

5 Botschaften deiner Räume, die mehr über dich verraten, als dir bewusst ist.

Für Frauen, die spüren:
So wie es ist, passt es nicht
mehr!

Hallo, ich bin Heike!



Schön, dass du da bist, meine Liebe!

Als Erstes möchte ich dir mitteilen, dass ich es
wundervoll finde, wie mutig du bist.

Denn ganz ehrlich:
Nicht jede Frau traut sich an ihre blinden Flecken ran.

Du schon!
(Gib dir einen ersten Schulterklopper an dieser Stelle!)

Dieses Workbook wird dir helfen, deine Umgebung
als Spiegel deiner inneren Themen aufzuzeigen.

Sei gespannt, was du entdecken wirst.

Ich bin es auch schon :-)

Deine Heike

Beginnen wir sanft und gemach

Dieses Raum-Workbook soll dir die Augen öffnen für deine Räume.
Dir zeigen, was über sie möglich ist.

Also: Mach es Dir gemütlich und dann komm in die Umsetzung.
Du wirst erstaunt sein, wie einfach das ist.

Ich freu mich, Dich dabei zu begleiten.
Deine Heike

**“Wir leben 24/7 in Räumen
und unterschätzen oftmals
die Macht dieser Räume.”**



Klick auf das Foto oder scanne den
QR-Code und ich begrüße Dich mit
einer Audio persönlich hier im PDF.



5 Zeichen deiner Räume

Hast du das Gefühl, dass in deinem Leben etwas nicht mehr ganz **passt** – **ohne genau benennen zu können, was es ist?**

Dann lohnt sich ein Blick in deine Räume.

Denn dein Zuhause ist viel mehr als **Wände, Möbel und Dinge**. Es ist wie ein stiller Spiegel deiner Seele: Es zeigt dir, was dich blockiert – und es verrät dir auch, wo deine verborgenen Kräfte und Chancen liegen.

In diesem Workbook entdeckst du **5 Botschaften deiner Räume**, die dir sagen: Es ist Zeit für Veränderung.

Mit einfachen **Reflexionsfragen** wirst du schnell spüren, welche Bereiche in dir nach mehr Klarheit, Leichtigkeit und neuer Energie rufen, welche Dinge dich unbewusst bremsen, wo du sofort starten kannst.

Lies die Impulse ganz **ohne Erwartung** und lasse sie **fließen**. Nutze gerne die freien Felder hierfür. Manchmal reicht schon ein kurzer Satz und ein **innerer Knoten** beginnt sich zu lösen.

Ich wünsche dir von Herzen **viel Freude und wundervolle neue Erkenntnisse**, die dich zu einem **echten Durchbruch** führen.

Herzlichst, Heike

PS: Wenn dich was beim Lesen drückt, melde dich gerne. Ich bin für dich da!

I. Gegenstände, die Geschichten von gestern erzählen

Alte Briefe, vergilbte Postkarten, Geschenke, Fotos, Alben – sie liegen da wie **stumme Zeugen** vergangener Zeiten. Sie rufen nach dir, doch es ist nicht das heutige Du, dem sie ihre Stimme leihen. Sie locken dein „**altes Ich**“ hervor, ziehen dich zurück in Räume, die längst geschlossen sein sollten. Wie ein Anker halten sie dich fest in der Strömung deiner eigenen Vergangenheit und hindern dich daran, frei in die Weite zu segeln.

Nimm diese Erinnerungen bewusst in deine Hände. Fühle ihre **Schwere**, spüre die **Emotionen**, die sie wecken. Frage dich: **Ist hier noch etwas, das mich bindet?** Gibt es **unsichtbare Fäden**, die mich an ein Kapitel knüpfen, das ich längst zu Ende gelesen habe? Oder ist es nur der **vertraute Geruch des Alten**, der mich zögern lässt, weiterzugehen?

Vielleicht wirst du feststellen, dass du manches **in Ehren** halten kannst, ohne daran festzuhalten. Dass du dich **bedanken und dennoch loslassen** darfst. Denn nur wenn du den Anker lichtest, kann dein Schiff den Hafen verlassen – und neue Küsten entdecken, die auf dich warten.

Frage dich: Welche dieser Dinge nähren dein “altes-Ich” – und was darf in Liebe gehen?

Komm ins Tun:

Nimm deine Fotos und wähle dein Lieblingsbild und widme ihm einen Ehrenplatz.

Hänge dieses Bild an einer Wand auf - Ahnenbilder vorzugsweise an einer Ostwand.



**Wähle dein Lieblingsbild
und widme ihm einen Ehrenplatz!**



Bleibt bei dieser Übung eine Frage offen?
Melde dich gerne!

erfolgreich@heikeeberle.com

II. Ecken, die kein Licht sehen

Vielleicht gibt es in deinem Zuhause **dunkle, zugestellte oder vernachlässigte Ecken**. Orte, an denen sich **Staub** sammelt und an denen dein Blick meist **achtlos** vorbeigleitet. Du hältst nicht inne, um ihnen Beachtung zu schenken – als wären sie unsichtbar. Doch auch diese Ecken gehören zu deinem Zuhause. Sie tragen **Spuren vergangener Tage**, aber auch das leise Gefühl, übersehen zu werden. **Einsam. Abgestellt. Wertlos.**

Was wäre, wenn du ihnen neue Aufmerksamkeit schenkst? Wenn du sie **entstaubst, ordnest, Licht hineinfließen lässt** – und sie so zu neuem Leben erweckst? Vielleicht merkst du dabei, dass nicht nur dein Raum aufatmet, sondern auch etwas in dir.

Denn diese vergessenen Bereiche spiegeln oft Teile deiner eigenen Seele, die du bislang im Schatten gelassen hast. Bringst du sie ans Licht, erwacht nicht nur dein Zuhause, sondern auch du selbst zu neuer **Lebendigkeit und Leichtigkeit**.

Frage dich: Welchen Teil von mir selbst habe in bislang in den Schatten gestellt und darf jetzt gesehen werden?



Selbst erlebt:

Lange mied ich meinen Garten, ohne zu wissen warum. Erst als ich mein Bedürfnis nach Geborgenheit und Rückzug annahm, öffnete sich der Zugang wieder. Heute wächst dort nicht nur Neues im Boden – sondern auch in mir.

Komm ins Tun:

Schaue dich in deiner Wohnung/Haus um. Welchen Raum, welche Ecke schreit nach deiner Aufmerksamkeit. Schenke diesem Raum deine Zeit und wertschätzende Aufmerksamkeit.



Bleibt bei dieser Übung eine Frage offen?
Melde dich gerne!

erfolgreich@heikeeberle.com

III. Räume, die sich verstecken

Es gibt Räume in deinem Zuhause, die du **selten** betrittst – oder vielleicht sogar bewusst vor anderen verbirgst. Manche sind **vollgestellt**, manche wirken „**unbelebt**“ und **leer**, und vielleicht gibt es dort sogar etwas, das du lieber im **Verborgenen** hältst.

Du lebst in diesen Räumen, und doch öffnest du sie weder deiner Familie noch deinen Freunden.

Frag dich einmal: Warum ist das so?

Fühlst du dich unwohl, wenn „Fremde“ diese Räume betreten und ihre **eigene Energie mit der deinen vermischen**?

Oder liegt der Grund tiefer – vielleicht in einem Teil von dir, der **nicht gesehen werden möchte**?

Denn diese verborgenen Räume sind mehr als nur ein Ort hinter einer geschlossenen Tür.

Oft spiegeln sie wider, dass auch in **deinem Inneren** etwas darauf wartet, **entdeckt, angenommen oder vielleicht liebevoll verwandelt** zu werden.

Frage dich: Was in dir willst du vor der Welt verbergen und darf nicht ans Licht kommen?



Mein Tipp:

Meine Feng-Shui-Ausbilderin Heike Schauz lehrte mich Feng Shui bodenständig, klar und mit echtem Handwerkswissen. Sie zeigte mir, wie Räume gedacht, gebaut und gestaltet werden können – und vor allem, dass nicht nur Menschen, sondern auch Räume wertgeschätzt wollen.

Komm ins Tun:

Hast du auch eine dunkle, verstaubte Abstellkammer, wo du alles hineinschiebst, nur dass es aus der Bildfläche verschwindet. Wende dich heute diesem Raum zu und werfe alles weg, was du nicht mehr brauchst oder liebst.



Bleibt bei dieser Übung eine Frage offen?
Melde dich gerne!

erfolgreich@heikeeberle.com

IV. Kein Platz für dein Zukunfts-Ich

Schränke sind überfüllt, Regale biegen sich unter der Last, Kisten stapeln sich, und Aktenordner quellen bis zum Rand über.

Rund um dich entsteht ein **räumliches Chaos**, das dich innerlich unruhig macht – fast so, als würde es ständig im Hintergrund an dir ziehen.

Dein Keller – ein stiller Spiegel deiner Vergangenheit.

Die Garage – ein Abbild deiner Mobilität und Bewegungsfreiheit.

Der Dachboden – ein Spiegel deiner Zukunftspläne.

Doch in allen dreien stauen sich überladene Energien, die den Fluss blockieren.

So bleibt kein **Raum für Neues**. Kein Platz für die Person, die du heute schon in dir trägst – und die darauf wartet, Gestalt anzunehmen.

Dein Zukunfts-Ich steht schon an der Schwelle und **wartet** voller Vorfreude auf dich. Es **sehnt** sich danach, dich zu begrüßen – doch zuerst will der **alte Ballast liebevoll verabschiedet** werden.

Frage dich: Was darfst du heute sofort loslassen, damit du dein “neues-Ich” einnehmen kannst?



Mein Tipp:

Oft bleiben wir in unseren Vergangenheitsräumen stecken und erzählen uns dieselben Geschichten. Die Lebenshaus-Methode nach *Dr. Susanne Hofmeister* hilft dir, diese Muster zu erkennen und loszulassen – damit du deine Zukunftsräume betreten kannst.

Komm ins Tun:

Räume heute ein Regalfach, deinen Kühlschrank auf - etwas, was du täglich in Gebrauch hast, um deinem Zukunfts-Ich zu signalisieren: Ab heute gehe ich fokussiert, aufgeräumt und kraftvoll durchs Leben.



Bleibt bei dieser Übung eine Frage offen?
Melde dich gerne!

erfolgreich@heikeeberle.com

V. Dein Körper spiegelt deine Räume

Du fühlst dich müde, schwer, vielleicht sogar eingengt – und oft verstärkt dein Zuhause genau diese Schwingung.

Verstellte Wege, offene Tür- und Fensterlinien, ein verstaubter Herzpunkt, verschmutzte Böden und Fenster oder stickige Luft **übertragen ihre Frequenz unbewusst auf deinen Körper**. Diese Liste ließe sich noch endlos fortsetzen – doch die Botschaft bleibt dieselbe: Dein Wohnraum beeinflusst dich mehr, als du vielleicht denkst.

Nimm dir deshalb bewusst Zeit, deine Räume einmal aus einem anderen **Blickwinkel** zu betrachten.

Schau sie dir an wie aus der **Adlerperspektive** oder wie ein **Fremder**, der zum ersten Mal eintritt. Versuche, die Strukturen, Energien und Schwingungen wahrzunehmen, ohne dich von Gewohnheiten oder Alltagsstress leiten zu lassen. Das mag zunächst ungewohnt oder sogar schwerfallen. Doch es gelingt am besten, wenn du entspannt bist, ohne das Gefühl, „**getrieben**“ zu sein.

Frage dich: An welcher Stelle fühlt sich mein Körper genauso eingengt wie mein Zuhause?



Mein Tipp:

Ich hatte Bauherren, deren Raum sich wie ein Durchgangsbahnhof anfühlte – ständig in Bewegung, ohne Ruhepol. Ursache waren zu viele Tür- und Fensterlinien. Nach behutsamem Zureden schlossen sie eine Tür – heute fühlen sie sich rundum behaglich und angekommen.

Komm ins Tun:

Widme dich heute deinem Schuhsortiment. Liegen diese Schuhe im Eingangsbereich wahllos herum? Wenn du als Fremder die Wohnung betrittst, was denkst du darüber?



Bringe die herumliegende Schuhe in eine "ansehbare" Ordnung oder räume sie in einen vorgesehenen Schrank.



Bleibt bei dieser Übung eine Frage offen?

Melde dich gerne!

Wenn du magst, sende mir doch gerne Bilder über deine Erfolgserlebnisse. Ich feiere dich gerne.

erfolgreich@heikeeberle.com

Herzlichen Glückwunsch!

du hast sehr viel geschafft und darauf darfst du richtig stolz sein.

Wie schön, dass Du Dir die Zeit genommen hast,
deinen Räumen und dir die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen.

Wir dürfen uns alle bewusst machen, dass unsere Umgebung einen so großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

Mein Tipp: Widme dich jeden Tag deinen Räumen wie einer besten Freundin. Es muss nicht lange sein – aber dafür stetig. Du wirst den Unterschied nach ein paar Tagen und Wochen spüren.

Wenn Dir dieses Mini-Produkt geholfen hat, freue ich mich riesig über Deine Bewertung auf Ratedo.

Das zeigt nicht nur mir, dass es sich lohnt, sondern hilft auch anderen Menschen, wie wichtig unsere Räume sind - nämlich ein Spiegel unserer inneren Welt.

In Verbundenheit

Deine Heike



oder
QR-Code
scannen

Hier versteckt sich eine weitere
Audio für dich: **Einen Applaus für
deinen Raum-Mut**

[Audio anhören](#)

**Reflektiere gerne nochmals für dich:
Was wurde mir durch das Raum-Workbook klar?**

So könnte es für dich weitergehen:

Wenn du jetzt den Ruf hörst, deine **Räume neu gestalten** zu wollen - **innen wie außen**, dann wage den ersten Schritt.

Starte mit einem “**Kompakt-RaumKurs**”, um gezielt eine Ecke/ein Zimmer in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Vergesse niemals: Jetzt ist der beste Zeitpunkt, weil du die Tür zu deinen Räumen bereits geöffnet hast...



Klick auf das Foto oder scanne den QR-Code und ich begrüße Dich mit einer persönlichen Videobotschaft..



[Jetzt Kompakt-
RaumKurs buchen](#)

Das sagen Teilnehmerinnen des Kompaktkurses:



“Liebe Heike, ich bin sehr berührt. Dein Wesen öffnet einen Raum so schön weich und einladend und gleichzeitig empfinde ich viel Klarheit und Licht. Danke. Fühl mich sehr wohl hier.” Ute



“Liebe Heike, während ich den Impulsen folgte, merkte ich, wie produktiv ich beim Nachdenken durch Handeln werde. Tatsächlich endlich wieder Fenster putzen, das Arbeitszimmer klären - all das hat mir geholfen, meine Gedanken zu sortieren und meine Entscheidungen reifen zu lassen. Der Tag heute fühlt sich durch diese praktischen Schritte nahezuh abgeschlossen und rund an.” Simone



“Liebe Heike, ich spüre deine Hingabe, die du investierst. Die Inhalte sind stimmig und ich konnte dir immer gut folgen. Durch deine persönlichen Erfahrungen ermutigst du zum Loslegen. Am Montag geht meine persönliche Aufräumchallenge los.”
Manuela

**Jetzt Kompakt-
RaumKurs buchen**

Noch Fragen?

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Workbook für dich zu nutzen.

Ich wünsche dir von Herzen erkenntnisreiche, heilsame und mutmachende Impulse auf deiner ganz eigenen Reise zum Wohlfühlzuhaus spezifischer – beruflich wie persönlich. Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass da noch mehr in dir schlummert. Nach mehr Klarheit. Nach mehr Lebendigkeit. Nach mehr innerer Frieden.

Wenn du das Gefühl hast, dass jetzt der Moment ist, tiefer zu schauen – in deine Räume und in dein Inneres – dann bin ich gern an deiner Seite.

In einem geschützten Videokurs kommst du direkt in die Umsetzung und verwandelst ein Raum oder eine Ecke in nur 5 Tagen. Hier geht's zum [Link](#)

Schreib mir gern, wenn du Fragen hast oder einfach teilen möchtest, was dich bewegt.
Ich freue mich, von dir zu hören – wirklich.

Von Herz zu Herz,
Deine Heike
erfolgreich@heikeeberle.com



Über diese Kanäle können wir in Verbindung bleiben:

