dir ein Kissen unter die Knie legen oder eine Decke nehmen. Finde eine Position, in der du für die nächsten 10 bis 15 Minuten gut verweilen kannst. Ich lade dich ein, mit etwa 30 % deiner Aufmerksamkeit bei meinen Worten zu bleiben und die restlichen 70 % tief nach innen zu richten.

Auch diese Meditation kannst du täglich machen. Jeder Tag bringt einen anderen Anteil von dir hervor, den du integrieren kannst.

https://youtu.be/2CR-YKS4qyI

WAHRNEHMUNGEN

Schreibe dir auf, was du wahrgenommen hast in der Meditation. Welche Bilder oder Sätze waren besonders präsent!

„Ab heute bin ich für dich da und bin dir Mama und Papa zugleich“

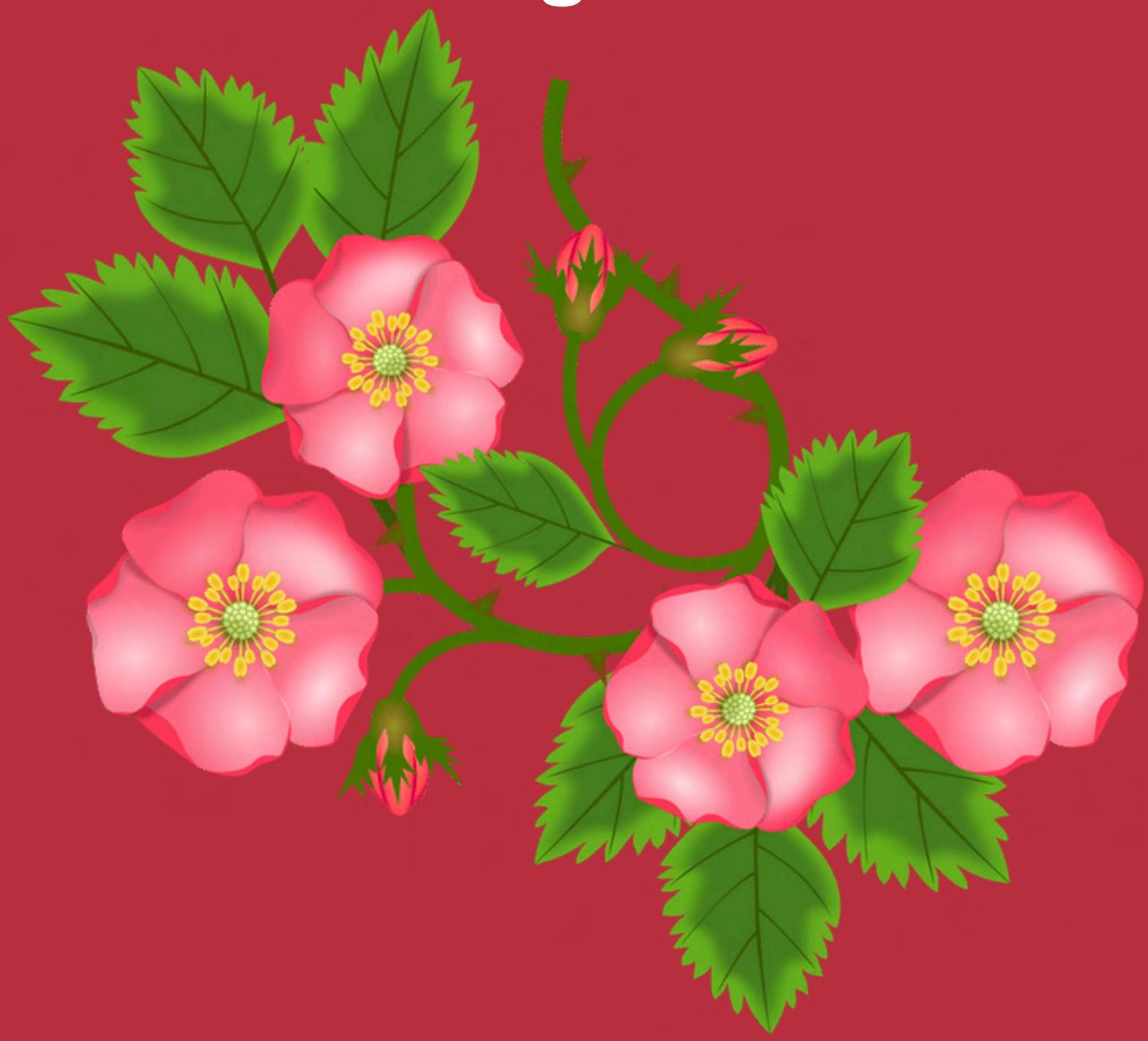
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 16

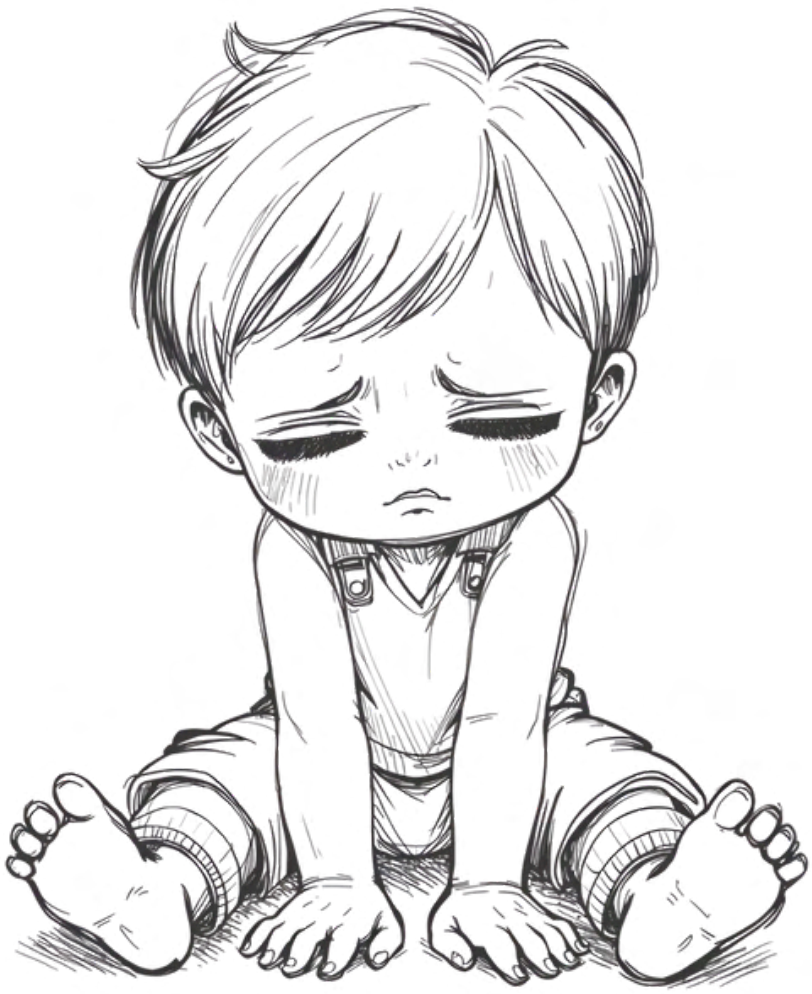


Schattenkind

Schattenkind

Es trägt den Schmerz, die Scham, die Einsamkeit. Es ist der Teil, der sich zurückziehen musste, um zu überleben. Es sehnt sich nach Anerkennung, nach Schutz, nach Halt. Heute öffnen wir die Tür zu diesem Kind nicht, um alte Wunden aufzureißen, sondern um diesen Anteil zu würdigen.

Notiere in der Skizze deines Kindes. Links die Sätze, die eher Mama zuzuschreiben sind, dem Weiblichen, und rechts die Dinge, die eher dem Papa zuzuschreiben sind, dem Männlichen. **Stelle dir dafür eine ganz konkrete Situation vor, die du erlebt hast,** um dich an Sätze zu erinnern: Auf der nächsten Seite hast du ein paar Beispiele.



„Wenn du den Schmerz vermeidest, vermeidest du dich selbst.
Du kannst nur lieben, was du berührst – auch in dir."

Glaubenssätze und Gefühle des Schattenkindes

Das Schattenkind trägt die Gefühle, die damals niemand halten konnte:

- Schmerz und Einsamkeit, Überforderung und Ohnmacht, Scham, Trauer und Hilflosigkeit, Bedürftigkeit und Verlassensangst, „Ich bin falsch"-Gedanken
-

Das Schattenkind ist der Anteil:

- der zu früh stark sein musste,
- der sich schützen musste, weil niemand da war,
- der Gefühle unterdrückte, weil sie niemand halten konnte,
- der zurückweichen musste, um zu überleben,
- der sich klein machte, um Zugehörigkeit nicht zu verlieren,
- der lernte: „Ich darf nicht zu viel sein",
- der lernte: „Ich muss funktionieren",
- der lernte: „Ich darf nicht stören",
- der lernte: „Ich muss lieb sein, um geliebt zu werden".
-

Das Schattenkind trägt alte Überzeugungen:

- „Ich bin falsch."
- „Ich bin schuld."
- „Ich bin nicht gewollt."
- „Ich muss kämpfen."
- „Ich muss mich anpassen."
- „Ich darf nicht zeigen, wie es mir geht."
- „Ich muss stark sein."
- „Gefühle sind gefährlich."

REFLEXIONEN

- Welche Erfahrung hat dich zutiefst verletzt?
- Wo trägst du heute noch diesen Mangel in dir? Wo zeigt sich dieser Mangel heute in deinen Beziehungen?
- Was hättest du gebraucht – und nie bekommen?
- Welche Schutzstrategie hängt mit diesem Anteil zusammen?

**„Ich sehe dich, kleines Wesen in mir.
Du musst nicht mehr alles tragen.
Ich bin bei dir – heute."**

DANKBARKEIT

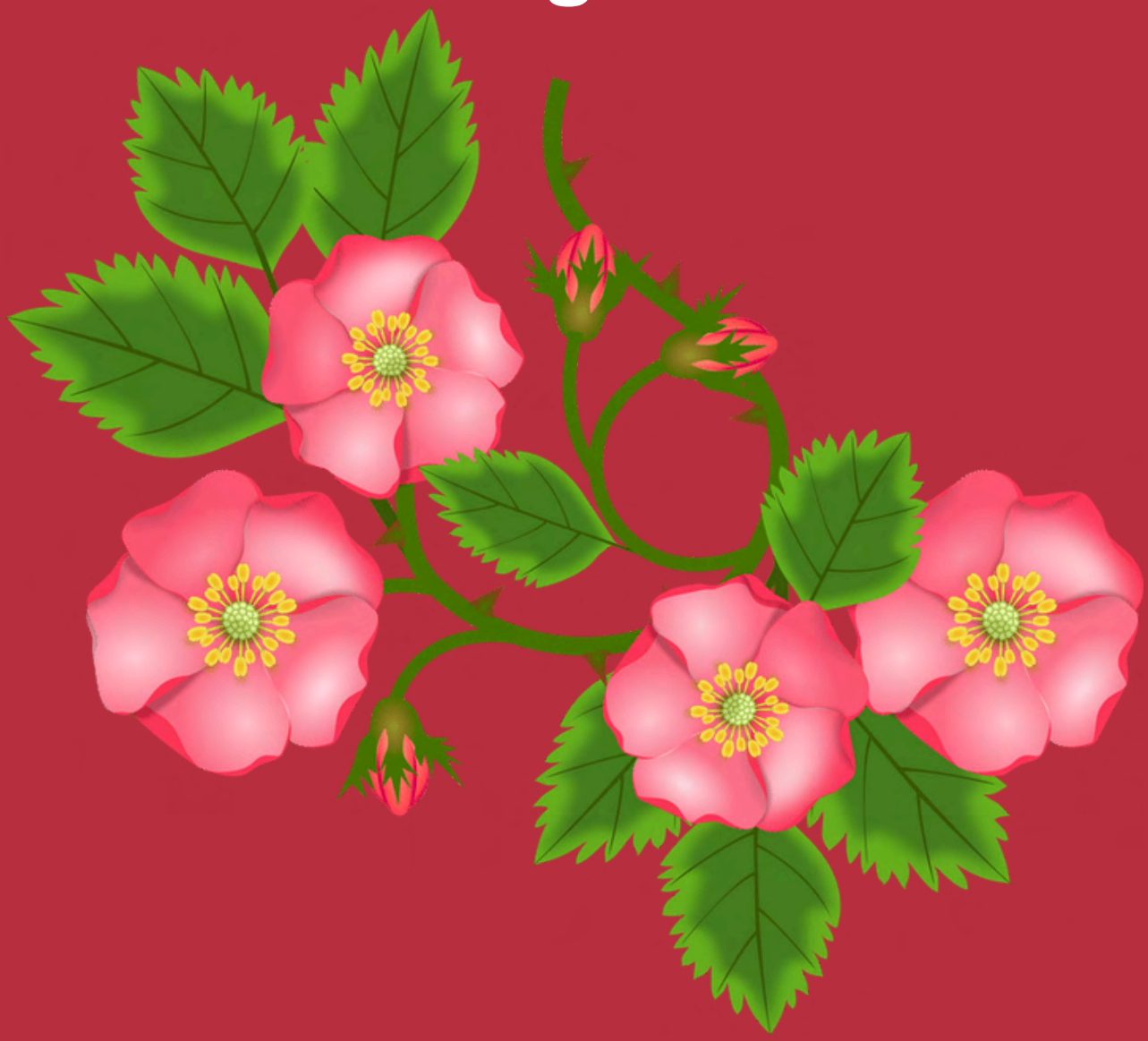
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 17



Sonnenkind

Sonnenkind

Es ist lebendig, verspielt, neugierig und voller Freude.

Hier lebt deine Kreativität, dein Vertrauen, deine Begeisterung.

Das Sonnenkind kennt den natürlichen Ausdruck von Liebe – ohne Bedingungen.

Es erinnert dich daran, wer du in Wahrheit bist.

Nun erinnere dich an eine Situation, in der du deine Bedürfnisse erfüllt erlebt hast.

Vielleicht war es nur ein kurzer Moment und doch sehr intensiv und lebendig.

Notiere dieses Feuerwerk an Gefühlen und Erinnerungen in die Skizze hinein! Egal, wie wenig es dir erscheint! Es hat eine unbändige Lebenskraft! Ein wenig Inspiration bekommst du auf der nächsten Seite.



Deine Fähigkeit zur Freude, zur Lebendigkeit, war nie verloren.
Sie war nur verschüttet.

Lebendigkeit und Gefühle des Sonnenkindes

Während das Schattenkind deine Wunden trägt, trägt das Sonnenkind:
deine Freude, deine Lebendigkeit, deine Leichtigkeit, deine Neugier, deine Kreativität, deine Begeisterung, deine Freiheit, deine natürliche Liebe, deine Verbindung zum Leben.
Das Sonnenkind ist nicht verloren. Es war nur verschüttet unter Schutzmechanismen, unter Schmerz, unter Verantwortung, unter Überanpassung, unter Kontrolle, unter Angst.

Heute holen wir diesen Teil hervor wie einen warmen Funken, der immer in dir geleuchtet hat.
Das Sonnenkind ist der Anteil in dir, der:

- lachen konnte, ohne Grund,
- träumen konnte, ohne Angst,
- spielen konnte, ohne Ziel,
- geliebt hat, ohne Bedingungen,
- vertraut hat, bevor jemand verletzte,
- mutig war, bevor jemand beschämte,
- sich frei fühlte, bevor jemand Erwartungen stellte.

Ein Teil, der nicht „entsteht", sondern immer da ist.

- Es ist die Quelle deiner Lebenskraft, Heilkraft, Intuition, Kreativität, Körperweisheit, Seele, Wahrhaftigkeit

Und heute öffnen wir die Tür dorthin. Nicht, um etwas zu „erzeugen",
sondern um etwas wieder lebendig zu machen, das dein ganzes Leben lang in dir gewohnt hat.

REFLEXIONEN

Frage dich heute:
Was hast du gefühlt, während du mit deiner Sonnenseite verbunden warst?
Wie hat sich dein Körper angefühlt?
Wie hat dein Herz reagiert?
Was war anders in diesem Moment als sonst?
Was verändert sich, wenn du dir bewusst machst, dass du dir selbst jetzt Mama und Papa sein kannst und dir selbstverantwortlich deine Bedürfnisse erfüllst?

„Die Freude in mir ist echt. Sie war nie weg – nur verborgen. Ich erlaube ihr, zurückzukommen."

DANKBARKEIT

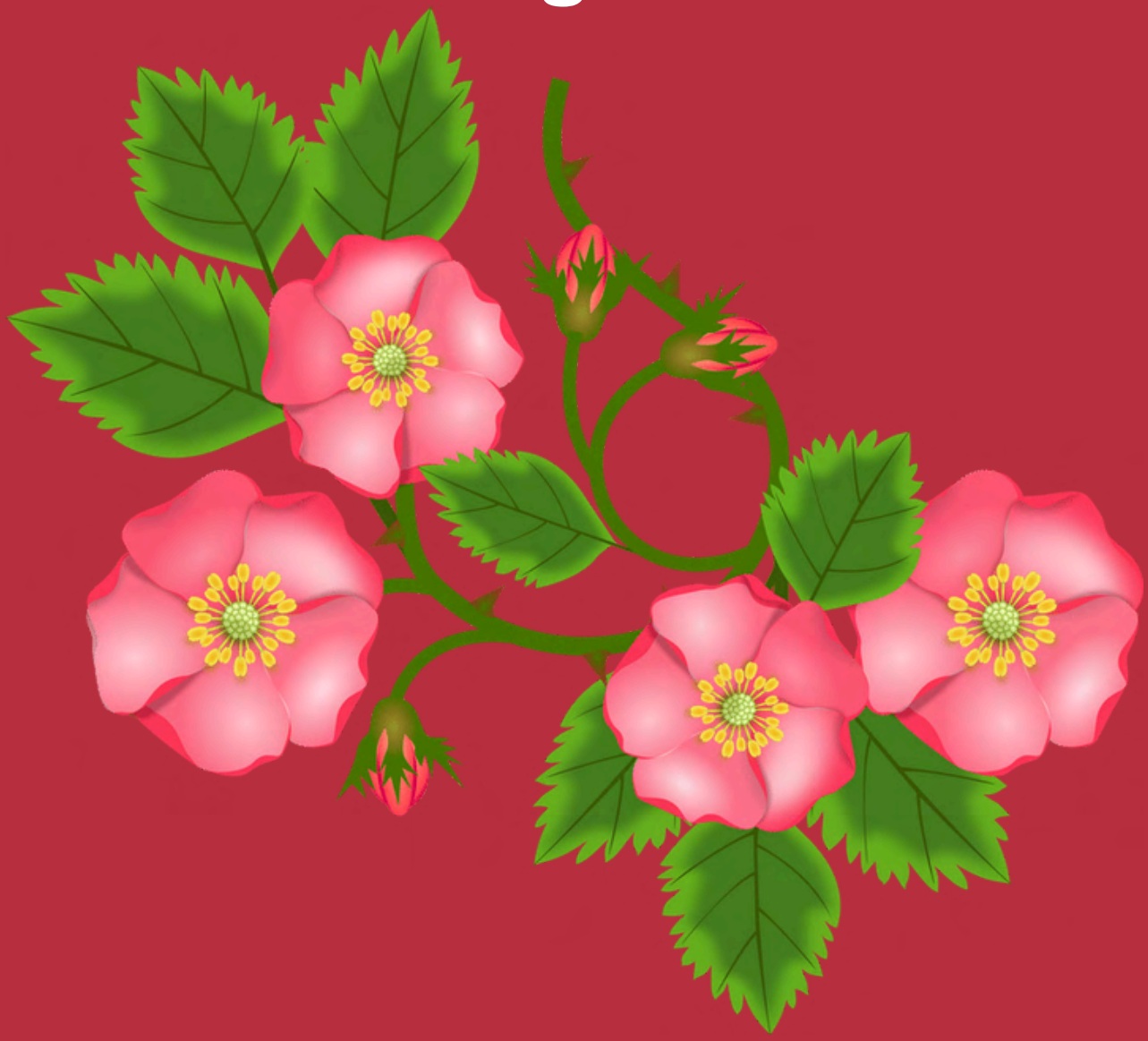
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 18



Engelskind

Engelskind

Es ist der feinste, spirituelle Teil deines inneren Kindes. Das Engelskind trägt das Wissen deiner Seele. Es weiß, dass du hier bist, um zu lieben, zu wachsen, zu erinnern.
Es flüstert dir zu, wenn du still wirst: Es ist die Stimme der "Zeitlosigkeit"
Es trägt die Erinnerung: Du bist nicht nur Schmerz. Du bist nicht nur Lebensfreude, du bist pure Liebe.

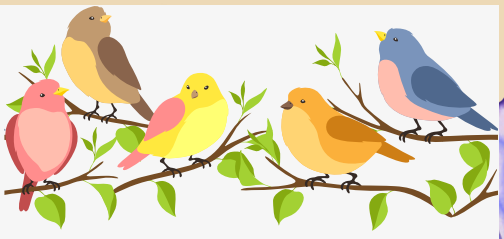
Höre die Meditation und schreibe in dem Bauch deines Engelkindes:

- Welcher Satz flüstert dir dein Engelskind diese Woche zu?
- Was erinnert dich daran, dass du für das Leben gemacht bist?

Meditation







SPRICH ES FÜR DICH

„Ich bin in Sicherheit."

„Ich bin getragen."

„Ich bin richtig."

„Alles ist bereits in mir."

„Ich bin Liebe."

„Ich gehöre dazu."

„Ich bin geführt."

„Ich bin Kraft."

„Ich bin Fülle."

„Alles ist gut, so wie es ist."

**„Ich bin verbunden.
Ich bin gewollt.
Ich trage die Kraft
meiner Herkunft in mir."**



DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



WO ICH LIEBE VERLERNTE

KAPITEL 4

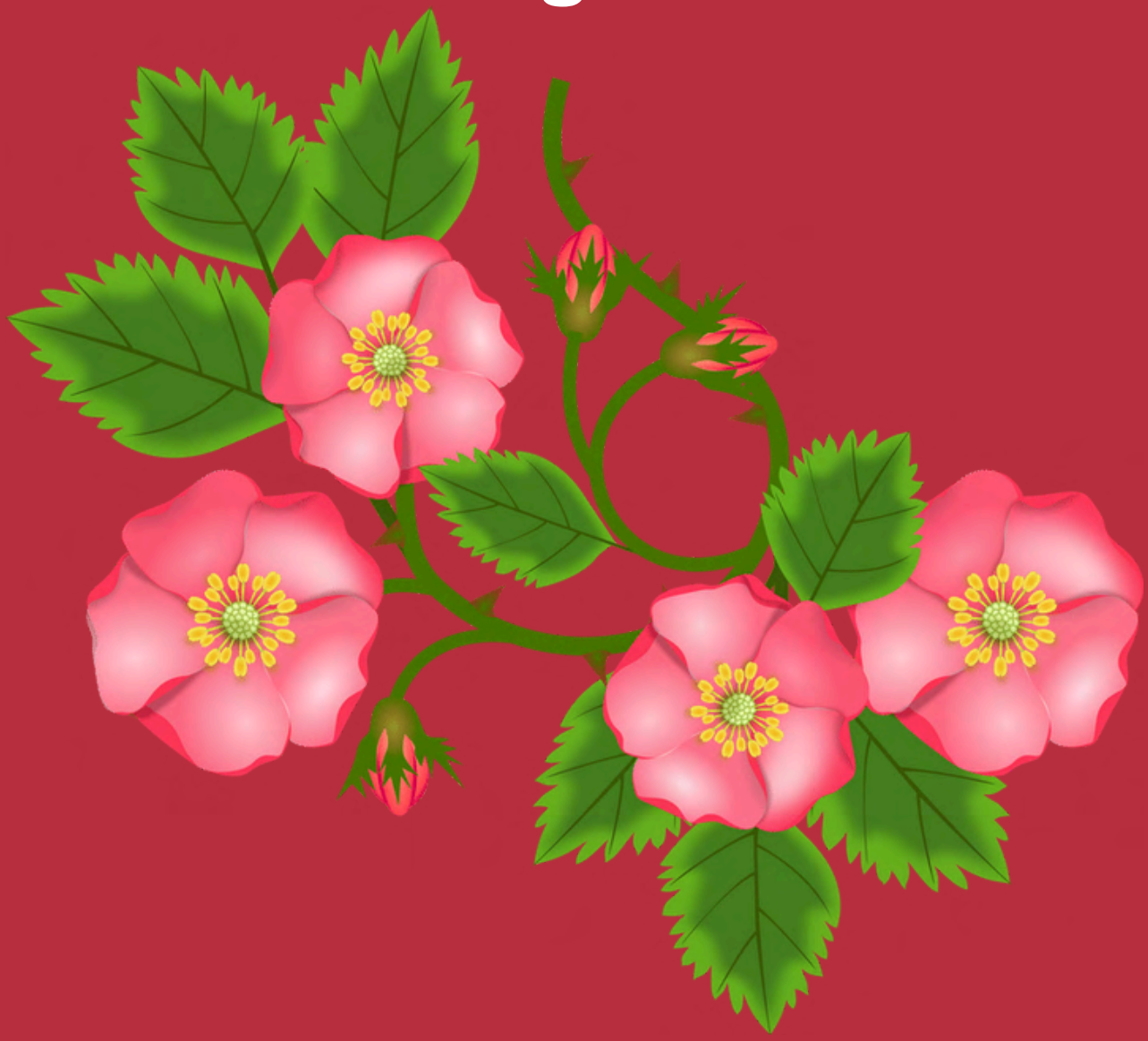
Ein Blick ins Familiensystem

Verbinde dich mit dir selbst, nimm dir einen Moment Zeit, um zu atmen.
Spür deinen Körper. Deinen Herzschlag. Deinen Platz im Leben.
Dann lies langsam weiter – mit offenem Herzen.

„Ich bin bereit, mich zu erinnern, wo ich Liebe verlernt habe, um mich tiefer an die Quelle zu erinnern, aus der ich entspringe."



Tag 19



Familiensystem

EINSTIEG INS FAMILIENSYSTEM

Gestern hast du das Engelskind berührt. Einen Anteil, der dich mit etwas Größerem verbindet. Heute nutzt du genau diese Kraft, um einen ersten Blick in dein Familiensystem zu werfen.
Nicht analytisch, nicht belastend, nicht aufwühlend, sondern:
ehrlich
ehrfürchtig
in Achtung
in tiefer Verbundenheit
Denn, bevor wir Wunden sehen oder Dynamiken erkennen, braucht dein Herz etwas viel Wichtigeres:
Das tiefe, systemische Verständnis:
„Ich komme aus einem großen Feld, und ich bin ein Teil davon."

Im Familiensystem ist alles miteinander verbunden:

- Mutter
- Vater
- ihre Eltern
- Geschwister
- verstorbene Familienmitglieder
- ausgeschlossene Personen
- frühere Kinder
- Fehlgeburten
- Ex-Partner, die zur Geschichte gehören
- Ahnen und deren Schicksale
- unausgesprochene Geheimnisse
- verdrängte Ereignisse
- unerlöste Trauer
- große Lieben
- große Schuld
- große Sehnsucht

FAMILIENAUFSTELLEN NACH BERT HELLINGER & DER WEG ZUR SELBSTLIEBE

Kurze Erläuterung, was Familienaufstellen ist.

Es ist mehr als eine Methode – es ist eine Lebenshaltung.
Bert Hellinger erkannte, dass hinter vielen persönlichen Konflikten verborgene Dynamiken im Familiensystem wirken.
Wenn in einem System Menschen ausgeschlossen, vergessen oder abgelehnt werden, entsteht eine Verstrickung – und diese wirkt oft unbewusst über Generationen hinweg.
Durch das Aufstellen werden diese Ordnungen der Liebe sichtbar gemacht und wiederhergestellt.
Vergessene, ausgeklammerte oder „belastete" Familienmitglieder werden innerlich integriert, das Familiensystem kommt in Fluss. Was vorher im Schatten lag, darf ins Licht. Was blockiert war, darf sich lösen. Was getrennt war, wird wieder verbunden.
Der zentrale Satz lautet:
„Alles darf dazugehören – genauso, wie es ist."
Und genau hier berührt Familienaufstellen die Selbstliebe:
Denn wir können uns selbst nur dann ganz lieben, wenn wir bereit sind, alles in uns anzuerkennen, auch das, was wir von unseren Eltern, Großeltern oder Ahnen übernommen haben.
Wenn du in dir spürst:
„Ich bin vollständig. Ich trage alles in mir – Licht und Schatten, Vergangenheit und Zukunft." dann beginnt Selbstliebe in ihrer tiefsten Form:
Nicht als Leistung, nicht als Ideal, sondern als bedingungsloses JA zu deinem Ursprung.
Selbstliebe entsteht durch die Anerkennung deiner Herkunft und durch das Erkennen, dass du längst ganz bist.

ÜBUNG FÜR DICH

Welche Menschen oder Ereignisse aus deiner Familie haben Ablehnung oder Zurückweisung erfahren für ihr „So-Sein", wie sie sind oder waren?
Notiere das Ereignis oder den Namen des Menschen und schreibe einen Satz, der sie oder ihn vollständig in deinem Herzen integrieren kann. Achte darauf, dass dieser Satz für dich wirklich machbar ist.

1

2

3

DANKBARKEIT

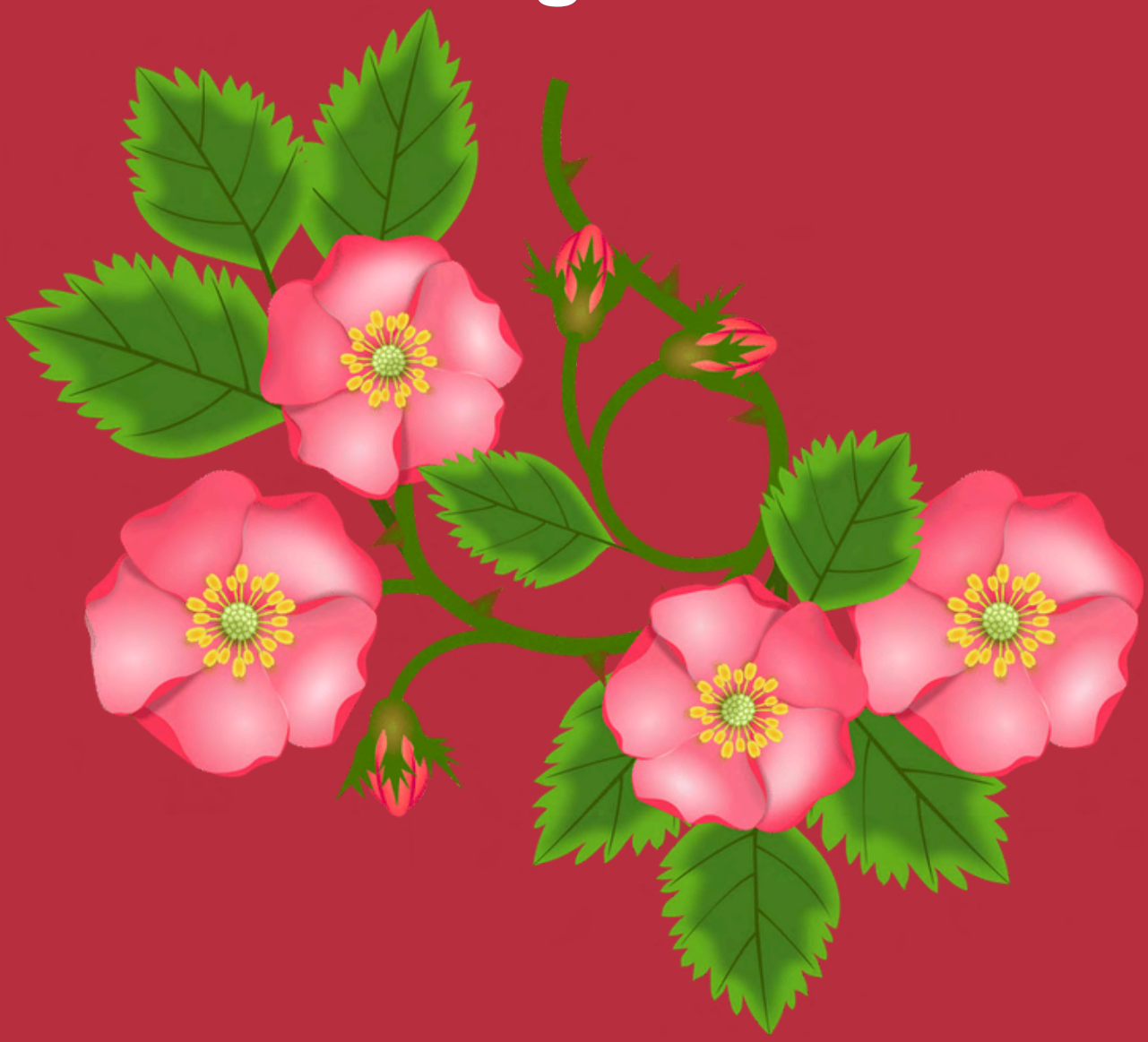
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 20



Mama und Papa

MAMA UND PAPA

Heute geht es nicht um Beziehungsthemen. Nicht um Konflikte. Nicht um Kindheitsszenen.
Heute geht es um etwas Tieferes:
Mutter und Vater als Quelle deines Lebens.
Alles, was du bist: dein Körper, dein Nervensystem, dein Atem, dein Herzschlag, dein Leben, kommt aus zwei Richtungen:
durch deine Mutter
und
durch deinen Vater.

Es bedeutet nicht:

- dass sie perfekt waren, dass alles gut war, dass du mit allem einverstanden sein musst, dass du etwas vergeben musst.

Es bedeutet nur:
Ohne sie gäbe es dich nicht. Und diese Anerkennung heilt.

Alles, was du in deinem Leben tun möchtest: lieben, arbeiten, heilen, wachsen, deine Wahrheit leben, frei werden, braucht Lebenskraft.
Und Lebenskraft hat zwei Wurzeln:

- durch die Mutter fließt das Leben in dich hinein,
- durch den Vater tritt das Leben durch dich nach außen.
- Wenn diese Quellen verengt oder abgelehnt sind, fehlt im Erwachsenenalter oft: Energie, Selbstvertrauen, Klarheit, Zugehörigkeit, Mut, Stabilität, innere Sicherheit, Handlungskraft, Selbstannahme.

Es geht also nicht um sie als Menschen, es geht um das Leben, das durch sie zu dir kam.



KURZE MEDITATION

Wenn wir gelernt haben, dass ein Elternteil von uns nicht in Ordnung ist,
dann lehnen wir auch einen Teil von uns selbst ab. Denn wir sind zur Hälfte Mama und zur Hälfte Papa.
Ganz gleich, wie wir sie erlebt haben, wir sind sie.
50 % unserer Zellen stammen von unserer Mutter. 50 % von unserem Vater. Hinter unseren Eltern stehen jeweils Ihre Eltern und alle aus Ihrer Sippe.
Wenn wir auch nur einen dieser Anteile ausklammern, ablehnen oder verdrängen, verleugnen wir einen Teil unseres eigenen Wesens und damit unsere Lebenskraft.

Widerhole die Meditation immer wieder. Es zeigt sich immer wieder Neues.

Meditation: Die Quelle deiner Eltern

Meditation

WO IST DEIN BLINDER FLECK?

WO IM ALLTAG FÜHLST DU DICH UNVOLLSTÄNDIG?

WELCHER ELTERNTEIL HAT KEINE VOLLSTÄNDIGE DASEINSBERECHTIGUNG IN DEINEM HERZEN?

WELCHE BILDER, GEFÜHLE ODER KÖRPEREMPFINDUNGEN SIND AUFGETAUCHT WÄHREND DER MEDITATION?

MACHE HEUTE EINE KERZE AN FÜR DEINE BLINDEN ANTEILEN UND DEINE VOLLSTÄNDIGKEIT ALS MENSCH.

„Ich nehme das Leben an. Ich bin Kind meiner Herkunft und ich gehe meinen eigenen Weg."

DANKBARKEIT

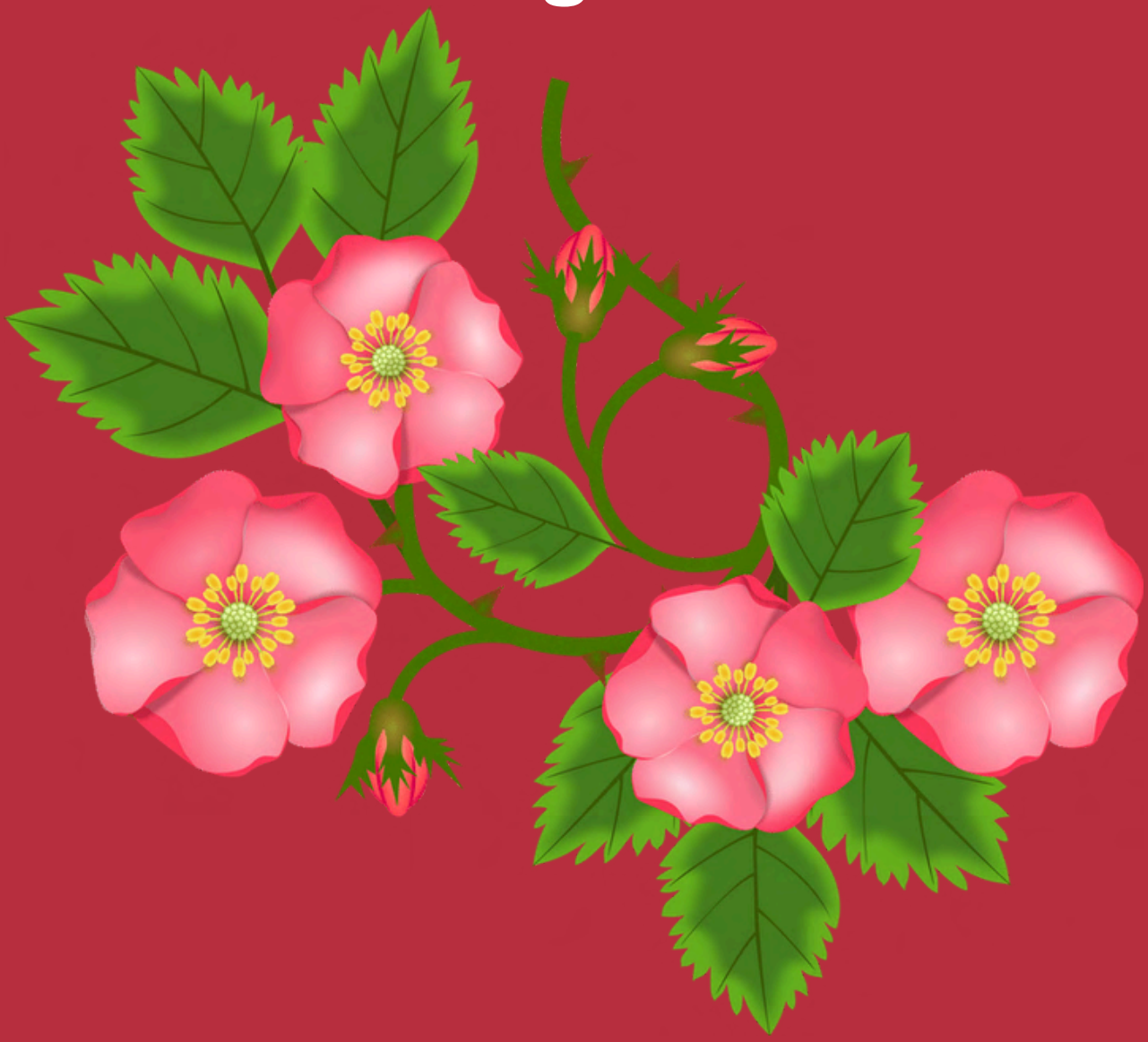
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 21



Die Mama

DIE MAMA: DER ERSTE RAUM DEINES LEBENS

Gestern hast du durch die Meditation eine erste Verbindung zu deinen beiden Lebensquellen gespürt.
Heute geht es nur um die Mutter.
Vergiss für einen Moment ihre Fehler, ihre Grenzen, ihre Geschichte, ihre Entscheidungen, das, was gefehlt hat.
Heute geht es um die systemische Wahrheit:
Deine Mutter war der erste Raum deines Lebens. Ohne sie gäbe es dich nicht.
Und egal, wie eure Beziehung war oder ist:
Dein Körper erinnert sich an sie, alle deine Zellen erinnern sich an sie. Deine Seele erinnert sich an sie.
Heute geht es um diese Wahrheit, sanft, ohne etwas verändern zu müssen.

Was die Mutter systemisch bedeutet: Sie ist der erste Atem, der erste Herzschlag, der erste Schutz, der erste Halt, die erste Nahrung, die erste Beziehung, die erste Orientierung in der Welt.
Durch sie hast du gelernt: ob die Welt sicher oder unsicher ist, ob deine Bedürfnisse zählen, wie Bindung funktioniert, wie Nähe sich anfühlt, wie du dich selbst erlebst, wie du dich im Körper fühlst.
Und auch wenn vieles schmerzhaft, unsicher oder fehlend war – eine Wahrheit bleibt bestehen:

Sie hat dir das Leben gegeben.
Sie hat dich getragen.
Sie hat dich in die Welt gebracht.
Das ist die systemische Basis.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Setze dich ruhig hin. Atme langsam ein … und aus. Lege eine Hand auf dein Herz. Schließe die Augen. Stelle dir vor, du stehst in einem weichen Licht. Vor dir erscheint die Gestalt deiner Mutter – so nah oder so fern, wie es für dich sicher ist.
Jetzt darfst du beobachten und spüren. Sorge dafür, dass du nicht in die Vergangenheit fällst, sondern schaust, wie es jetzt ist, und frage dich:
„Was fühle ich, wenn ich meine Mutter innerlich vor mich stelle?"
Vielleicht: Wärme, Distanz, Trauer, Leere, Nähe, Schmerz, Frieden, Enge, Sehnsucht, Wut, Stille, oder gar nichts. Alles ist erlaubt. Alles ist richtig. Alles ist ein Teil deiner Wahrheit.
Dann stelle dir die zweite Frage:
„Was hat mein Herz von ihr gebraucht – damals?"
Es kann sein: Wärme, Blickkontakt, Halt, Schutz, Anerkennung, Raum, Ruhe, Verständnis, weniger Verantwortung, weniger Nähe, mehr Nähe, ein Satz, ein Gefühl.

„Danke, dass das Leben durch dich zu mir kam."

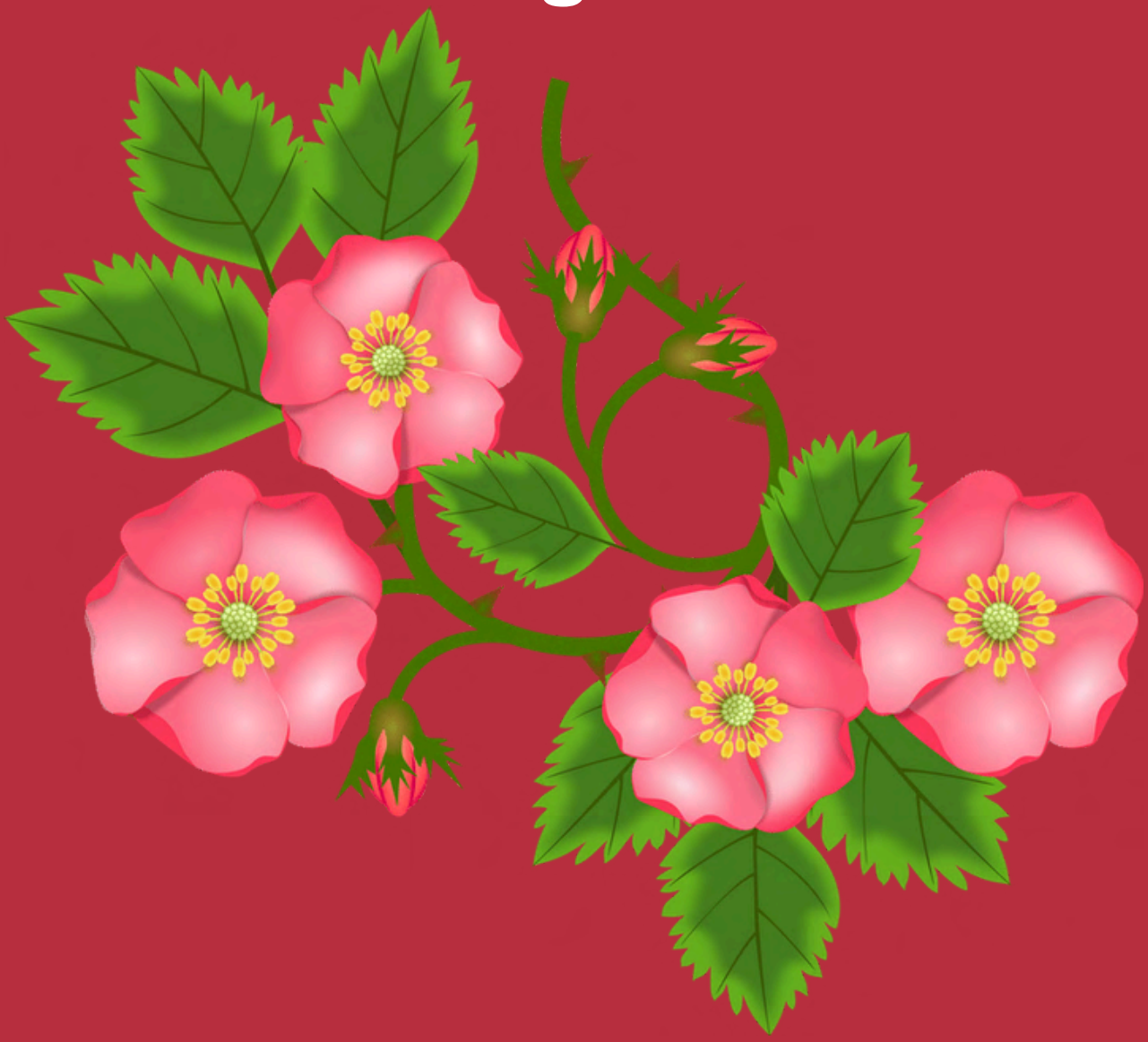
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 22



Der Papa

DER PAPA: ORIENTIERUNG & DER WEG IN DIE WELT

Gestern bist du der Mutterquelle begegnet, dem ersten Raum deines Lebens.
Heute richtet sich dein Blick auf deinen Vater.
Vergiss für heute seine Fehler, seine Abwesenheit, seine Schwere, seine Grenzen, das, was wehgetan hat.
Heute geht es um die systemische Essenz: Durch ihn hast du Form, Richtung und Orientierung bekommen. Durch ihn betrittst du die Welt.
Der Vater repräsentiert: Aufrichtung, Klarheit, Mut, Abgrenzung, Handlungskraft, Identität, den Schritt nach vorne, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.
Und selbst wenn vieles schwierig war, ohne ihn wärst du nicht hier.

Die Beziehung zum Vater prägt:

- wie du dich in der Welt bewegst,
- wie du Grenzen setzt,
- wie du Dinge angreifst oder vermeidest,
- wie du Entscheidungen triffst,
- wie du für dich selbst einstehst,
- wie du dich beruflich zeigst,
- wie du deine männlichen inneren Qualitäten lebst,
- wie du gesehen werden willst,
- wie du dich behauptest.

Der Vater ist dein inneres Rückgrat, auch wenn er äußerlich gefehlt hat.

Wenn die Vaterbeziehung schwierig war, tragen viele: Leere, Wut, Enttäuschung, Sehnsucht, Unklarheit, „Ich kann ihn nicht greifen", „Er war nicht da", „Er war zu viel", „Ich hatte keinen Zugang", „Ich musste ihn schützen", „Er war überfordert", „Er war streng", „Er war schwach", „Er war fremd" Doch das systemische Feld schaut anders: Der Mensch kann fehlen – die Quelle nie.

„Ich nehme die Unterstützung des Lebens an.
Ich darf meinen Platz in der Welt einnehmen.
Ich gehe meinen Weg – in meiner Wahrheit."

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Setze dich ruhig hin. Atme ein … und aus. Lege eine Hand auf deinen Bauch oder Solarplexus: dort, wo Entscheidungen wohnen und die Welt „betreten" wird.
Schließe die Augen. Stelle dir vor, dass dein Vater innerlich vor dir steht – so nah oder so fern, wie du möchtest.
Frage dich sanft:
„Was fühle ich, wenn ich meinen Vater innerlich anschaue?"
Es kann sein: Distanz, Nähe, Leere, Wut, Trauer, Frieden, Unsicherheit, Enge, Sehnsucht, Mut, Stille, oder kein Gefühl. Alles ist richtig.
Dann stelle die zweite Frage:
„Was hätte mein Vater mir damals geben sollen – aus Sicht meines inneren Kindes?"
Vielleicht: Schutz, Mut, Anerkennung, Präsenz, Lob, Klarheit, Interesse, Führung, weniger Strenge, mehr Stabilität, weniger Abwesenheit, einfach ein Satz, oder ein Blick

„Danke, dass das Leben durch dich zu mir kam."

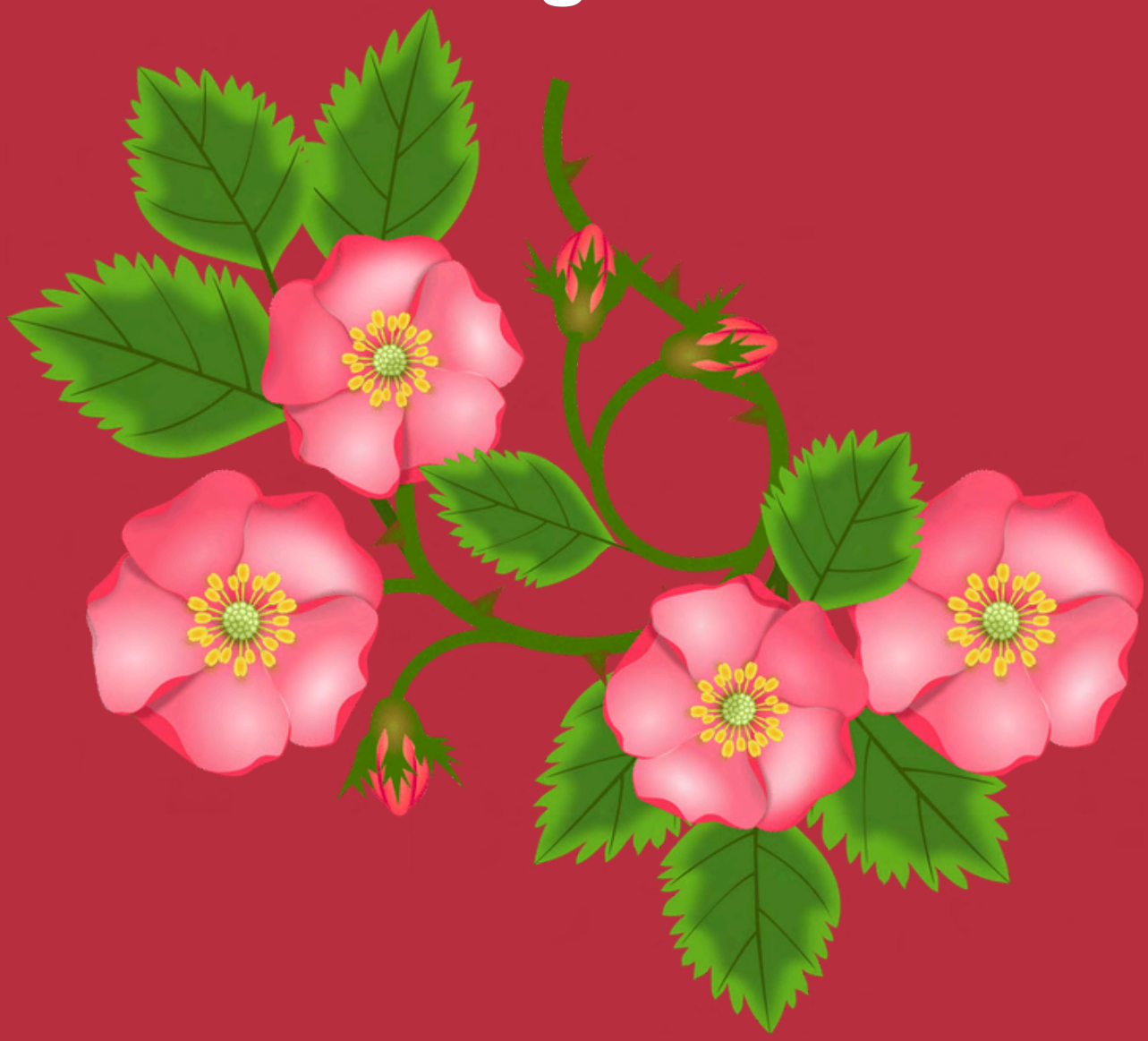
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 23



Die Frauenlinie

DAS WEIBLICHE PRINZIP & DEINE AHNEN HINTER IHR

Heute öffnest du den Blick nicht nur zur Mutter – sondern zu allen Frauen hinter ihr. Denn deine Mutter steht nicht allein.
Hinter ihr stehen: ihre Mutter, ihre Großmutter, ihre Urgroßmutter, und alle Frauen davor, über unzählige Generationen hinweg.
All diese Frauen tragen: Kraft, Schmerz, Überlebensstrategien, Liebe, Traumata, Verluste, Ressourcen, Fähigkeiten, Erinnerungen, Mut, Verletzungen, Geheimnisse, Sehnsucht, Würde, und vieles davon wirkt unbewusst in dir.

Heute gehst du zum ersten Mal bewusst in diese Linie hinein. Nicht, um etwas zu tragen. Sondern um dort Halt zu finden und Verantwortung zurückzugeben, die nie dir als Kind gehörte.
Das weibliche Prinzip in dir verkörpert: Empfangen, Weichheit, Intuition, Fühlen, Körperwissen, Hingabe, Vertrauen, Kreativität, Lebensfluss, Nähren, Verbinden, das Recht, zu sein, das Recht, Bedürfnisse zu haben, das Recht, Raum einzunehmen, das Recht, geliebt zu werden, ohne Leistung.

Viele Frauen – über Generationen hinweg - mussten dieses Prinzip unterdrücken, um zu überleben. Deshalb fehlt es uns oft: zu empfangen, zu fühlen, weich zu sein, Grenzen zu setzen, Bedürfnisse zu erkennen, uns wichtig zu nehmen, Ruhe zu erlauben, weiblichen Halt zu spüren. Heute holen wir diese Kraft zurück.

Stell dir vor: Hinter deiner Mutter stehen all die Frauen, die vor ihr lebten.
Sie stehen dort nicht als perfekte Menschen. Sondern als Seelen, die ihr Bestes gaben mit dem, was ihnen möglich war.
Sie tragen: Schicksale, Geburten, Verluste, Mutterschaften, Kraftakte, Schmerzen, Geheimnisse, ungesagte Tränen, ungebrochene Stärke.

Egal, was in ihrer Geschichte geschah: Sie stehen hinter dir, um dich zu unterstützen.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Die Kraftquelle finden: Schau nun in diese Frauenlinie, nachdem du die Meditation gehört hast:
Welche Frau strahlt für dich Kraft aus?
Eine Großmutter, eine Urgroßmutter, vielleicht eine Unbekannte, eine intuitive Gestalt, eine Frau aus der Linie, die du niemals kennengelernt hast, oder jemand, den du nie bewusst wahrgenommen hast.
Frag sie leise: „Welche Kraft möchtest du mir schenken?"

Es ist für dich ab heute die höchste Form der Selbstliebe, dich jeden Tag an diese Kraftquelle zu erinnern und diese Unterstützung zu spüren bei allem, was du tust. Notiere deine Wahrnehmungen, so kannst du auf deine Notizen zurückgreifen, wenn du es mal vergessen haben solltest.

**„Ich stehe in der Kraft meiner Mutterlinie. Ich lasse los, was nicht meines ist. Ich empfange, was zu mir gehört.
Mein weibliches Prinzip ist heil und lebendig."**

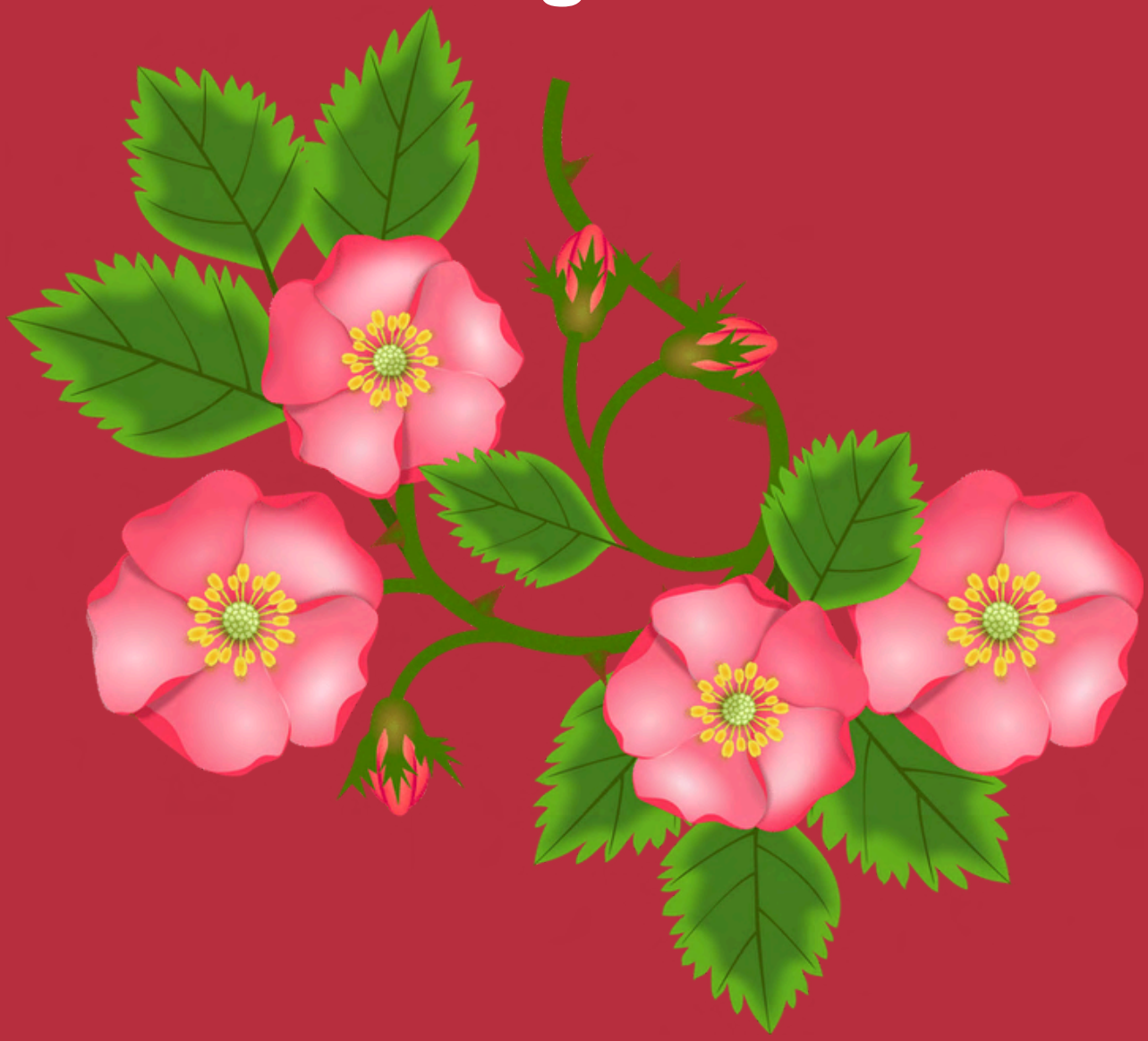
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 24



Die Männerlinie

DAS MÄNNLICHE PRINZIP & DEINE AHNEN HINTER IHM

Gestern bist du durch die Frauenlinie gegangen – die Linie des Empfangens, der Weichheit, der Intuition.
Heute betrittst du die Linie der Männer, die dir etwas ebenso essenzielles schenken: Orientierung, Fokus, Aufrichtung, Handlung, Mut, Schutz, Klarheit, Präsenz, Struktur, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die Fähigkeit, in die Welt zu treten.
Diese Linie ist genauso heilig wie die Mutterlinie. Und genauso verletzt. Genauso überfordert. Genauso kraftvoll.

Viele Männer in früheren Generationen kämpften im Krieg, trugen Schuld, die sie nicht lösen konnten, durften nicht fühlen, mussten funktionieren, waren traumatisiert. Waren abwesend, waren hart, um zu überleben, hatten keine Vorbilder, konnten Liebe nicht zeigen, konnten Verletzlichkeit nicht leben. Das hinterlässt Spuren.

Oft übernehmen wir als Kinder daraus: Überverantwortung, Angst vor männlicher Energie, Unsicherheit im Auftreten, Schwierigkeiten mit Grenzen, Angst vor Sichtbarkeit, Bedürfnis nach Kontrolle, Angst vor Scheitern, Furcht vor Dominanz, das Gefühl, man müsse es "allein schaffen."

Heute darfst du das zurückgeben, was nicht zu dir gehört, und die Kraft zurücknehmen, die du brauchst.

- Deine Vaterlinie als Halt und Richtung. Stell dir vor, hinter deinem Vater stehen all die Männer deiner Linie: sein Vater, sein Großvater, sein Urgroßvater, und alle Männer davor

Manche waren stark. Manche waren schwach. Manche präsent. Manche abwesend. Manche liebevoll. Manche verwundet. Manche voller Schuld. Manche voller Mut. Manche voller Schmerz. Und dennoch:

Sie alle stehen hinter dir. Als Ahnen, die das Leben weitergegeben haben, mit ihrer ganzen männlichen Stärke

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Schau nun in diese Männerlinie, nachdem du die Meditation gehört hast:
Welcher Mann strahlt für dich das männliche Prinzip aus?
Ein Urgroßvater, vielleicht ein Unbekannter, eine intuitive Gestalt, ein Mann aus deiner Linie, den du niemals kennengelernt hast, oder jemand, den du nie bewusst wahrgenommen hast.

Tritt innerlich einen Schritt näher zu ihm.
Frag leise: „Welche Kraft möchtest du mir schenken?"

Es ist für dich ab heute die höchste Form der Selbstliebe, dich jeden Tag an diese Kraftquelle zu erinnern, genauso wie mit der Frauenlinie. Nutze das Männliche wie das Weibliche Prinzip als Hilfe, je nachdem, welche Kraft für dich gerade hilfreich ist. Notiere deine Wahrnehmungen. So kannst du auf deine Notizen zurück greifen, wenn du es mal vergessen haben solltest.

„Ich stehe in der Kraft meiner Vaterlinie. Ich lasse los, was nicht meines ist. Ich nehme die männliche Energie in mir an. Ich gehe meinen Weg – mutig, klar, aufgerichtet."

DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



KAPITEL 5

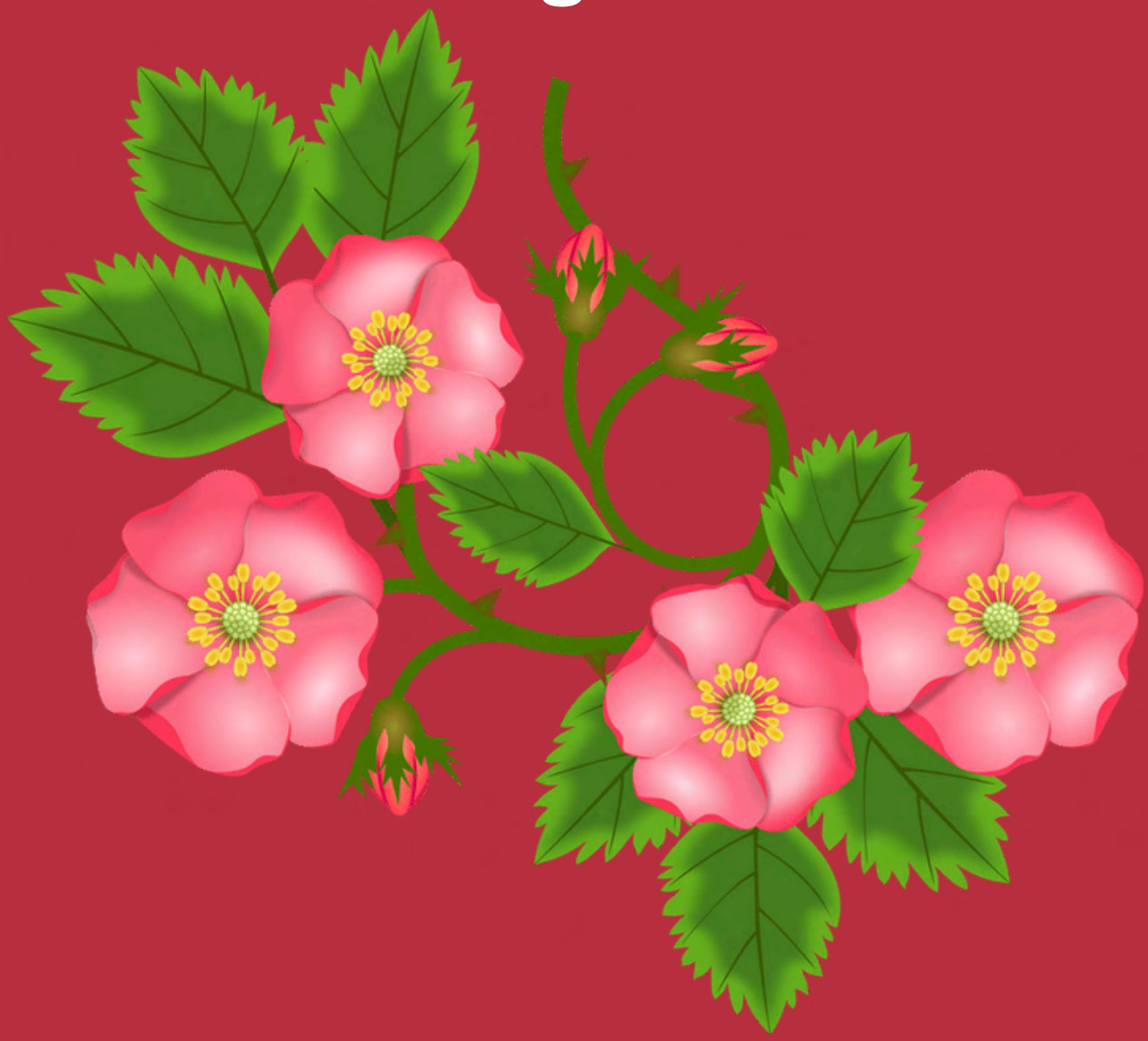
ENTTARNUNG ALTER SELBSTBILDER

Oft übernehmen wir Glaubenssätze, um dazuzugehören. Manchmal auch, um eine Last zu tragen, die eigentlich nicht die unsere ist.
Und so entsteht ein Selbstbild, das wir für unser eigenes halten, doch in Wahrheit ist es ein Echo unseres Systems.

„Ich erkenne, dass nicht alles, was ich über mich glaube, aus mir kommt.
Ich bin bereit, mich zu erinnern, wer ich bin. Jenseits der alten Geschichten."



Tag 25



Einführung

SYSTEMISCHER BLICK: WER SPRICHT DA IN MIR?

Bert Hellinger nennt es die „Ordnungen der Liebe".
Wenn Menschen im Familiensystem ausgeschlossen oder abgewertet wurden, versuchen wir – aus unbewusster Liebe – sie wiedergutzumachen oder zu vertreten.

Vielleicht glaubst du: „Ich darf nicht glücklich sein."
Und in Wahrheit trägst du den Schmerz deiner Mutter.

Vielleicht denkst du: „Ich muss stark sein."
Und dein Herz trägt die Last eines Vaters, der nie weich sein durfte.

Vielleicht sagst du: „Ich bin nicht gut genug."
Und gibst einem ausgeklammerten Ahnen einen Platz in dir, weil er im Außen keinen hatte.

Wenn du heute alte Glaubenssätze überprüfst, frage dich nicht nur:
„Ist das wahr?" – sondern auch: „Ist das überhaupt meins?"

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Du kommst nicht als leeres Blatt auf die Welt – du kommst mit einer Geschichte.
Mit Zellen, die schon Erfahrungen in sich tragen. Mit einem Familiensystem, das wirkt – sichtbar oder verborgen.
Notiere deine Glaubenssätze und schreibe zu jedem einzelnen:
„Von wem stammt dieser Satz wirklich?"
Spüre genau hin. Überprüfe es ehrlich und mit offenem Herzen.
Oft sind es nicht Partner:innen, Geschwister oder Freunde, sondern Stimmen, die viel älter sind, die uns geprägt haben: die deiner Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkel gehören.
Dein Gegenwartssystem ist oft ein Resonanzraum der Vergangenheit. Schaue auf dein Herkunftssystem.

„Ich stehe in der Kraft meiner Vaterlinie. Ich lasse los, was nicht meines ist. Ich nehme die männliche Energie in mir an. Ich gehe meinen Weg – mutig, klar, aufgerichtet."

DEIN NEUER INNERER SATZ

Lese deine alten Glaubenssätze nochmal.
Lies sie laut. Dann sag bei jedem einzelnen:
„Ich danke dir, dass du mir gedient hast. Jetzt darfst du gehen."
Spüre die Gefühle, die damit verbunden sind, und transformiere sie in etwas neues.
Schreibe einen Satz, der nicht aus Prägung, sondern aus deiner inneren Wahrheit kommt.
Suche den Gegenpol zu jedem alten Glaubenssatz. Beispiele sind:

- „Ich bin willkommen – so wie ich bin."
- „Ich bin frei, meine eigene Stimme zu finden."
- „Ich darf leben, in meinem Tempo."
- „Ich bin vollständig und werde geliebt allein durch mein Sein."

Schreibe bitte in positiven Affirmationen: vermeide Wörter wie: nicht mehr, nie, niemand, weniger usw.

DANKBARKEIT

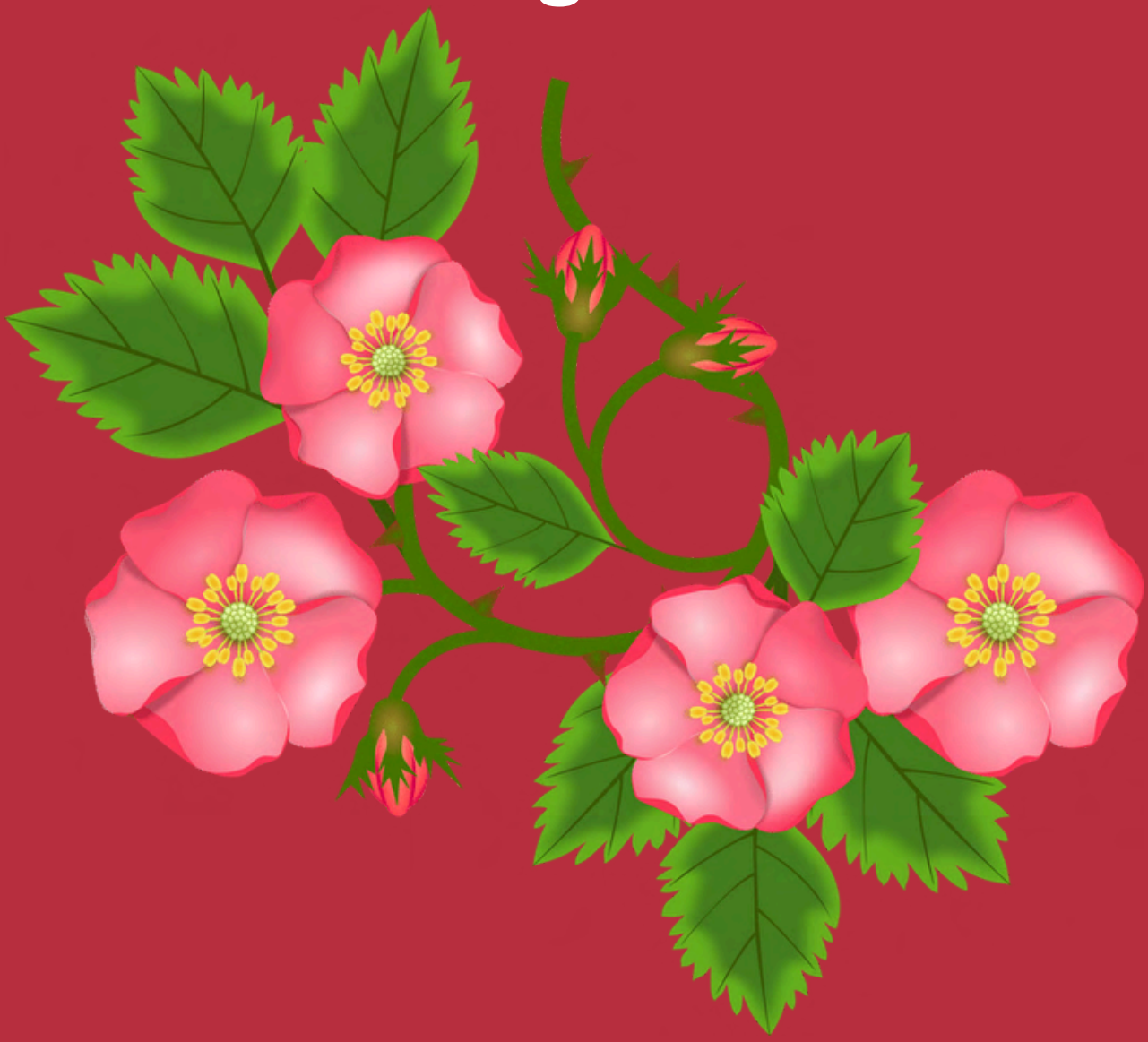
Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



Tag 26



Vom Symptom zur Heilung

VOM SYMPTOM ZUR HEILUNG. ZURÜCK ZUR ESSENZ

Die letzten Wochen hast du gesehen:

- deine Schutzstrategien
- dein Schattenkind
- dein Sonnenkind
- dein Engelskind
- die Mutterlinie
- die Vaterlinie
- die übernommenen Sätze, die nicht deine sind

Mangelnde Selbstliebe ist kein Zufall und auch keine Schwäche. Es ist eine Botschaft deines inneren Wesens. Wenn du darauf hörst, erfährst du Wahrheit, Klarheit, Rückbindung, Heilung, Orientierung, Verbindung, Freiheit, Würde, Essenz

Heute widmen wir uns dieser tiefen Wahrheit: Symptome – ob körperlich oder emotional – sind die Sprache deiner Seele.

- Viele Menschen denken bei einem Symptom „Mit mir stimmt etwas nicht."

Doch systemisch betrachtet sind Symptome Hinweise, Wegweiser, Navigationspunkte. Sie zeigen dir: wo du dich verlassen hast, wo du dich klein gemacht hast, wo du nicht du selbst bist, wo du Verantwortung getragen hast, die nicht deine war, wo alte Loyalitäten wirken, wo die Mutterlinie heilt, wo die Vaterlinie gestärkt werden möchte, wo das innere Kind gesehen werden will, wo deine Lebenskraft zurückkehren möchte, wo du deine Wahrheit noch nicht lebst, wo deine Essenz ruft.
Ein Symptom ist keine Störung.
Es ist das letzte Mittel deiner Seele, um dich heimzuholen, wenn alle anderen Botschaften nicht gehört wurden.

Wenn du mangelnde Selbstliebe spürst, ist das kein Defizit. Es ist eine Botschaft, die gehört werden möchte.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Wenn du ein Symptom (körperlich oder emotional) betrachtest, frage:
1. Was will dieses Symptom mich wissen lassen?
2. Wo in meinem Leben repräsentiere ich nicht meine Wahrheit? Welcher Anteil von mir wird übergangen? Welches Bedürfnis ignoriert? Welche Grenze nicht beachtet? Welche Sehnsucht nicht gelebt?
3. Welcher alte Satz wirkt hier noch? Ist es wirklich deiner?
4. Welche systemische Kraftquelle fehlt? Mutterlinie? Vaterlinie? Innere weibliche Kraft? Innere männliche Kraft?
5. Welche Seite meines inneren Kindes braucht mich?

Denke an ein aktuelles konkretes Symptom in deinem Leben. Es kann sein: körperlich, emotional, psychisch, eine Verhaltensweise, ein Beziehungsmuster, Unsicherheit, Traurigkeit, Überforderung, Einsamkeit, Wut, Rückzug, oder Schmerzen.
Schließe die Augen. Atme und notiere dir die Antworten deines Symptoms. Wenn du so fragst, wird jedes Symptom zu einem Wegweiser zurück zu deiner Wahrheit.
Das ist die Essenz der Heilung: Symptome verwandeln sich, wenn wir ihre Botschaft hören.

„Ich höre die Botschaft meines Wesens. Ich erkenne meine Symptome als Wegweiser. Ich setze meine Segel neu. Und ich gehe den Weg in meine Essenz."

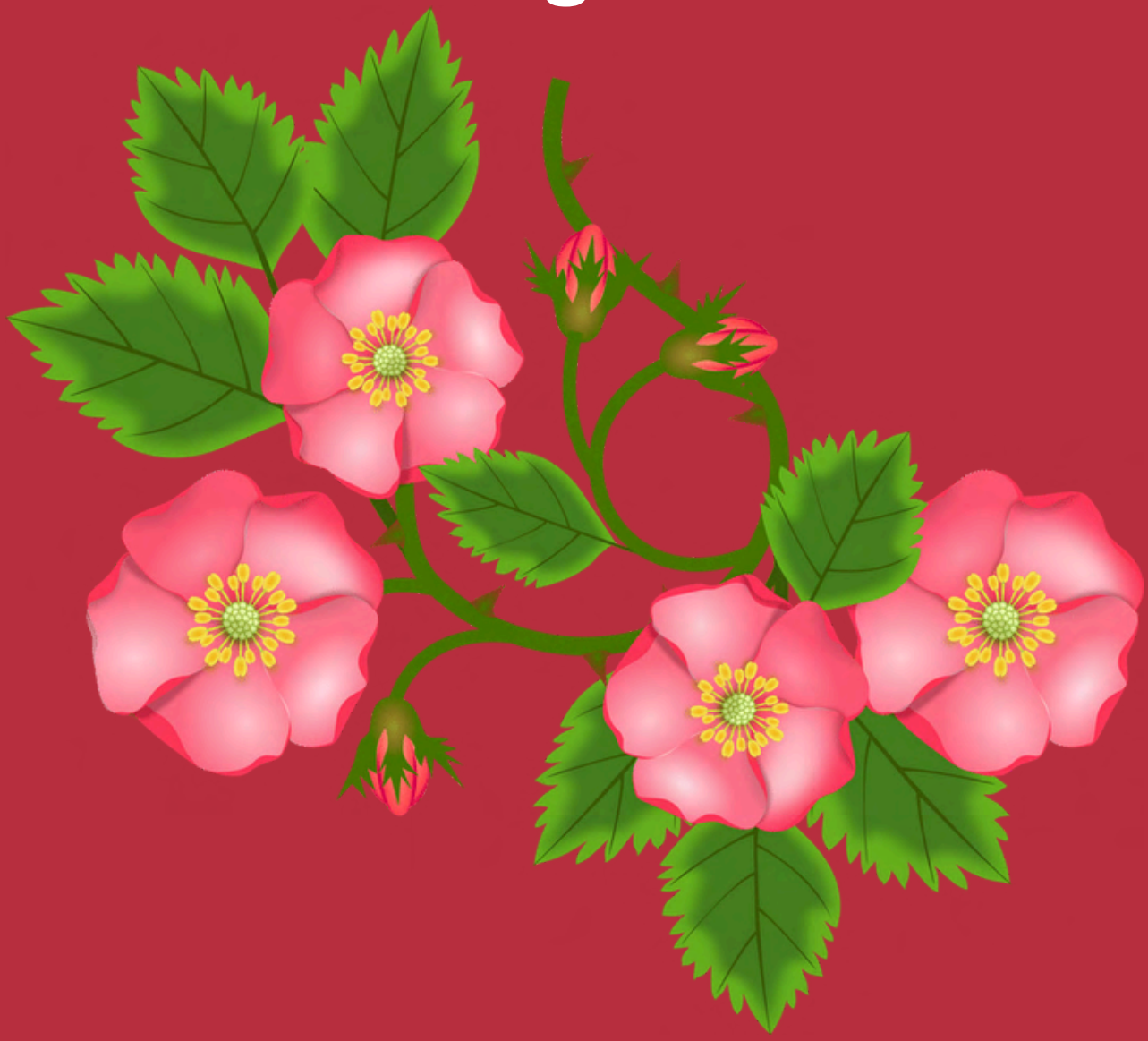
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 27



Intimität

INTIMITÄT BEGINNT IN DIR

Gestern hast du erkannt:
Jedes Symptom – körperlich oder seelisch – ist ein Ruf deiner Essenz.
Heute gehen wir noch einen Schritt weiter.
Denn deine Essenz zeigt sich am klarsten dort, wo du bereit bist, dich selbst wirklich zu sehen und dich einem anderen Menschen zuzumuten.

„Intimität bedeutet, ohne Maske dazustehen – zuerst vor dir selbst, dann vor einem anderen."
Intimität heißt NICHT: perfekt sein, schön sein, stark sein, immer gut drauf sein, immer offen sein, immer wissen, was du willst,
Intimität heißt: Du bist da – genauso, wie du bist. Das ist Heilung.

Warum Intimität so schwer ist (anknüpfend an alle Schutzstrategien der Wochen davor):

- In uns leben, verletzte Kinder, übernommene Sätze, schmerzhafte Erwartungen, systemische Loyalitäten, weibliche & männliche Prinzipverletzungen, ein Schmerzkörper, die Angst, wieder verletzt zu werden.
- Deshalb greifen wir instinktiv zu „Anti-Intimitäts-Mechanismen" wie Masken, Rückzug, Harmoniestreben, Anpassung, Wut, Kontrolle, Überfunktionieren, Perfektionismus, Opferhaltung, Misstrauen, Schweigen.

Diese Mechanismen sind intelligent – sie haben dich irgendwann mal geschützt.
Aber sie verhindern wahre Intimität – die Intimität zu dir selbst UND zu anderen.

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Setze dich ruhig hin. Atme ein … und aus. Schließe die Augen.
Frage dich:
„Welche Maske trage ich in meinem Leben am häufigsten – und vor wem?"
Beispiele:

- „Ich bin stark."
- „Ich brauche niemanden."
- „Ich bin immer lieb."
- „Ich mache alles richtig."
- „Ich bin unverwundbar."
- „Ich habe alles im Griff."
- „Mir geht es gut."

Warte, bis etwas auftaucht. Dann frage:
„Wenn ich diese Maske vor mir selbst kurz ablegen würde – was kommt dahinter zum Vorschein?"
Vielleicht: Traurigkeit, Bedürftigkeit, Sehnsucht, Unsicherheit, Verletzlichkeit, ein altes kindliches Ich, Müdigkeit, Wut, Scham, echte Freude, Freiheit, Leichtigkeit.
Erkenne es und lasse es da sein.

„Ich bin bereit für Intimität mit mir selbst. Ich darf echt sein."

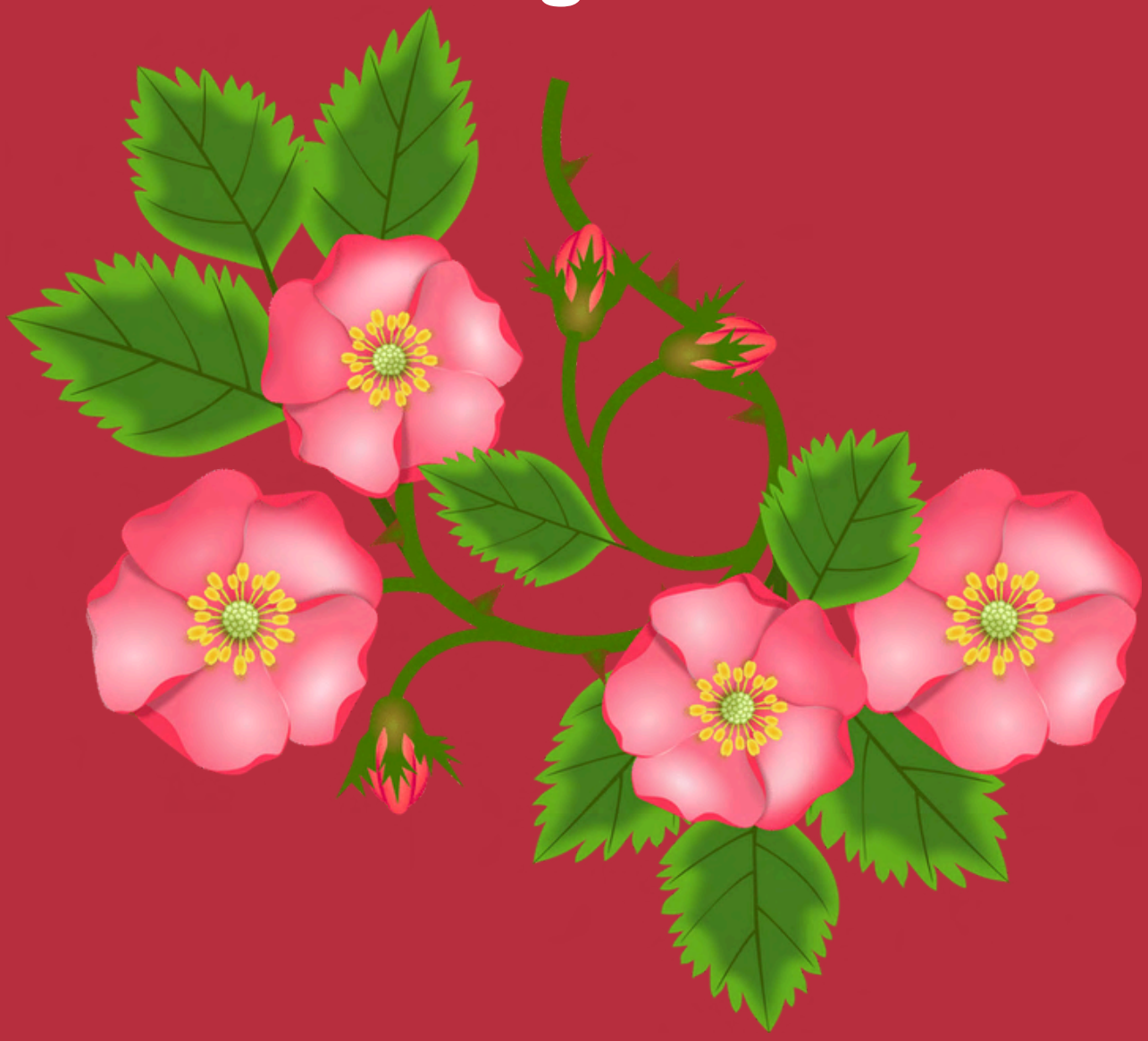
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 28



Intimität in Beziehungen

INTIMITÄT IN BEZIEHUNGEN

Gestern hast du erkannt: Intimität beginnt in dir selbst.
Heute geht es um den nächsten Schritt:
Wie wir wahre Intimität zwischen zwei Menschen entstehen lassen können, wie wir verbunden bleiben, wenn Trigger auftauchen, und wie wir in Zweisamkeit heilen, statt zu kämpfen oder uns zurückzuziehen.

Liebe kann nur wachsen, wenn zwei Menschen bereit sind, in Bewusstheit zu bleiben und als erstes bei sich selbst zu schauen. Der Schmerzkörper wird in Partnerschaft besonders aktiv, weil eine Liebesbeziehung die innigste Bindung ist, die wir eingehen. Im sexuellen Akt sind wir mit unserem ganzen Sein da, ob wir wollen oder nicht.
Das bedeutet:

- Nähe aktiviert alte Wunden.
- Intimität zeigt uns, wo wir noch verletzt sind.

Der andere drückt deine Knöpfe und berührt deine alten Schmerzen.
Gleichzeitig ist Partnerschaft einer der heilsamsten Orte, um diese Wunden zu transformieren, wenn wir bereit dazu sind.

Wenn du mit einem Menschen intim wirst – emotional, seelisch und körperlich passiert Folgendes:

- Deine Schutzstrategien kommen nach oben.
- Dein Schmerzkörper reagiert.
- Dein inneres Kind wird berührt.
- Alte Glaubenssätze werden aktiviert.
- Systemische Loyalitäten rollen an die Oberfläche.
- Die Mutterlinie und Vaterlinie zeigen sich in deinem Verhalten.

UND: Das ist kein Problem, das ist deine Chance. Der andere ist nicht der Auslöser. Es ist ein Spiegel, der zeigt, was in dir gesehen und geheilt werden möchte.

„Wenn du in Angst bist, ziehst du dich zurück.
Wenn du in Liebe bist, öffnest du dich und deine bewusste Wahrnehmung beendet den Schmerzkörper."

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Nimm einen Menschen in Gedanken, der dir sehr nahesteht oder mal nahe war:
Wenn es keine Partner oder Ex Partner gibt visualisiere ein engen Freund, Seelenmensch, oder jemand mit dem du oft in Kontakt kommst.
Schließe die Augen und atme bewusst.
Spüre einen typischen Trigger zwischen euch. Welcher Satz, welches Verhalten oder welcher Moment zwischen euch löst Schmerz aus? Fühle, welche Gedanken darin enthalten sind:

- „Ich bin nicht wichtig."
- „Ich werde verlassen."
- „Ich werde übersehen."
- „Ich bin zu viel."
- „Ich darf nicht fühlen."

Werde Zeugin deiner Reaktion und beobachte dich, während du die Situation visualisierst:

- Atmung, Körper, Enge, Hitze, Rückzug, Wut, Druck.

Du bleibst präsent, nimmst wahr und notierst, was kommt, ohne Urteil und ohne verändern zu wollen.

„Ich wähle Bewusstheit statt Schutz.
Nähe statt Flucht.
Wahrheit statt Maske."

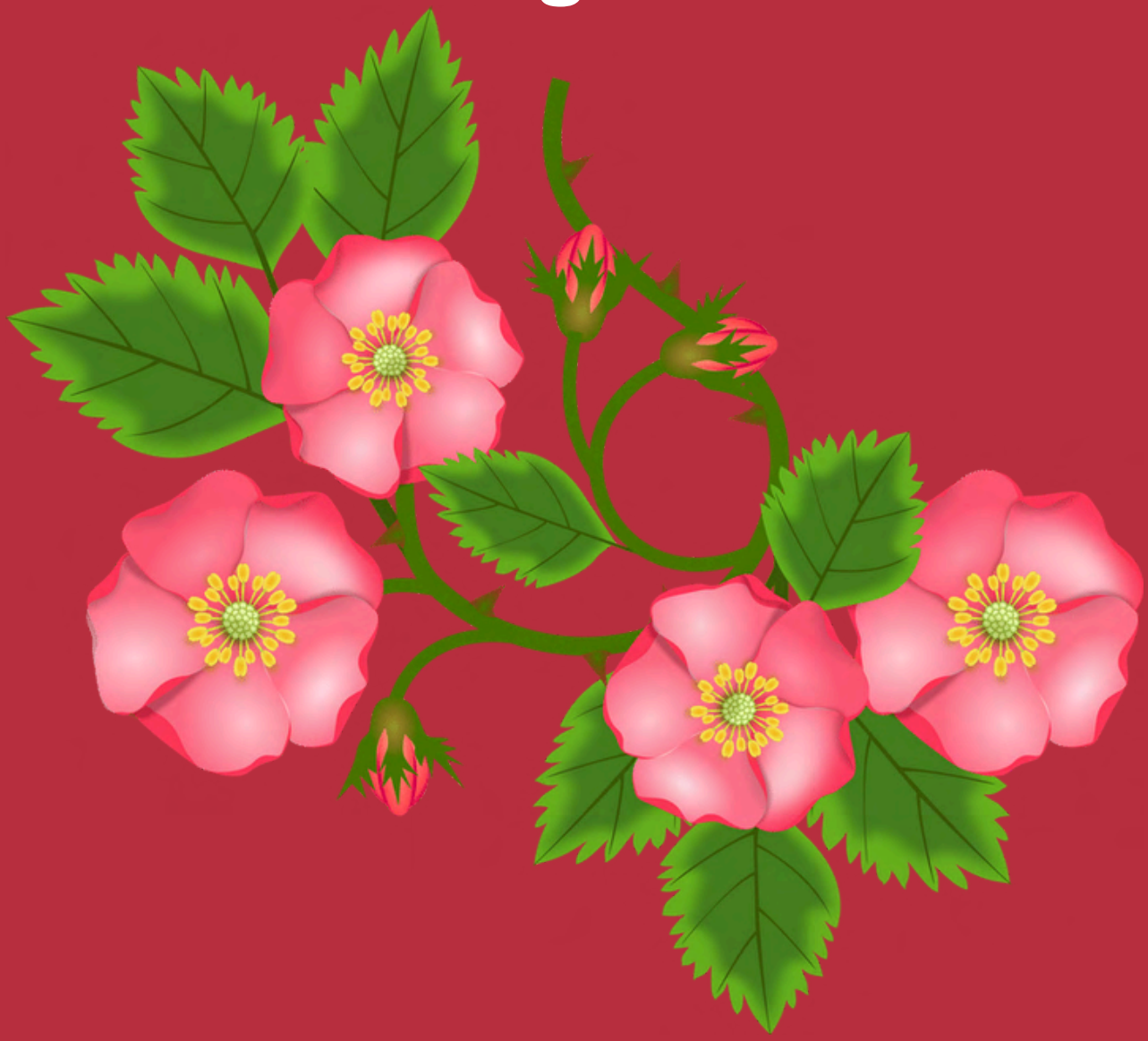
DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

Tag 29



Unsere Kinder

UNSERE KINDER

Die letzten Wochen haben dich zurückgeführt: zu deiner Essenz, zu deinem inneren Kind, zu deinen Schutzstrategien, zu Mutter- und Vaterlinie, zu deinen übernommenen Sätzen und zu deiner Fähigkeit, Nähe in Liebe zu halten.
Heute richtet sich der Blick auf die Kinder, auf die Familie, auf das Feld, das jeden Selbstliebe-Prozess unmittelbar spiegelt.

Kinder sehen nicht unsere Worte, sie sehen unser Nervensystem.
Sie fühlen, ob wir präsent sind, mit uns verbunden sind, unsere eigenen Emotionen halten können, oder ob wir „neben uns stehen".
Kinder lesen Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Stimme der Eltern und reagieren darauf und nicht auf das Gesagte.
Je klarer und verbundener wir mit uns selbst sind, desto mehr Sicherheit und Liebe empfinden unsere Kinder.

Eltern stehen oft unter Stress, ihr Reptiliengehirn übernimmt, sie verlieren sich in Schutzstrategien, sie versuchen zu funktionieren, sie wollen stark sein.
Doch das Kind spürt alles.
Und dann übernehmen die Kinder die Emotionen, die die Eltern nicht regulieren können.
Sie denken unbewusst:
„Mama soll glücklich sein. Papa soll keinen Schmerz haben. Ich darf keine Last sein."
So entstehen die ersten inneren Schleier zwischen Eltern und Kind.
Warum?
Weil das Kind versucht, die Eltern emotional zu schützen.
Die gute Nachricht: Indem du dich gut um dich kümmerst, kümmerst du dich gut um deine Kinder. Der Selbstliebeprozess ist eine Befreiung für die Kinder und es geschieht etwas Revolutionäres:
Du hörst auf, dein Kind durch alte Schutzstrategien zu sehen.
Anstelle von Überidentifikation, Überforderung, Projektion, Härte, Regeldruck, Korrekturwut, Getrieben-sein, Angst, Überbehütung, Kontrollwünschen, Enttäuschungs-Erwartungen entsteht etwas Neues:

"Du siehst dein Kind wirklich. Nicht durch deine Wunden, sondern durch deine Essenz. Das ist Intimität in der Familie."

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

„Wir nehmen uns vollständig an als Mensch, wenn wir Mama und Papa in unser Herz nehmen – mit allen Anteilen."
„Wenn du auf Mama oder Papa verzichtest, gelingt dein Leben nicht – und dieser Verzicht überträgt sich auf deine Kinder."
Das bedeutet:
Wenn du deine Eltern ablehnst, lehnt ein Teil in dir sich selbst ab.
Kinder spüren das sofort: Sie übernehmen deine Abwehr, sie übernehmen deine Trauer, sie übernehmen deine Spaltung, sie übernehmen deinen inneren Mangel an Selbstliebe.

Das schöne ist: indem du all deine Energie darin verwendest, authentisch zu sein und dich so zu lieben, wie du bist: nicht perfekt, nicht immer Happy, aber in voller Selbstliebe für all deine Ecken und Kanten, lernt dein Kind genau das: Es darf sich so lieben, wie es ist.
Wenn du keine eigenen Kinder hast, gibt es vielleicht ein Kind, mit dem Du in engerer Beziehung bist, für diese Übung.
Alles ist gut, so wie es ist.
Stelle dir deine Kinder vor, eins nach dem anderen. Stelle es dir vor, während du dich selbst Liebst. Nicht, indem du es liebst, sondern ganz bewusst, während du dich selbst liebst. Was wird sichtbar. Was ist anders als sonst?

„Ich sehe mein Kind.
Ich sehe mich.
Und ich lehre mein
Kind Selbstliebe –
durch mein Sein."

DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:



KAPITEL 6

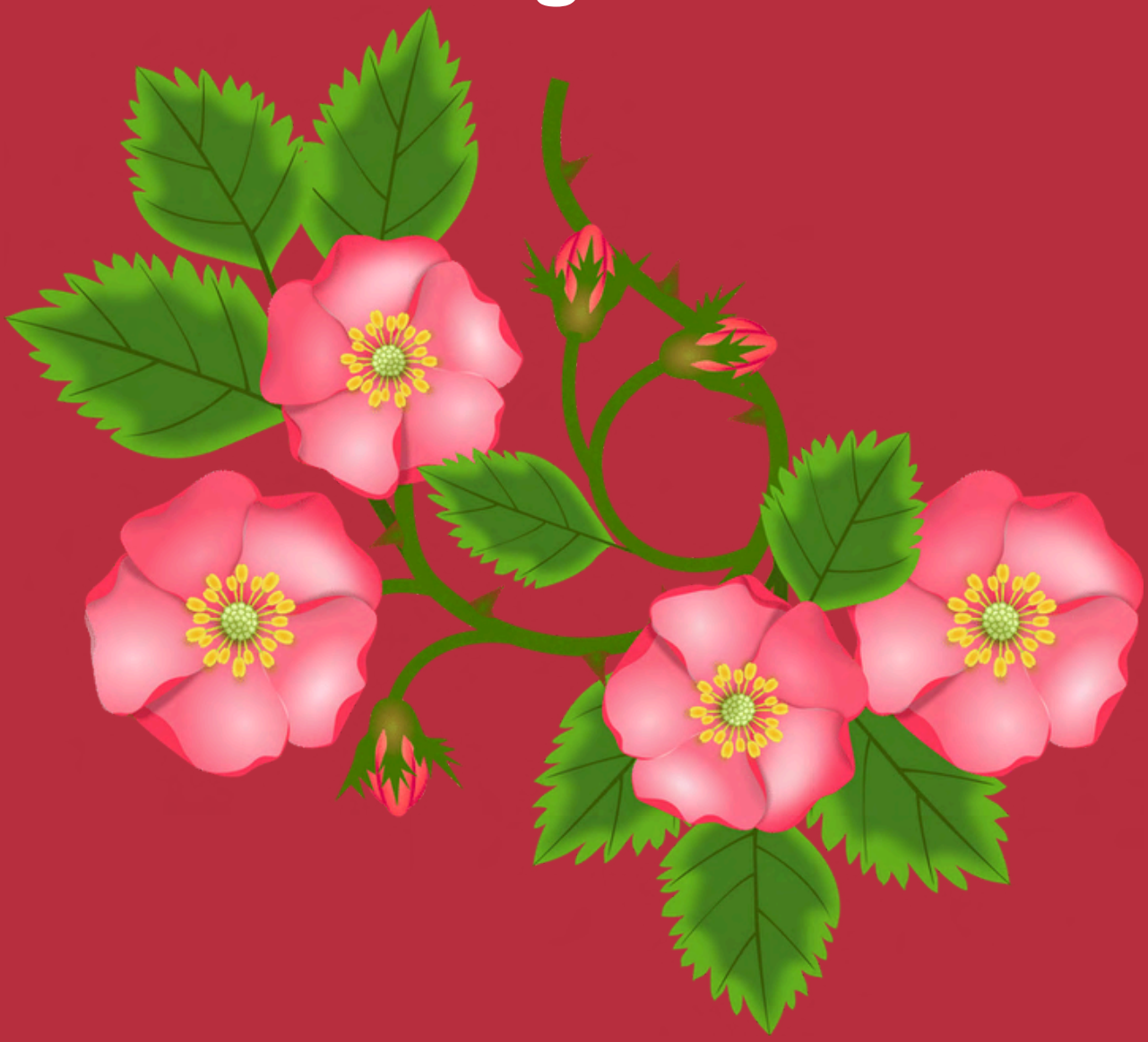
WÜRDE & SEIN

Ab heute ist es Zeit für Rückkehr.
Der Tag, an dem du deinen Platz im Leben einnimmst – nicht den Platz, den andere dir zugewiesen haben. Sondern den, der dir gehört, weil du hier bist. Weil du ein Teil des Ganzen bist.

„Ich gehöre dazu , weil ich bin. Ich bin – weil ich liebe. Ich liebe mich und in der Liebe zu mir liebe ich dich"



Tag 30



Das höhere Selbst

DAS HÖHERE SELBST

Das höhere Selbst ist der Anteil in dir, der immer klar ist, immer weiss, wer du bist, immer den Weg kennt, auch wenn dein Mensch-Sein voller Schutzstrategien, Trauma, Loyalitäten und Anpassung ist.
Dein höheres Selbst ist die Frequenz hinter all deinen Anteilen, die wir uns bisher angeschaut haben.
Und genau dieses Sein, dieser klare, stille Bewusstseinskern, trägt dich in ein neues Leben, in ein neues Gegenwartssystem.

Deine wahre Identität jenseits von Gedanken, Gefühlen und Geschichte
Alles, was du in den letzten 29 Tagen getan hast, diente einer Vorbereitung.
Nicht, um dich zu reparieren. Sondern um dich zu erinnern:
Du bist mehr als jede Verletzung, mehr als jede Schutzstrategie, mehr als jedes Symptom, mehr als jedes Gefühl, mehr als jeder Gedanke, mehr als deine Geschichte.
Du bist Bewusstsein, Du bist Präsenz, Du bist Liebe, Du bist Essenz.

Heute tritt dieser Anteil in den Mittelpunkt. Es ist der Teil, der nicht reagiert, der nicht verletzt werden kann, der immer klar ist, der liebt, ohne zu verlangen, der sieht, ohne zu verurteilen, der weiß, der mit allem verbunden ist, der deine Essenz kennt, der deine Bestimmung fühlt, der frei ist.
Dein höheres Selbst ist das, was übrigbleibt, wenn das Ego still wird und der Schmerzkörper beruhigt ist.
Es ist „du", bevor die Welt dich geformt hat.

In den letzten 29 Tagen hast du: die Masken gesehen, die Schutzstrategien erkannt, dein inneres Kind gehalten, die Mutterlinie und Vaterlinie geehrt, Verantwortung zurückgegeben, deine Essenz berührt, Intimität neu verstanden, deinen Schmerzkörper bewusst erlebt, dein Kind ohne Schleier gesehen und jetzt, erst jetzt, entsteht der Raum für das wahre Ich.



KURZE MEDITATION

“Integration aller Anteile”

Setze dich an einen bequemen Ort. Ziehe Kleidung an, die dich nirgends einengt. Spüre, dass du frei atmen kannst. Sorge gut für dich. Bitte mache diese Meditation im sitzen, entweder auf dem Boden oder auf ein Stuhl oder Sessel. Finde eine Position, in der du für die nächsten 10 bis 15 Minuten gut verweilen kannst. Ich lade dich ein, mit etwa 30 % deiner Aufmerksamkeit bei meinen Worten zu bleiben und die restlichen 70 % tief nach innen zu richten.

Scanne den QR-Code oder kopiere den Link, um dir die Meditation anzuhören:

https://youtu.be/2CR-YKS4qyI

ÜBUNG FÜR DIESEN TAG

Nach 30 Tagen innerer Arbeit ist dein System reicher, klarer und bewusster geworden.
Diese Übung hilft dir, all das zu bündeln, was du in dieser Zeit gelernt, gefühlt und erkannt hast.
Nimm dir dafür 5–10 Minuten, einen ruhigen Ort.
Schließe für einen Moment die Augen. Atme tief ein … und aus.
Spüre deinen Körper, dein Herz, deinen Atem. Erinnere dich an die Bilder der Meditation
Lass die letzten Wochen einmal innerlich an dir vorbeiziehen – ohne etwas festzuhalten.
Frage dich in deinem Inneren:

- Was hat mich in diesen 30 Tagen am meisten berührt?
- Welche Erkenntnis hat mein Herz am deutlichsten verändert?
- Welche Wahrheit über mich selbst ist klarer geworden?

Schreibe deine 10 wichtigsten Erkenntnisse auf

„Ich bin Bewusstsein.
Ich bin Liebe.
Ich bin Essenz.
Meine Liebe nährt
meine Familie."

VEREINBARUNG MIT DIR SELBST

COMMITMENT FÜR DIE NÄCHSTEN 6 WOCHEN

WIE VIEL ZEIT WIRST DU DIR TÄGLICH NEHMEN FÜR DICH IN DEN NÄCHSTEN 6 WOCHEN?

WAS WIRST DU AUS DIESEN 30 TAGEN MIT IN DEINEN ALLTAG NEHMEN?

WIE WICHTIG IST DIR UNTERSTÜTZUNG AUF DEINEM WEG, DICH VOLL UND GANZ ANZUNEHMEN?

DANKBARKEIT

Schreibe dir 10 Dinge auf, auch wenn sie noch so belanglos erscheinen. Mit der Zeit wirst du viel mehr Dinge wahrnehmen und wirst es kaum abwarten können, sie aufzuschreiben. Vielleicht wird es sogar von Tag zu Tag mehr und mehr.

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

WILLST DU DIESEN WEG NICHT NUR 30 TAGE GEHEN SONDERN IN DEINEM LEBEN WIRKLICH VERANKERN?

Viele Frauen spüren nach diesem Workbook etwas sehr Tiefes:
„Ich möchte weitergehen – aber nicht mehr allein."

Wenn du fühlst, dass du noch tiefer in deine Essenz, deine Elternkraft, deine innere Ruhe und dein höheres Selbst hineinwachsen möchtest, dann beginnt hier dein nächster Schritt.

Mein Versprechen an dich

Ich begleite dich als jemand, die diesen Weg selbst gegangen ist.
Durch Trauma, durch Schwere, durch Zusammenbruch, durch Wiederaufbau und durch eine radikale Rückkehr zu sich selbst.
Ich verspreche dir wenn Du dich voll und ganz einlässt wirst Du wahre Wunder erleben.

Für wen mein Coaching geschaffen ist

Für Mamas, Hochsensible, überforderte Frauen, die:

- ständig funktionieren und innerlich ausbrennen
- sich verlieren zwischen Kindern, Haushalt, Arbeit, Erwartungen
- Frieden wollen, aber im Nervensystem ständig Alarm ist
- sich nach Klarheit, Halt, Nähe, emotionaler Freiheit sehnen
- endlich authentisch lieben und verbunden sein möchten
- ihren Kindern nicht ihre eigenen Wunden weitergeben wollen

Für Frauen, die fühlen:
„Da ist eine tiefere Wahrheit in mir – und ich bin bereit, sie zu leben."

Das ist keine Wissensvermittlung, es ist ein Transformationsraum. Ein Feld, in dem du:

deine Schutzstrategien auflöst, statt gegen sie zu kämpfen
dein Nervensystem stabilisierst – sanft, nachhaltig, körperbasiert
dein inneres Kind befreist und lernst, es zu führen
deine weibliche und männliche Energie ordnest
Mutter- und Vaterlinie integrierst
Intimität mit dir selbst wieder zulässt
deine Wahrheit und deine innere Stimme wiedererkennst
lernst, Kinder wirklich zu sehen – ohne Projektion
lernst, Beziehungen bewusst zu führen
lernst, andere Menschen mit Tiefe zu sehen
lernst, Systeme zu verstehen statt Symptome zu bekämpfen



ANDREA FERTIG

Mein Name ist Andrea Fertig, und meine Vision ist es, durch meinen inneren Frieden und die Erfahrung meines eigenen Heilungswegs, Familien zu unterstützen, ihren eigenen Heilungsweg zu gehen.

@osteopathinandreafertig

andrea@menschimmittelpunkt.com

www.ausbildung.menschimmittelpunkt.com

+49 163 8434700

Langgasse 2,

61267 Taunus, Neu-Anspach

Hier kannst Du ein neues Tagebuch bestellen für deine Tägliche Dankbarkeit



https://www.amazon.de/dp/B0G1Y69JJF

„Die wahre Essenz des Lebens entfaltet sich nur im gegenwärtigen Augenblick."