

ZURÜCK ZU DIR

Ein sanfter Wegweiser für Frauen, die sich wieder fühlen wollen

Ein Leitfaden, der dich aus der Getrenntheit von dir selbst Schritt für Schritt zurückführt – in deinen Körper, zu deiner inneren Stimme und zu der Wahrheit, die in dir lebt.

Von Frau zu Frau, von Herz zu Herz – für dich, weil du so vieles getragen hast und es Zeit ist, nach Hause zu kommen. Zu dir selbst.

Inhalt

Willkommen, liebe Seele	3
Das stille Leiden so vieler Frauen.....	3
Die unterdrückte Weiblichkeit.....	6
Die Folgen der Trennung.....	7
Was du brauchst, um wirklich zurück zu dir zu finden	8
Was dich auf dieser Reise erwartet	9
Wie du mit diesem Leitfaden arbeitest	10
Woran du erkennst, dass du dich von dir entfernt hast.....	11
Ein Moment des Ankommens	12
Eine kleine Übung, bevor du weitergehst.....	12
Deine Reflexionsfragen.....	14
Schritt 1: Zurück in deinen Körper.....	17
Wie die Trennung vom Körper entsteht.....	17
Was du verlierst, wenn du deinen Körper verlässt	18
Der Weg zurück: Sanfte Wiederbegegnung	18
Die Weisheit deines Körpers.....	19
Praktische Übung: Körper-Scan mit liebevoller Präsenz.....	20
Deine Affirmation für diesen Schritt	21

Reflexionsfrage zum Vertiefen.....	21
Ein Wort zum Schluss.....	22
Schritt 2: Die Stimme in dir hören.....	22
Warum wir die Verbindung verlieren	23
Der Weg zurück zum inneren Wissen	23
Die Unterscheidung der Stimmen.....	24
Praktische Übung: Dialog mit deiner inneren Weisheit.....	24
Deine Affirmation für diesen Schritt	25
Reflexionsfrage zum Vertiefen.....	26
Ein Wort zum Schluss.....	26
Schritt 3: Die Wahrheit in dir spüren.....	27
Wie wir den Kontakt zur inneren Wahrheit verlieren.....	27
Der Preis der Selbstverleugnung	28
Zurück zur inneren Gewissheit.....	28
Der Mut zur eigenen Wahrheit	29
Praktische Übung: Der Wahrheitscheck.....	30
Deine Affirmation für diesen Schritt	31
Reflexionsfrage zum Vertiefen.....	31
Ein Wort zum Schluss.....	32
Du hast den ersten Schritt gemacht.....	33
Der Weg geht weiter – wenn du bereit bist.....	33
Die 5-Phasen-Transformationsreise: Zurück zu dir – aus der Getrenntheit zurück in deine Ganzheit und Schöpferkraft.....	33
Das Buch: ERWACHE – Die Rückkehr zu dir.....	34
Was jetzt wichtig ist.....	35

Du bist hier richtig.

Willkommen, liebe Seele

Schön, dass du hier bist.

Wenn du diese Zeilen liest, dann spürst du vermutlich schon eine Weile, dass etwas fehlt. Dass etwas nicht stimmt. Vielleicht kannst du es nicht genau benennen, aber da ist dieses Gefühl – wie eine leise Sehnsucht, ein dumpfer Schmerz oder eine innere Unruhe, die sich nicht wegdenken lässt.

Vielleicht fühlst du dich von dir selbst getrennt. Als würdest du dein Leben von außen betrachten, statt es wirklich zu leben. Als hättest du dich selbst irgendwo auf dem Weg verloren – zwischen den Erwartungen anderer, den Aufgaben des Alltags und den Rollen, die du erfüllst.

Vielleicht funktionierst du perfekt nach außen, aber innerlich fühlst du dich leer. Taub. Abgeschnitten von deinen Gefühlen, von deinem Körper und von dem, was du wirklich brauchst und willst.

Wenn das auch nur im Ansatz beschreibt, wie du dich fühlst, dann möchte ich dir als Erstes sagen:

Du bist nicht allein.

Das stille Leiden so vieler Frauen

Was du fühlst, fühlen unzählige Frauen. Es ist eine stille Epidemie unserer Zeit – diese tiefe Getrenntheit von sich selbst. Dieses Gefühl, nicht mehr zu wissen, wer man eigentlich ist, wenn man all die Masken abnimmt.

Viele Frauen leben in einem Zustand permanenter Überanpassung. Sie haben gelernt sich so zu verbiegen, dass sie in die Form passen, die von ihnen erwartet wird. Sie haben gelernt ihre Bedürfnisse zurückzustellen, ihre Wahrheit zu verschlucken und ihre Gefühle zu kontrollieren.

Sie sind erschöpft vom ständigen Geben. Vom Kümmern um alle anderen, nur nicht um sich selbst. Vom Erfüllen der Erwartungen – als Partnerin, als Mutter, als Tochter, als Kollegin, als Freundin. Sie haben sich selbst zur letzten Priorität gemacht, bis kaum noch etwas von ihnen selbst übrig ist.

Andere Frauen haben sich in Leistung und Perfektion verloren. Sie versuchen, durch Erfolg, durch Kontrolle, durch 'gut genug sein' endlich das Gefühl von Wertigkeit zu erreichen, das ihnen im Inneren fehlt. Aber egal wie viel sie erreichen – es füllt die Leere nicht.

Und dann gibt es die Frauen, die spüren, dass etwas Fundamentales fehlt, aber nicht wissen, was. Die sich fragen: 'Ist das alles? Soll das mein Leben sein?' Die eine tiefe Sehnsucht fühlen nach... ja, wonach eigentlich? Nach mehr Lebendigkeit. Nach Authentizität. Nach dem Gefühl, wirklich bei sich zu Hause zu sein.

Erkennst du dich wieder?

Ich habe hier einmal zusammengefasst, was viele Frauen in dieser Zeit beschäftigt. Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Punkte wieder. Vielleicht in vielen. Vielleicht in allen. Jede Erkenntnis, jedes 'Ja, genau so fühle ich mich' ist ein wichtiger Schritt.

Innere Zustände:

- Du funktionierst zuverlässig, aber innerlich fühlst du dich nicht wirklich beteiligt.
- Du fühlst dich oft wie auf Abstand zu deinem eigenen Leben.
- Du merkst, dass du mehr reagierst als wirklich lebst.
- Du kannst nur selten auf dich selbst hören, weil immer etwas oder jemand lauter ist.
- Du lächelst, obwohl du innerlich leer oder abgeschnitten bist.
- Du fühlst dich selten wirklich berührt – weder von Freude noch von Traurigkeit.
- Dein Körper schmerzt – doch du hast keine Zeit darauf einzugehen.

- Du hast das Gefühl, ständig „durchzuhalten“, statt wirklich da zu sein.
- Du spürst eine tiefe innere Leere oder Unruhe, die nicht weggeht
- Du hast dich an dieses innere Grundrauschen aus Anspannung und Müdigkeit gewöhnt.
- Du hast das Gefühl, neben dir zu stehen und dein Leben von außen zu beobachten
- Du sehnst dich nach Tiefe und Echtheit, weißt aber nicht, wie sie sich leben lässt und wo du sie finden sollst.

Lebensumstände & Verhalten:

- Du bist stark für andere, aber schwach für dich selbst
- Du bist voller Verantwortung, aber ohne inneren Halt
- Du bist erfolgreich, aber innerlich ausgepowert und leer
- Du bist umgeben von Menschen, fühlst dich aber trotzdem allein
- Du lebst nach den Erwartungen anderer, nicht nach deinen eigenen
- Du hast dich in Rollen verloren (Mutter, Partner, Beruf) und weißt nicht mehr, wer dahinter steckt
- Du trägst alte Lasten und Prägungen mit dir herum, die nicht (mehr) zu dir gehören
- Du triffst Entscheidungen aus dem Kopf, nicht aus deinem wahren Wesen heraus
- Du sehnst dich nach Veränderung, hast aber Angst vor dem Neuanfang

Sehnsucht & Ahnung:

- Du spürst, dass da mehr ist – mehr Leben, mehr Tiefe, mehr von DIR
- Du sehnst dich danach, endlich wieder bei dir anzukommen
- Du möchtest deine wahre Kraft wieder spüren und leben
- Du willst aufhören, dich selbst zu verraten

Wenn du dich in diesen Worten wiedererkennst, wenn dein Herz dabei schneller schlägt oder sich etwas in dir öffnet – dann bist du hier genau richtig. Dann ist es Zeit für deine Heimkehr.

Ich kenne diesen Weg

Ich bin ihn gegangen. Ich kenne das Gefühl, von mir selbst getrennt zu sein. Ich kenne die Erschöpfung, die Leere, die Sehnsucht nach mehr. Ich kenne auch die Angst vor Veränderung und gleichzeitig die tiefe Gewissheit, dass es so nicht weitergehen kann.

Und ich weiß: Es gibt einen Weg zurück. Immer.

Dieser Weg ist nicht immer einfach. Er verlangt Mut, Ehrlichkeit und die Bereitschaft hinzuschauen. Aber er ist möglich und er ist es so sehr wert.

Die unterdrückte Weiblichkeit

Was du fühlst, hat tiefe Wurzeln. Es ist nicht deine persönliche Schwäche. Es ist nicht dein Versagen. Es ist das Ergebnis von Jahrhunderten systematischer Unterdrückung des Weiblichen.

Über Generationen hinweg wurden Frauen von ihrer inneren Kraft abgeschnitten. Von ihrer Intuition, ihrer Körperweisheit, ihrer natürlichen Zyklizität. Das Weibliche – das Empfangende, das Fühlende, das Intuitive, das Zyklische – wurde abgewertet, während das Männliche – das Lineare, das Rationale, das Kontrollierende – als überlegen galt.

Frauen wurde eingeprägt, ihrem Körper zu misstrauen und ihren Gefühlen nicht zu trauen. Sie lernten ihrer inneren Stimme keinen Raum zu geben und dass ihre Kraft darin liegt, sich anzupassen und nicht authentisch zu sein. Über Generationen hinweg wurde Frauen vermittelt, dass Fürsorge wichtiger ist als Selbstfürsorge und dass ihre eigenen Bedürfnisse weniger zählen.

Diese Konditionierung sitzt tief. Sie wurde weitergegeben von Mutter zu Tochter. Oft unbewusst, oft aus Liebe und dem Wunsch, die Tochter vor dem zu schützen, was passiert, wenn Frauen 'zu viel' sind. Zu laut. Zu wild. Zu wahrhaftig.

Und so haben wir gelernt, uns klein zu machen. Uns anzupassen. Uns zu verbiegen. Unsere Wut zu schlucken, unsere Bedürfnisse zu verstecken und unsere Wahrheit zu verschweigen. Wir haben gelernt, von unserem Körper getrennt zu sein, von unseren Gefühlen und von unserer ureigenen Weisheit.

Das Patriarchat – dieses System der Kontrolle und Unterdrückung – lebt nicht nur in äußeren Strukturen. Es lebt in uns. In den Stimmen, die uns sagen, wir seien zu sensibel, zu emotional und zu viel. In dem Glauben, dass unser Wert darin liegt nützlich zu sein, nicht einfach zu sein. In der Angst, dass wir nicht geliebt werden, wenn wir wirklich wir selbst sind.

Die Folgen der Trennung

Diese Getrenntheit von uns selbst hat weitreichende Konsequenzen. Sie zeigt sich in chronischer Erschöpfung, weil wir gegen unsere natürlichen Rhythmen leben. In Depressionen und Ängsten, weil wir von unseren Gefühlen abgeschnitten sind. In körperlichen Beschwerden, weil unser Körper schreit, was wir nicht fühlen wollen.

Sie zeigt sich in Beziehungen, die nicht nähren, weil wir gelernt haben, unsere Bedürfnisse zu verstecken. In beruflicher Unerfülltheit, weil wir nicht unserem Ruf folgen, sondern dem, was sicher ist. In einem Leben, das sich anfühlt wie ein Korsett – schön anzusehen von außen, aber erstickend von innen.

Und am schmerzlichsten: Diese Trennung raubt uns unsere Lebendigkeit. Unsere Freude. Unsere Schöpferkraft. Unser Gefühl, wirklich hier zu sein, wirklich zu leben, wirklich zu spüren, wie kostbar dieses eine Leben ist.

Aber es gibt einen Weg zurück

Das Wunderbare ist: Diese Trennung ist nicht endgültig. Sie ist heilbar. Du kannst zurückfinden zu dir selbst. Zu deinem Körper, zu deiner inneren Stimme und zu deiner Wahrheit.

Die Reise zurück zu dir selbst ist vielleicht die wichtigste Reise, die du je unternehmen wirst. Sie verlangt Mut, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, alles

loszulassen, was nicht wirklich du bist. Aber sie ist es wert. Oh, wie sehr ist sie es wert.

Denn auf dieser Reise findest du nicht nur zurück zu dir selbst – du findest zurück ins Leben. In die Lebendigkeit, in die Fülle, in das tiefe, erfüllende Gefühl endlich wieder ganz zu sein.

Diese Heilung beginnt mit kleinen Schritten. Mit dem Mut, hinzuspüren statt wegzuschauen. Mit der Bereitschaft deinem Körper wieder zuzuhören. Mit der Entscheidung deiner inneren Stimme Raum zu geben. Mit dem Vertrauen in deine eigene Wahrheit.

Was du brauchst, um wirklich zurück zu dir zu finden

Der Weg zurück zu dir selbst braucht bestimmte Elemente. Nicht alle auf einmal. Nicht alle perfekt. Aber Schritt für Schritt, in deinem Tempo, in deinem Rhythmus.

- 1. Einen sicheren inneren Ort** – wo du einfach sein darfst, ohne Bewertung, ohne Druck
- 2. Rückkehr in deinen Körper** – das Zuhause, das du vielleicht lange verlassen hast
- 3. Die Fähigkeit, kleine Gefühle zu halten** – ohne sie wegzuschieben oder von ihnen überwältigt zu werden
- 4. Die Bereitschaft zuzuhören** – was dein Körper dir sagt und was dein Herz dir flüstert
- 5. Eine Beziehung zu deiner inneren Stimme** – die dich führt, weil der Verstand meist begrenzt ist
- 6. Die Erlaubnis, alte Rollen abzulegen** – die nicht mehr passen und die nie wirklich deine waren
- 7. Mut, deine innere Wahrheit zu fühlen** – auch wenn sie unbequem ist, auch wenn sie Veränderung bedeutet
- 8. Loslassen von Erwartungen, die nicht deine sind** – die du übernommen hast, ohne sie zu hinterfragen

9. Eine neue Ausrichtung – hin zu dem, was wirklich wahr ist für dich

10. Ein sanftes Verkörpern des Neuen – Schritt für Schritt, ohne Druck, mit viel Mitgefühl für dich selbst

All das wirst du auf diesem Weg finden. Nicht alles auf einmal. Nicht perfekt. Aber Stück für Stück, Schicht für Schicht, Atemzug für Atemzug.

Du bist hier genau richtig

Dass du hier bist und nun du diese Zeilen liest ist kein Zufall. Etwas in dir hat dich hierher geführt. Eine Sehnsucht oder eine Ahnung. Ein leises Wissen, dass es Zeit ist, nach Hause zu kommen - zu dir selbst.

Ich sehe dich. Ich sehe deinen Mut, überhaupt hinzuschauen. Ich sehe deine Erschöpfung vom jahrelangen Funktionieren. Ich sehe deine Sehnsucht nach Veränderung. Ich sehe deine Angst vor dem, was diese Veränderung bedeuten könnte. All das darfst du fühlen. All das ist willkommen hier.

Du bist nicht zu viel. Du bist nicht zu sensibel. Du bist nicht zu emotional. Du bist nicht falsch. Du bist eine Frau, die lange Zeit von sich selbst getrennt war und die jetzt bereit ist zurückzukehren.

Diese Rückkehr ist dein Geburtsrecht. Sie ist deine Kraft. Sie ist der Beginn deiner wahren Freiheit.

Was dich auf dieser Reise erwartet

Auf den folgenden Seiten begleite ich dich durch drei grundlegende Schritte zurück zu dir selbst:

Schritt 1: Zurück in deinen Körper – Dein Körper ist dein Zuhause. Hier lernst du, wieder präsent zu sein in diesem wunderbaren Gefäß, das deine Seele trägt. Du lernst, seine Signale wieder zu spüren und seiner Weisheit zu vertrauen.

Schritt 2: Die Stimme in dir hören – Deine innere Stimme war nie weg. Sie hat nur darauf gewartet, dass du wieder zuhörst. Hier lernst du, zwischen den vielen Stimmen in dir zu unterscheiden und der Stimme zu vertrauen, die dich wirklich nach Hause führt.

Schritt 3: Die Wahrheit in dir spüren – Deine Wahrheit ist dein Kompass. Hier lernst du, sie zu erspüren und den Mut zu finden, sie zu leben – auch wenn sie unbequem ist und auch wenn sie Veränderung bedeutet.

Jeder dieser 3 Schritte beinhaltet einen tiefgehenden Text, der dich berührt und bewegt. Eine praktische Übung, die du sofort umsetzen kannst. Eine Affirmation, die deine neue Ausrichtung stärkt. Und eine Reflexionsfrage, die dir hilft, deine eigenen Muster zu erkennen.

Wie du mit diesem Leitfaden arbeitest

Nimm dir Zeit. Diese Reise ist kein Sprint, sondern eine liebevolle Begegnung mit dir selbst. Lies die Texte nicht einfach nur – lass sie in dein Herz sinken. Spüre, wo sie dich berühren. Wo Widerstand kommt. Wo Tränen fließen wollen. Wo etwas in dir 'Ja' sagt.

Mache die Übungen wirklich. Nicht nur im Kopf, sondern ganz praktisch. Nimm dir die Zeit dafür. Schaffe dir einen Raum, in dem du ungestört bist. Diese Momente mit dir selbst sind heilig. Sie sind der Beginn deiner Transformation.

Sprich die Affirmationen täglich. Am besten laut, mit deiner Hand auf dem Herzen. Lass die Worte nicht nur Gedanken sein, sondern spüre sie. Atme sie ein. Verkörpere sie. Mit jedem Tag werden sie wahrhaftiger.

Und schreibe. Schreibe deine Antworten auf die Reflexionsfragen. Schreibe, was in dir aufsteigt. Schreibe ohne zu zensieren. Dein Tagebuch ist ein sicherer Ort für deine Wahrheit – für alles, was du fühlst, was du denkst, was sich zeigen möchte.

Ein letztes Wort, bevor wir beginnen

Du musst nicht alles auf einmal heilen. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht schnell sein. Diese Reise ist nicht linear. Es wird Tage geben, an denen

du tief verbunden bist mit dir selbst, und Tage, an denen du dich wieder verloren fühlst. Das ist natürlich. Das ist menschlich. Das ist Teil des Weges.

Was zählt, ist deine Bereitschaft, immer wieder zurückzukehren. Immer wieder hinzuspüren. Immer wieder ehrlich zu sein mit dir selbst. Immer wieder den Mut zu haben, bei dir zu bleiben.

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Millionen von Frauen erwachen gerade. Sie kehren zurück zu sich selbst. Sie heilen die Trennung. Sie finden ihre Kraft. Ihre Stimme. Ihre Wahrheit. Du bist Teil dieser Bewegung. Du bist Teil dieses Erwachens.

Und ich bin hier, um dich auf diesem Weg zu begleiten. Mit meinem Herzen, mit meiner Erfahrung, mit allem, was ich gelernt habe auf meiner eigenen Reise zurück zu mir.

Du bist sicher hier. Du bist gesehen. Du bist willkommen.

Lass uns gemeinsam nach Hause gehen. Zurück zu dir.

*Von Herz zu Herz,
Deine Jasmin*

Bist du bereit? Dann lass uns beginnen.

Woran du erkennst, dass du dich von dir entfernt hast

- Du funktionierst, aber du fühlst kaum noch.
- Du weißt, was „richtig“ wäre, aber du fühlst dich in deinem Alltag gefangen.
- Du lächelst, aber etwas in dir bleibt unberührt.
- Du bist für alle da, nur nicht für dich.
- Du bist erschöpft, aber nicht nur körperlich, sondern von innen.
- Entscheidungen triffst du mit dem Kopf, aber dein Herz bleibt stumm.
- Du machst weiter, obwohl dein Inneres schon lange „Stopp“ flüstert.

Du spürst bereits, ein neuer, leiser Weg beginnt. Heimkehr beginnt immer mit einem leisen Flüstern deiner Seele.

Sie beginnt dort, wo du kurz innehältst. Dort, wo du dir wieder erlaubst hinzuspüren. Dort, wo du anerkannt: „Ich brauche mich.“

Ein Moment des Ankommens

Bevor wir gemeinsam in die drei Schritte eintauchen, lade ich dich ein, innezuhalten. Einen bewussten Moment mit dir selbst zu verbringen. Einen Raum zu öffnen, in dem du spüren kannst: Wo stehe ich gerade? Was bewegt sich in mir? Was möchte gesehen werden?

Diese kurze Pause ist kein Zeitverlust. Sie ist das Fundament für alles, was folgt. Denn nur wenn du weißt, wo du startest, kannst du den Weg wirklich gehen.

Ein Satz für dein Herz

'Ich höre die leisen Zeichen meines Lebens. Ich vertraue meinem Herzen. Ich gehe meinen Weg in Liebe, Klarheit und Wahrheit.'

Lass diesen Satz für einen Moment in dir nachklingen. Spüre, wie er sich anfühlt. Vielleicht berührt er etwas in dir. Vielleicht zeigt er dir, wonach du dich sehnst. Vielleicht ist er eine Erinnerung daran, wer du wirklich bist.

Eine kleine Übung, bevor du weitergehst

Bevor du in die tiefere Reflexion gehst, lade ich dich zu dieser kurzen Übung ein. Sie hilft dir, aus dem Kopf zurück in deinen Körper zu finden und dich innerlich zu sammeln. Nimm dir etwa 5-10 Minuten Zeit dafür.

1. Finde deinen Atem

Schließe für einen Moment die Augen. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und eine auf deinen Bauch. Atme langsam ein und aus. Spüre, wie dein Brustkorb sich hebt und wieder senkt. Nichts muss anders sein. Du atmest einfach und spürst dabei, wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt und wie sich dein Brustkorb hebt und wieder senkt. Ganz automatisch. Ohne dass du etwas tun musst. Du bist einfach hier und dein Körper atmet.

2. Spüre den Boden unter deinen Füßen

Stelle deine Füße auf den Boden. Lenke deine Wahrnehmung in deine Füße. Was fühlst du dort? Wärme, Kühle, Druck, Kribbeln? Vielleicht spürst du zunächst gar nichts – auch das ist vollkommen in Ordnung. Egal was es ist, es ist richtig. Dein Körper zeigt dir nur, dass du jetzt hier bist. Geerdet. Getragen.

3. Frage dein Inneres

Ohne nachzudenken, ohne zu analysieren, stelle dir innerlich diese Frage: 'Wo stehe ich gerade wirklich?' Erlaube der ersten Antwort, einfach zu kommen – ohne sie zu bewerten, ohne sie zu rechtfertigen. Vielleicht ist es ein Gefühl. Vielleicht ein Bild. Vielleicht ein Wort. Vielleicht zunächst nur Stille. Alles ist willkommen.

4. Nimm dich an

Lege nun beide Hände auf dein Herz. Fühle die Wärme, den Kontakt, die Verbindung. Sage leise oder innerlich zu dir: 'Ich bin hier. Ich beginne da, wo ich stehe.' Spüre die Wahrheit dieser Worte. Du musst nicht woanders sein als genau hier. Genau hier ist richtig. Alles ist willkommen. Sei ganz bei dir und höre dir zu.

5. Ein Moment der Ehrlichkeit

Bleib ein paar Atemzüge bei diesem Gefühl. Nichts muss anders sein, damit dein Weg beginnt. Du brauchst keine Perfektion, keine vollständige Klarheit, keine perfekte Ausgangslage. Du brauchst nur deine Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen und die hast du bereits. Sonst wärst du nicht hier.

Deine Reflexionsfragen

Wenn du die Übung abgeschlossen hast und dein Atem ruhiger geworden ist, bist du bereit für die tieferen Fragen. Lies sie nicht nur mit dem Verstand – sondern mit deinem ganzen Wesen. Nimm dir ein Tagebuch oder Papier zur Hand und schreibe was sich zeigen möchte.

Lass die Antworten kommen, wie sie möchten. Vielleicht als Worte oder als Bilder oder als ein Gefühl im Körper. Vielleicht fließen sie leicht oder eher stockend. Vielleicht sind sie klar oder verschwommen. Alles, was auftaucht, ist willkommen und vor allem ist es wahr, denn es ist deins. Wenn Tränen kommen dann lass sie fließen, das ist der Moment, in dem du dich selbst wieder gesehen und gehört fühlst.

Wo stehe ich gerade in meinem Leben und wie fühlt es sich an?

Spüre in deinen Körper hinein, nicht in deinen Kopf. Was fühlt sich klar und lebendig an? Was fühlt sich schwer an? Was bewegt sich gerade in dir? Wo gibt es Weite, wo Enge? Wo Fluss, wo Stagnation?

Wann habe ich mich zuletzt wirklich mit mir verbunden gefühlt?

Erinnere dich an einen Moment, in dem du ganz bei dir warst. Präsent. Lebendig. Verbunden. Was hat diesen Moment ermöglicht? Was war anders als sonst?

Was in mir wünscht sich gesehen oder verstanden zu werden?

Gibt es ein Gefühl, ein Muster, einen inneren Knoten, der schon länger Aufmerksamkeit braucht? Etwas, das du immer wieder beiseite schiebst, weil es unbequem ist? Etwas, das leise ruft, aber nicht gehört wird?

Was macht mir gerade am meisten Angst – und wonach sehne ich mich gleichzeitig?

Manchmal sind Angst und Sehnsucht zwei Seiten derselben Medaille. Welche Situationen oder Momente lösen in dir ein Gefühl von Unruhe, Nervosität, aber auch von Sehnsucht oder 'Ich will mehr' aus?

Woran merke ich, dass etwas in mir nach Veränderung ruft – leise oder deutlich?

Welche Situationen oder Menschen rauben dir Energie – und welche geben dir Kraft? Dein Körper weiß es. Dein Herz weiß es. Wo zieht es dich hin, wo ziehst du dich zurück?

Welche Wahrheit in mir habe ich zuletzt ignoriert, obwohl ich sie längst spüre?

Wenn du ganz ehrlich bist: Wonach sehnst du dich wirklich? Nicht das, was du sagen solltest, nicht das, was vernünftig wäre, sondern die Wahrheit, die du vielleicht schon lange mit dir herumträgst.

Was brauche ich gerade, um innerlich sicherer zu stehen und für mich zu gehen?

Welche Unterstützung würde dir helfen? Welcher innere Schritt? Welches äußere Ja oder Nein? Was würde dich stärken auf diesem Weg zurück zu dir selbst?

Was erhoffe ich mir tief in mir von diesem Weg des Erwachens?

Nicht 'spirituell richtig', sondern ehrlich. Was ist deine wirkliche Sehnsucht? Mehr Lebendigkeit? Mehr Freiheit? Mehr Verbindung zu dir selbst? Mehr Mut? Mehr Authentizität? Schreibe es auf, ohne es zu zensieren.

Was auch immer gekommen ist – es ist genug

Vielleicht hast du klare Antworten gefunden oder nur ein Gefühl gespürt. Vielleicht kam gar nichts Greifbares, nur Leere oder ein diffuses Unwohlsein. Vielleicht sind Tränen geflossen oder es kam Widerstand. Vielleicht auch Erleichterung.

Alles davon ist vollkommen in Ordnung. Alles davon ist Teil deines Weges.

Der wichtigste Schritt ist bereits getan: Du hast dich dir selbst zugewandt. Du hast dir Zeit genommen wirklich hinzuspüren. Du hast die Bereitschaft gezeigt ehrlich zu sein. Allein das ist ein Akt des Erwachens. Allein das ist ein Akt der Liebe – zu dir selbst.

Sei sanft mit dir. Die Antworten müssen nicht vollständig sein. Sie müssen nicht logisch sein. Sie müssen nicht schön sein. Viele davon werden sich erst im Laufe der nächsten Schritte zeigen oder auch erst in den nächsten Tagen oder Wochen. Manche wirst du vielleicht erst später verstehen oder fühlen können. Manche werden sich verändern, während du gehst.

Das ist der Weg. Nicht linear und nicht vorhersehbar, aber immer tiefer führend zu dem, was wahr ist.

Ein tiefer Atemzug, bevor du weitergehst

Wenn du magst, lege deine Notizen oder die Gedanken, die in dir entstanden sind, noch einmal kurz zur Seite. Atme tief durch. Fühle in deinen Körper hinein. Spüre deine Füße auf dem Boden und deine Hand auf deinem Herzen.

Und dann schenke dir diesen Gedanken:

'Ich muss noch nichts wissen. Ich darf hier einfach beginnen.'

Du hast gerade einen inneren Raum geöffnet, der dich von nun an begleiten wird. Ein Raum, in dem du dich immer wieder selbst spüren kannst. Ein Raum, in dem deine Wahrheit Platz hat und in dem du einfach sein darfst.

Du kannst jederzeit zu diesen Fragen zurückkehren, sie erweitern, neu beantworten und noch vertiefen. Wann immer du das Bedürfnis hast und spürst, dass es Zeit ist wieder hinzuschauen.

Diese Fragen sind keine Prüfung, sie sind Wegweiser. Sie sind Einladungen zu immer größerer Ehrlichkeit mit dir selbst. Sie sind Türen, die sich öffnen, wenn du bereit bist, hindurchzugehen.

Jetzt bist du bereit.

Bereit, dein Fundament zu stärken und zurückzukehren in deinen Körper, zu deiner inneren Stimme und zu deiner Wahrheit. Schritt für Schritt in deinem Rhythmus mit all der Zeit, die du brauchst.

Der Weg liegt vor dir. Und ich gehe ihn mit dir.

Lass uns beginnen.

Schritt 1: Zurück in deinen Körper

Dein Körper ist dein Zuhause. Das erste Zuhause, das du je hattest. Der Ort, an dem deine Seele wohnt. Und doch – wie oft bist du wirklich da? Wie oft spürst du dich wirklich?

Vielleicht lebst du die meiste Zeit in deinem Kopf. In Gedanken über gestern, in Sorgen über morgen. In Plänen, Analysen, Grübeleien. Während dein Körper unter dir weiterträgt, weiterarbeitet und weiterfunktioniert – oft unbemerkt, bis er laut wird, bis er schmerzt oder sogar bis er nicht mehr kann.

Die Getrenntheit von deinem Körper ist oft so subtil, dass du sie gar nicht bemerkst. Du funktionierst. Du gehst durch den Tag. Du erledigst, was erledigt werden muss. Aber irgendwo tief in dir wächst eine Ahnung: Da fehlt etwas. Eine Lebendigkeit. Eine Präsenz. Ein Gefühl von wirklich hier sein.

Wie die Trennung vom Körper entsteht

Es gibt viele Wege, auf denen du dich von deinem Körper entfernst. Manche beginnen früh in der Kindheit, wenn dein Körper nicht sicher war. Wenn Berührungen nicht liebevoll waren. Wenn du gelernt hast, dass es besser ist, nicht zu spüren, um nicht zu fühlen.

Andere Wege entstehen im Erwachsenenleben. Chronischer Stress lässt dich in den Überlebensmodus gehen – du lebst nur noch im Kopf, entwickelst Strategien, planst, kontrollierst. Dein Körper wird zum Werkzeug, das zu funktionieren hat. Seine Signale werden zu Störungen, die du ignorierst oder unterdrückst.

Vielleicht hast du auch gelernt, deinen Körper zu kritisieren, zu bekämpfen, zu kontrollieren, ihm nicht zu vertrauen. Ihn als Feind zu sehen, nicht als Freund. Jedes 'zu viel' oder 'zu wenig', jedes Urteil über deine Form, deine

Größe, dein Aussehen hat eine weitere Schicht zwischen dich und dein körperliches Zuhause gelegt.

Und dann gibt es noch die Kultur, in der wir leben. Eine Kultur, die dem Denken mehr Raum gibt als dem Empfinden unseres Körpers. Die Produktivität wichtiger macht als Ruhe. Die Kontrolle über die Hingabe stellt. Die dich lehrt, deinen Körper zu optimieren, aber nicht, ihn wirklich zu bewohnen.

Was du verlierst, wenn du deinen Körper verlässt

Dein Körper ist nicht nur ein Gefäß. Er ist dein direktester Zugang zum gegenwärtigen Moment. Zur Lebendigkeit. Zur Wahrheit dessen, was gerade ist.

Wenn du von deinem Körper getrennt bist, verlierst du deinen inneren Kompass. Dein Körper weiß, was gut für dich ist und was nicht. Er sagt dir durch Enge oder Weite, durch Anspannung oder Entspannung, ob etwas stimmig ist oder nicht. Aber wenn du nicht präsent bist in ihm, kannst du diese Signale nicht empfangen.

Du verlierst auch deine Fähigkeit, wirklich zu fühlen. Nicht nur die schwierigen Gefühle – auch die schönen. Die Freude, die sich als Leichtigkeit in deiner Brust zeigt. Die Dankbarkeit, die warm durch deinen Körper strömt. Die Liebe, die dein Herz weitet.

Und du verlierst die Verbindung zur Erde. Zur Natur. Zum Rhythmus des Lebens selbst. Dein Körper ist Teil der Natur – er atmet, pulsiert und fließt in Zyklen. Wenn du nicht in ihm bist, verlierst du diesen natürlichen Rhythmus und versuchst stattdessen, nach einem Takt zu leben, der nicht deiner ist.

Der Weg zurück: Sanfte Wiederbegegnung

Die Rückkehr in deinen Körper braucht Sanftheit. Wenn du lange Zeit nicht wirklich präsent warst, kann es zunächst ungewohnt sein, wieder zu spüren. Vielleicht kommt Widerstand. Vielleicht kommen auch Gefühle, die du lange weggeschoben hast.

Das ist natürlich. Dein Körper hat vieles für dich getragen und auch vieles gespeichert. Wenn du zurückkehrst, beginnst du, all das wieder zu fühlen. Aber diesmal mit mehr Bewusstheit. Diesmal nicht allein. Diesmal mit der Bereitschaft, wirklich da zu sein.

Der Weg zurück in deinen Körper ist ein Weg der Achtsamkeit. Es geht nicht darum, deinen Körper zu kontrollieren oder zu optimieren. Es geht darum, ihn wahrzunehmen, ihm zuzuhören und seine Weisheit zu respektieren. Ihm zu danken für all das, was er für dich tut.

Beginne dort, wo es leicht ist. Bei deinem Atem. Bei deinen Füßen auf dem Boden. Bei der Wärme deiner Hände. Kleine Momente des bewussten Spürens. Kleine Inseln der Präsenz im Meer deines Alltags.

Mit der Zeit wird die Verbindung stärker. Du wirst merken, wie sich etwas verändert. Wie du ruhiger wirst. Geerdet. Wie Entscheidungen leichter fallen, weil du spürst, was richtig ist. Wie du mehr Lebendigkeit fühlst, mehr Präsenz, mehr von diesem kostbaren Gefühl: Ich bin hier. Ich bin wirklich hier.

Die Weisheit deines Körpers

Dein Körper ist weise. Weiser als dein Verstand es je sein könnte. Er weiß Dinge, bevor du sie denkst. Er spürt Wahrheiten, bevor du sie in Worte fassen kannst.

Wenn etwas nicht stimmig ist, zeigt er es dir – durch Anspannung, durch Unruhe, durch ein Gefühl von Enge. Wenn etwas richtig ist, lässt er dich das spüren – durch Entspannung, durch ein tiefes 'Ja', durch eine Öffnung in deinem Herzen.

Lerne wieder, diese Sprache zu verstehen. Die Sprache der Empfindungen, der Körpersignale, der feinen Schwingungen. Sie ist subtiler als Worte, aber so viel wahrer. Sie lügt nie. Sie ist dein direktester Zugang zur Wahrheit dessen, was ist.

Dein Körper ist auch dein Tor zur Heilung. In ihm sind nicht nur alte Wunden gespeichert, sondern auch die Kraft zur Regeneration, zur Erneuerung und

zur Transformation. Wenn du ihm Raum gibst, wenn du präsent mit ihm bist, beginnt er zu heilen – ganz von selbst.

Praktische Übung: Körper-Scan mit liebevoller Präsenz

Diese Übung dauert 10-15 Minuten und hilft dir, wieder bewusst in deinen Körper zurückzukehren. Du kannst sie im Liegen oder im Sitzen machen.

1. Ankommen: Lege dich bequem hin oder setze dich aufrecht, aber entspannt. Schließe sanft deine Augen. Nimm drei tiefe Atemzüge – atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lass mit jedem Ausatmen etwas Anspannung gehen.

2. Die Einladung: Sage innerlich zu deinem Körper: 'Ich bin hier. Ich bin bei dir. Danke, dass du mich trägst.' Spüre, wie sich diese Worte anfühlen. Vielleicht kommt Rührung, vielleicht Widerstand – beides ist willkommen.

3. Die Reise durch deinen Körper: Beginne bei deinen Füßen. Richte deine Aufmerksamkeit sanft auf deine Zehen, deine Fußsohlen, deine Fersen. Spüre einfach nur. Ohne zu bewerten. Ohne etwas verändern zu wollen. Nimm wahr, was da ist – Wärme, Kälte, Kribbeln, Schwere, Leichtigkeit, oder vielleicht zunächst gar nichts. Alles ist richtig.

4. Weiterwandern: Lass deine Aufmerksamkeit langsam nach oben wandern. Zu deinen Unterschenkeln. Deinen Knien. Deinen Oberschenkeln. Deinem Becken. Deinem unteren Rücken und Bauch. Deiner Brust und deinem oberen Rücken. Deinen Schultern. Deinen Armen. Deinen Händen. Deinem Herz, Deinem Hals. Deinem Nacken. Deinem Gesicht. Deinem Kopf. Nimm dir für jeden Bereich Zeit. Atme in jeden Bereich hinein.

5. Besondere Aufmerksamkeit: Wenn du einen Bereich bemerkst, der besonders angespannt ist oder schmerzt, verweile dort ein wenig länger. Atme sanft in diese Stelle hinein. Stelle dir vor, wie dein Atem diese Stelle mit Wärme und Weichheit umhüllt. Sage innerlich: 'Ich sehe dich. Ich bin da.' Erzwingen nichts. Lade nur ein.

6. Das Ganze spüren: Wenn du durch deinen ganzen Körper gewandert bist, spüre für einen Moment deinen Körper als Ganzes. Von den Fußspitzen bis

zum Scheitel. Alles auf einmal. Dein Zuhause. Dein Tempel. Dein treuer Begleiter.

7. Der Dank: Bevor du die Übung beendest, danke deinem Körper. Für alles, was er für dich tut. Für jeden Atemzug. Für jeden Herzschlag. Für seine Hingabe, seine Kraft, seine unermüdliche Arbeit, dich am Leben zu halten.

8. Das Zurückkehren: Öffne langsam deine Augen. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Strecke dich, wenn es sich gut anfühlt. Nimm dir einen Moment, bevor du aufstehst. Und wenn du aufstehst, spüre deine Füße auf dem Boden. Du bist zurück – in deinem Körper, im gegenwärtigen Moment.

***Tip:** Mache diese Übung täglich, am besten zur gleichen Zeit. Morgens, um bewusst in den Tag zu starten, oder abends, um den Tag loszulassen. Mit der Zeit wird die Verbindung zu deinem Körper immer natürlicher.*

Deine Affirmation für diesen Schritt

'Mein Körper ist mein Zuhause, und ich kehre liebevoll in ihn zurück. Ich bin präsent in jedem Atemzug, in jeder Empfindung. Ich vertraue der Weisheit meines Körpers. Ich höre auf seine Signale und ehre seine Bedürfnisse. Ich bin dankbar für dieses wunderbare Gefäß, das meine Seele trägt.'

Sprich diese Affirmation täglich mit einer Hand auf deinem Herzen. Spüre beim Sprechen in deinen Körper hinein. Lass die Worte nicht nur Gedanken sein, sondern lass sie in jede Zelle deines Körpers sickern. Atme sie ein. Verkörpere sie.

Reflexionsfrage zum Vertiefen

Wann fühle ich mich am meisten in meinem Körper präsent – und was haben diese Momente gemeinsam?

Nimm dir Zeit, über diese Frage nachzudenken. Vielleicht möchtest du in dein Tagebuch schreiben oder einfach nur in Stille reflektieren.

Erinnere dich an Momente, in denen du wirklich gespürt hast in deinem Körper zu sein. Vielleicht beim Tanzen, beim Sport, beim Yoga. Vielleicht in der Natur, beim Wandern, beim Schwimmen. Vielleicht bei einer liebevollen

Berührung, beim Essen, das dir wirklich geschmeckt hat, bei einem Moment tiefer Entspannung.

Was hatten diese Momente gemeinsam? War es Bewegung? Stille? Vertrauen? Sicherheit? Freude? Wenn du die gemeinsamen Elemente erkennst, weißt du, welche Bedingungen deine Rückkehr in den Körper unterstützen.

Und dann frage dich auch: Wann verlasse ich meinen Körper am meisten? In welchen Situationen flüchte ich in meinen Kopf? Bei Stress? Bei Angst? Bei Überforderung? Bei Konflikten? Wenn du diese Muster erkennst, kannst du bewusster damit umgehen.

Diese Reflexion zeigt dir den Weg. Sie zeigt dir, was dich nährt und was dich von dir selbst entfernt. Nutze diese Erkenntnisse, um mehr von dem in dein Leben einzuladen, was dich zurück in deinen Körper bringt.

Ein Wort zum Schluss

Die Rückkehr in deinen Körper ist die Rückkehr ins Leben selbst. Hier, in diesem Moment, in diesem Atem, in dieser Empfindung – hier bist du wirklich lebendig.

Es ist ein Prozess. Manchmal wirst du tief präsent sein, manchmal wirst du wieder abdriften. Das ist natürlich. Was zählt, ist deine Bereitschaft, immer wieder zurückzukehren. Immer wieder zu spüren. Immer wieder zu atmen und immer wieder anzukommen.

Dein Körper wartet auf dich. Er hat immer auf dich gewartet. Mit unendlicher Geduld und mit bedingungsloser Liebe. Komm nach Hause. Komm zurück.

Hier, in deinem Körper, bist du sicher. Du bist getragen. Du bist zu Hause.

Willkommen zurück.

Schritt 2: Die Stimme in dir hören

In der Stille zwischen deinen Gedanken, im Raum hinter dem Lärm des

Alltags, wartet sie auf dich: deine innere Stimme. Sie ist leise, sanft und doch so kraftvoll. Sie war immer da, auch wenn du sie lange nicht mehr gehört hast.

Vielleicht hat das Leben dich gelehrt, diese Stimme zu überhören. Die Erwartungen anderer waren lauter. Die Ängste drängender. Die Aufgaben dringlicher. Und so hast du gelernt, nicht mehr nach innen zu lauschen, sondern nur noch im Außen nach Antworten zu suchen.

Aber deine innere Stimme ist nicht verstummt. Sie wartet geduldig darauf, wieder gehört zu werden. Sie ist der Kompass deiner Seele, die Weisheit deines Herzens und die Wahrheit deines Wesens.

Warum wir die Verbindung verlieren

Die Getrenntheit von deiner inneren Stimme entsteht nicht über Nacht. Sie schleicht sich ein, Schicht für Schicht. Vielleicht hast du als Kind gelernt, dass deine Gefühle 'zu viel' waren. Dass deine Wahrnehmung nicht zählte. Dass das, was andere von dir erwarteten, wichtiger war als das, was du selbst fühltest.

Im Laufe der Jahre hast du dann vielleicht eine Meisterschaft darin entwickelt, dich selbst zu überhören. Du hast gelernt, die Signale deines Körpers zu ignorieren, wenn er nach Ruhe rief. Die Impulse deiner Seele zu unterdrücken, wenn sie nach Veränderung dürstete. Die Wahrheit deines Herzens zu verschließen, wenn sie unbequem wurde.

Und heute? Heute stehst du vielleicht vor Entscheidungen und weißt nicht, was du wirklich willst. Du spürst eine Sehnsucht, aber kannst nicht sagen, wonach. Du fühlst eine Unruhe, aber verstehst nicht, was sie dir sagen möchte.

Der Weg zurück zum inneren Wissen

Die gute Nachricht: Deine innere Stimme ist nicht verloren, sie ist nur überlagert von all dem Lärm, den du im Laufe der Jahre angesammelt hast. Von den Stimmen anderer, die du für deine eigene gehalten hast. Von den Ängsten, die sich als Vernunft getarnt haben. Von den Glaubenssätzen, die dir eingeredet wurden, als wären sie deine Wahrheit.

Der Weg zurück zu deiner inneren Stimme ist ein Weg der Stille. Nicht der äußeren Stille – obwohl auch die hilfreich sein kann – sondern der inneren Stille. Es ist ein Weg des Loslassens all dessen, was nicht wirklich du bist. Ein Weg des geduldigen Lauschens, bis sich die Schichten auflösen und du wieder hörst, was schon immer da war.

Deine innere Stimme spricht nicht in dramatischen Offenbarungen. Sie flüstert. Sie zeigt sich in einem Gefühl der Stimmigkeit. In einem leisen 'Ja' oder 'Nein' in deinem Herzen. In einer Ahnung, die sich nicht mit Logik erklären lässt, aber dennoch wahr ist. In einem Impuls, der aus einer Tiefe kommt, die jenseits deines denkenden Verstandes liegt.

Die Unterscheidung der Stimmen

In dir sprechen viele Stimmen. Da ist die Stimme der Angst, die dich schützen will oder dich klein hält. Die Stimme des Perfektionismus, die dir einredet, du müsstest erst fertig sein, bevor du leben darfst. Die Stimme der Überanpassung, die glaubt, deine Sicherheit liege in der Zustimmung anderer.

Deine wahre innere Stimme fühlt sich anders an. Sie ist ruhig, auch wenn sie Unbequemes sagt. Sie ist liebevoll, auch wenn sie dich fordert. Sie ist klar, auch wenn der Weg noch im Nebel liegt. Sie beurteilt nicht, sondern führt. Sie drängt nicht, sondern lädt ein. Sie macht keine Angst, sondern schenkt Gewissheit – selbst wenn diese Gewissheit bedeutet, dass du etwas loslassen musst.

Lerne, diese Qualität zu erkennen. Lerne, zwischen der Stimme zu unterscheiden, die aus Angst spricht, und der Stimme, die aus Wahrheit spricht. Die eine macht dich eng, die andere weit. Die eine lähmt, die andere bewegt. Die eine trennt dich von dir selbst, die andere führt dich nach Hause.

Praktische Übung: Dialog mit deiner inneren Weisheit

Nimm dir 15-20 Minuten Zeit für diese Übung. Sorge dafür, dass du ungestört bist.

1. Vorbereitung: Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und aus. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre den Kontakt, spüre deinen Atem, spüre, wie sich deine Brust hebt und senkt.

2. Die Einladung: Sage innerlich oder laut: 'Ich bin bereit, meine innere Stimme zu hören. Ich öffne mich für die Weisheit, die in mir wohnt.' Nimm wahr, wie sich das anfühlt. Ohne zu bewerten, einfach nur wahrnehmend.

3. Die Frage: Stelle eine Frage, die dich gerade bewegt. Halte sie einfach und offen. Zum Beispiel: 'Was möchte ich gerade wirklich?' oder 'Was brauche ich jetzt?' oder 'Was ist mein nächster Schritt?'

4. Das Lauschen: Erwarte keine sofortige, dramatische Antwort. Lausche stattdessen in die Stille hinein. Manchmal kommt eine Ahnung. Ein Gefühl. Ein Bild. Manchmal ein Wort oder ein Satz. Manchmal zunächst gar nichts – und das ist auch in Ordnung. Bleibe einfach präsent und offen und lausche.

5. Das Schreiben: Öffne nach einigen Minuten die Augen und schreibe auf, was gekommen ist – auch wenn es dir zunächst unbedeutend erscheint. Schreibe ohne nachzudenken und ohne zu zensieren. Lass deine Hand schreiben, was sich zeigen möchte. Manchmal offenbart sich die Weisheit erst im Schreiben selbst.

6. Das Wiederholen: Mache diese Übung regelmäßig. Täglich, wenn möglich. Deine innere Stimme wird stärker, je öfter du ihr Raum gibst. Sie wird klarer, je mehr du ihr vertraust. Sie wird verlässlicher, je öfter du ihr folgst.

Tipp: Wenn dir das stille Sitzen schwerfällt, probiere diese Übung auch beim Spaziergehen in der Natur. Bewegung kann den Zugang zur inneren Stimme manchmal sogar erleichtern.

Deine Affirmation für diesen Schritt

'Ich vertraue der Weisheit, die in mir wohnt. Meine innere Stimme führt mich mit Klarheit und Liebe. Ich bin bereit zu hören, was mein Herz mir sagen möchte. Ich lausche mit Geduld und Offenheit. Die Antworten, die ich suche, trage ich bereits in mir.'

Sprich diese Affirmation täglich – am besten morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Spüre beim Sprechen in dein Herz hinein. Lass die Worte nicht nur durch deinen Verstand gehen, sondern lass sie in deinem ganzen Körper ankommen.

Reflexionsfrage zum Vertiefen

Wann in meinem Leben habe ich meiner inneren Stimme vertraut – und was ist daraus entstanden?

Nimm dir Zeit, über diese Frage nachzudenken. Vielleicht möchtest du deine Gedanken in dein Tagebuch schreiben. Erwinnere dich an Momente, in denen du gegen alle Vernunft, gegen alle äußeren Ratschläge, einer inneren Gewissheit gefolgt bist. Was ist geschehen? Wie hat es sich angefühlt? Was hat es dir gezeigt?

Und dann frage dich auch: Wann habe ich meine innere Stimme überhört – und welche Konsequenzen hatte das? Was hat mich damals abgehalten? Angst? Zweifel? Der Wunsch, es anderen recht zu machen? Das Gefühl, nicht genug zu sein?

Diese Reflexion zeigt dir, welche Muster in dir wirken. Sie zeigt dir, wo du lernen darfst, deiner inneren Weisheit mehr zu vertrauen. Sei dabei liebevoll mit dir. Es geht nicht um Vorwürfe, sondern um Erkenntnis.

Ein Wort zum Schluss

Die Stimme in dir zu hören ist keine einmalige Leistung, sondern eine lebenslange Übung. Manche Tage wird sie kristallklar sein, an anderen nur ein leises Flüstern. Manchmal wirst du ihr sofort folgen können, manchmal brauchst du Zeit, um den Mut zu finden.

All das ist Teil des Weges. Was zählt, ist deine Bereitschaft, immer wieder zurückzukehren, immer wieder zu lauschen und immer wieder zu vertrauen. Deine innere Stimme wird mit jedem Mal stärker. Sie wird verlässlicher und sie wird dich mit jedem Mal deutlicher nach Hause führen – zu dir selbst.

Du trägst alles was du brauchst bereits in dir. Dein Kompass, deine Weisheit und deine Kraft. Jetzt geht es nur noch darum wieder zu lernen hinzuhören.

Und das kannst du. Schritt für Schritt. Atemzug für Atemzug. Mit Geduld, und Vertrauen und mit deiner Liebe zu dir selbst.

Willkommen auf dem Weg zurück zu dir.

Schritt 3: Die Wahrheit in dir spüren

Es gibt eine Wahrheit in dir, die keine Worte braucht. Eine Gewissheit, die tiefer liegt als jeder Gedanke. Ein Wissen, das nicht aus Büchern kommt, nicht aus Ratschlägen, nicht aus dem, was andere für richtig halten.

Diese Wahrheit ist deine ureigene Weisheit. Sie war schon immer da, auch wenn du sie lange nicht mehr gespürt hast. Sie ist der Kern dessen, wer du wirklich bist – jenseits aller Rollen, aller Masken und aller Erwartungen.

Vielleicht hast du gelernt, dieser inneren Wahrheit zu misstrauen. Vielleicht wurde dir gesagt, du solltest auf deinen Verstand hören, auf Fakten, auf Logik. Vielleicht hast du die Erfahrung gemacht, dass deine Wahrheit nicht willkommen war, dass sie unbequem war oder dass sie zu viel war.

Und so hast du begonnen, diese Wahrheit zu überhören. Du hast gelernt, dich von ihr zu trennen. Sie zu bezweifeln. Sie für unwichtig zu halten. Aber sie ist nie verschwunden, sie hat nur darauf gewartet, dass du bereit bist ihr wieder zu begegnen.

Wie wir den Kontakt zur inneren Wahrheit verlieren

Die Getrenntheit von deiner inneren Wahrheit beginnt oft früh. Als Kind hattest du ein natürliches Gespür dafür, was sich richtig anfühlt und was nicht. Du wusstest, was du brauchst, was du magst, was dir gut tut. Deine Wahrheit war klar und ungefiltert.

Doch dann kamen die Botschaften von außen. 'Sei nicht so empfindlich.' 'Das bildest du dir nur ein.' 'Du weißt doch gar nicht, was gut für dich ist.' 'Hör auf die Erwachsenen, die wissen es besser.' Schicht für Schicht wurde dir beigebracht, deiner eigenen Wahrnehmung zu misstrauen.

Im Erwachsenenleben wird diese Trennung oft noch tiefer. Du lernst, dich anzupassen. Die richtigen Dinge zu sagen. Die Erwartungen zu erfüllen. Du hörst auf Autoritäten, auf Experten, auf gesellschaftliche Normen – nur nicht mehr auf das leise, aber klare Gefühl in deinem Inneren.

Besonders schwierig wird es, wenn deine innere Wahrheit im Widerspruch steht zu dem, was von dir erwartet wird. Wenn du spürst, dass ein Weg nicht deiner ist, aber alle sagen, du solltest ihn gehen. Wenn du fühlst, dass eine Beziehung nicht stimmt, aber alle sagen, du solltest dankbar sein. Wenn dein Herz 'Nein' sagt, aber dein Kopf argumentiert, warum es ein 'Ja' sein sollte.

In solchen Momenten steht deine Wahrheit gegen die Welt – und zu oft wählst du die Welt. Du wählst die Sicherheit der Anpassung über die Unsicherheit deiner Authentizität. Und mit jeder dieser Entscheidungen entfernst du dich ein Stück weiter von dir selbst.

Der Preis der Selbstverleugnung

Wenn du von deiner inneren Wahrheit getrennt bist, zahlst du einen hohen Preis. Vielleicht merkst du es nicht sofort. Aber mit der Zeit beginnt sich etwas in dir zu verhärten. Eine Resignation. Ein Gefühl von: 'So ist das Leben halt.'

Du verlierst die Klarheit darüber, wer du wirklich bist. Was du wirklich willst. Wofür du hier bist. Stattdessen lebst du ein Leben nach dem Drehbuch anderer. Du erfüllst Erwartungen, spielst Rollen, funktionierst – aber lebst du wirklich?

Die Trennung von deiner Wahrheit führt auch zu einer tiefen inneren Einsamkeit. Selbst wenn du von Menschen umgeben bist, fühlst du dich nicht wirklich gesehen. Wie könnten andere dich sehen, wenn du dich selbst nicht mehr zeigst? Wenn du deine Wahrheit versteckst, versteckst du dein wahres Selbst.

Und dann ist da noch die innere Unruhe. Ein Gefühl von 'irgendwas stimmt nicht', das dich nicht loslässt. Ein leises Unbehagen, das sich nicht wegdenken lässt. Das ist deine Wahrheit, die an die Tür klopft. Die dich daran erinnert: Da ist mehr. Du bist für mehr gemacht als für diese Halbheit.

Zurück zur inneren Gewissheit

Der Weg zurück zu deiner inneren Wahrheit beginnt mit einer einfachen, aber kraftvollen Entscheidung: der Entscheidung, wieder hinzuhören. Nicht zu analysieren, nicht zu rechtfertigen, nicht zu bewerten – einfach nur zu spüren.

Deine Wahrheit zeigt sich als Gefühl, nicht als Gedanke. Sie ist ein 'Ja', das sich wie eine Öffnung anfühlt. Ein 'Nein', das sich wie eine Enge zeigt. Eine Stimmigkeit, die keine Erklärung braucht. Eine Unstimmigkeit, die keine Argumente überdecken können.

Diese Wahrheit zu spüren bedeutet, aus dem Kopf ins Herz zu kommen. Vom Denken ins Fühlen. Von der Analyse ins unmittelbare Erleben. Es bedeutet, deinem Körper zu vertrauen, denn er kennt die Wahrheit, bevor dein Verstand sie erfassen kann.

Am Anfang mag es schwierig sein. Vielleicht ist das Signal schwach. Vielleicht bist du unsicher: Ist das wirklich meine Wahrheit oder nur Angst? Ist das meine Stimme oder die meiner Vergangenheit? Das ist natürlich. Die Unterscheidung kommt mit der Übung.

Was hilft: Deine Wahrheit fühlt sich niemals gewaltsam an. Sie drängt nicht. Sie schreit nicht. Sie ist ruhig, auch wenn sie Unbequemes sagt. Sie ist klar, auch wenn der Weg noch nicht klar ist. Sie ist liebevoll, auch wenn sie ein 'Nein' ist. Sie führt dich zu dir selbst, niemals von dir weg.

Der Mut zur eigenen Wahrheit

Deine Wahrheit zu spüren ist der erste Schritt. Der zweite – oft noch schwierigere – Schritt ist, ihr zu folgen. Dazu zu stehen und sie zu leben.

Das braucht Mut. Denn manchmal bedeutet deine Wahrheit Veränderung. Manchmal bedeutet sie, Nein zu sagen, wo andere ein Ja erwarten. Manchmal bedeutet sie, einen anderen Weg zu gehen als den, der für dich geplant war.

Aber hier ist das Geschenk: Jedes Mal, wenn du deiner Wahrheit folgst, wirst du stärker. Jedes Mal, wenn du zu dem stehst, was in dir wahr ist, kommst du mehr bei dir selbst an. Jedes Mal, wenn du den Mut hast, authentisch zu sein, heilst du ein Stück der Trennung.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht nicht darum, immer sofort zu wissen, was deine Wahrheit ist. Es geht darum, bereit zu sein, ehrlich hinzuschauen. Bereit zu sein, zu spüren, auch wenn es unbequem ist. Bereit zu sein, dich selbst ernst zu nehmen.

Deine Wahrheit ist keine starre Regel, sondern ein lebendiger Fluss. Sie verändert sich, wächst und entwickelt sich mit dir. Was gestern wahr war, mag heute anders sein. Das ist Teil des Weges. Was zählt, ist deine Bereitschaft, immer wieder ehrlich zu spüren: Was ist jetzt wahr für mich?

Praktische Übung: Der Wahrheitscheck

Diese Übung hilft dir, in konkreten Situationen deine innere Wahrheit zu erspüren. Sie dauert etwa 10 Minuten und kann immer dann gemacht werden, wenn du vor einer Entscheidung stehst oder Klarheit brauchst.

1. Die Vorbereitung: Setze dich ruhig hin. Schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und aus. Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch. Komm an in deinem Körper. Lass den Lärm des Denkens sich ein wenig beruhigen.

2. Die Frage formulieren: Formuliere innerlich eine klare Frage zu der Situation, für die du Klarheit suchst. Zum Beispiel: 'Ist es richtig für mich, diesen Job anzunehmen?' oder 'Soll ich in dieser Beziehung bleiben?' oder 'Was brauche ich wirklich gerade?' Halte die Frage einfach und direkt.

3. Das Ja erforschen: Stelle dir vor, du würdest 'Ja' zu dieser Frage sagen. Wie fühlt sich das an? Spüre in deinen Körper hinein. Wo spürst du etwas? Wird es weit oder eng? Leicht oder schwer? Warm oder kalt? Gibt es eine Öffnung oder eine Kontraktion? Bewerte nicht – nimm einfach nur wahr.

4. Das Nein erforschen: Jetzt stelle dir vor, du würdest 'Nein' sagen. Wieder: Wie fühlt sich das an? Wo spürst du was? Nimm die Unterschiede wahr zwischen dem Ja-Gefühl und dem Nein-Gefühl. Welches fühlt sich stimmiger an? Wo fühlst du mehr Frieden? Mehr Weite? Mehr von einem tiefen 'Ja'?

5. Die Unterscheidung: Achte darauf, nicht Angst mit deiner Wahrheit zu verwechseln. Angst macht eng, aber auf eine hektische, unruhige Art. Deine Wahrheit kann auch ein 'Nein' sein, das sich eng anfühlt – aber es ist eine ruhige, klare Enge. Ein deutliches 'Das ist nicht mein Weg.' Lerne, diese Nuance zu spüren.

6. Das Vertiefen: Wenn du eine Richtung spürst (Ja oder Nein), bleibe noch einen Moment dabei. Atme in dieses Gefühl hinein. Lade es ein, sich noch

deutlicher zu zeigen. Manchmal kommt dann auch eine innere Antwort in Worten, ein Bild, eine Ahnung. Sei offen für das, was sich zeigen möchte.

7. Das Notieren: Öffne die Augen und schreibe auf, was du gespürt hast. Was war das körperliche Signal? Was fühlte sich stimmig an? Was war die Botschaft? Schreibe ohne zu zensieren, ohne es rational erklären zu müssen. Deine Wahrheit braucht keine Rechtfertigung.

8. Das Vertrauen: Vertraue dem, was du gespürt hast – auch wenn dein Verstand sofort mit Argumenten kommt. Deine innere Wahrheit ist keine Laune. Sie ist keine Einbildung. Sie ist die tiefste Weisheit, die du hast. Gib ihr Raum. Gib ihr Gewicht. Auch wenn der Weg noch nicht klar ist – die Richtung ist es.

Wichtig: Bei wichtigen Entscheidungen wiederhole diese Übung mehrmals über mehrere Tage. Wahre Wahrheit ist beständig. Sie zeigt sich immer wieder gleich, wenn du ehrlich hinspürst.

Deine Affirmation für diesen Schritt

'Ich vertraue der Wahrheit, die in mir lebt. Ich spüre, was für mich richtig ist, und ich habe den Mut, danach zu handeln. Meine innere Gewissheit ist mein Kompass. Ich erlaube mir, authentisch zu sein, auch wenn es unbequem ist. Ich ehre meine Wahrheit und lebe sie.'

Sprich diese Affirmation täglich vor dem Spiegel, während du dir selbst in die Augen schaust. Lass die Worte nicht nur durch deinen Verstand gehen, sondern spüre sie in deinem Herzen. Atme sie ein, verkörpere sie. Jedes Mal, wenn du sie sprichst, stärkst du die Verbindung zu deiner inneren Wahrheit.

Reflexionsfrage zum Vertiefen

Wann habe ich das letzte Mal meine innere Wahrheit verraten – und was hat mich dazu gebracht?

Diese Frage mag schmerzhaft sein, aber sie ist heilsam. Nimm dir Zeit, ehrlich hinzuschauen.

Erinnere dich an eine Situation, in der du gespürt hast, was richtig wäre – aber du hast anders gehandelt. Was hat dich abgehalten? War es Angst vor Ablehnung? Der Wunsch, es anderen recht zu machen? Die Sorge um Sicherheit? Scham? Zweifel an dir selbst?

Schreibe auf, was du erkennst. Nicht um dich zu verurteilen, sondern um zu verstehen. Diese Muster zeigen dir, wo du noch nicht frei bist. Wo du noch gefangen bist in alten Überzeugungen oder in alten Ängsten.

Und dann frage dich: Was würde es brauchen, damit ich das nächste Mal den Mut habe, meiner Wahrheit zu folgen? Was kann ich tun, um diese innere Freiheit zu kultivieren? Welche Unterstützung brauche ich? Welche Glaubenssätze darf ich loslassen?

Zum Abschluss schreibe auch auf: Wann bin ich meiner Wahrheit gefolgt – trotz Angst, trotz Widerstand? Wie hat sich das angefühlt? Was ist daraus entstanden? Diese Erinnerungen sind deine Kraftquelle. Sie zeigen dir, dass du es kannst. Dass du es schon getan hast. Dass du den Mut in dir trägst.

Ein Wort zum Schluss

Deine Wahrheit zu spüren und zu leben ist vielleicht eine der mutigsten Entscheidungen, die du treffen kannst. Es ist ein Weg, der dich zurückführt zu deiner Authentizität, zu deiner Integrität und zu der Person, die du wirklich bist.

Es wird nicht immer leicht sein. Es wird Momente geben, in denen deine Wahrheit im Konflikt steht mit dem, was andere von dir erwarten. Momente, in denen es einfacher wäre dich anzupassen, dich zu verbiegen und zu funktionieren.

Aber in jedem dieser Momente hast du die Wahl. Die Wahl, bei dir zu bleiben. Die Wahl, dir selbst treu zu sein. Die Wahl, die Trennung zu heilen, indem du dich selbst nicht mehr verrätst.

Deine Wahrheit wartet auf dich. Sie ist geduldig, liebevoll und beständig. Sie ist das Leuchtfeuer, das dich nach Hause führt. Vertraue ihr, folge ihr und lebe sie.

Denn nur wenn du deine Wahrheit lebst, lebst du wirklich.

Sei mutig. Sei wahr. Sei du.

Du hast den ersten Schritt gemacht

Wenn du bis hierher gekommen bist, hast du bereits etwas Kostbares getan: Du hast dich dir selbst zugewandt. Du hast hingeschaut, Du hast gespürt und Du hast begonnen.

Die drei Schritte, die du kennengelernt hast – zurück in deinen Körper, die Stimme in dir hören und die Wahrheit in dir spüren – sind das Fundament für deine Heimkehr. Sie sind die Grundlage, auf der alles andere aufbaut.

Vielleicht hast du schon gespürt, wie sich etwas in dir öffnet. Wie eine leise Ahnung stärker wird und sich eine Verbindung zeigt, die lange verschüttet war. Das ist der Beginn und es ist so viel mehr möglich.

Der Weg geht weiter – wenn du bereit bist

Was du hier erfahren hast, ist ein Anfang. Ein kraftvoller, wichtiger Anfang. Aber die Reise zurück zu dir selbst, die Heilung der Getrenntheit, die Rückkehr in deine volle Kraft – das ist ein Prozess der Zeit braucht, der Raum und Begleitung braucht.

Wenn du spürst, dass da mehr ist, dass du tiefer gehen möchtest und wenn du dir eine Begleitung wünschst auf diesem Weg – dann möchte ich dir von Herzen zwei Möglichkeiten ans Herz legen:

Die 5-Phasen-Transformationsreise: Zurück zu dir – aus der Getrenntheit zurück in deine Ganzheit und Schöpferkraft

Die drei Schritte, die du hier kennengelernt hast, sind nur der Anfang einer viel tieferen Reise. In meinem Onlinekurs 'Zurück zu dir – aus der Getrenntheit zurück in deine Ganzheit und Schöpferkraft' begleite ich dich durch fünf Phasen der Transformation – ähnliche Phasen, die auch diesem Leitfaden zugrunde liegen:

- *Das Fundament deines Erwachens*
- *Heimkehr zu dir selbst*
- *Reinigung & Erneuerung*
- *Transformation & Entfaltung*
- *Verkörperung & Schöpferkraft*

Dieser Kurs ist eine umfassende Reise aus der Getrenntheit von dir selbst zurück in deine innere Ganzheit, in deinen Glanz und deine Schöpferkraft. Mit geführten Meditationen, tiefen Übungen, heilsamen Reflexionen und allem, was du brauchst, um wirklich bei dir selbst anzukommen.

Du gehst in deinem eigenen Tempo und nimmst dir die Zeit, die du brauchst. Du hast Werkzeuge an der Hand, auf die du dein Leben lang zurückgreifen kannst.

Wenn dein Herz 'Ja' sagt zu dieser tieferen Reise, würde ich mich von Herzen freuen, dich darin zu begleiten.

Das Buch: ERWACHE – Die Rückkehr zu dir

Während du diese Zeilen liest, arbeite ich an meinem Buch 'ERWACHE – Die Rückkehr zu dir' – einer noch tieferen Auseinandersetzung mit dem Weg zurück zu dir selbst. Ein Buch, das dich durch alle Phasen der Transformation begleitet, das die Wunden der unterdrückten Weiblichkeit beleuchtet und heilsame Wege aufzeigt.

Es ist ein Buch, das aus meinem Herzen kommt und aus meiner eigenen Reise. Aus allem, was ich gelernt, gefühlt und durchlebt habe. Ein Buch für Menschen, die bereit sind, wirklich aufzuwachen – zu sich selbst, zu ihrer Kraft und zu ihrer Wahrheit.

Wenn du magst, kannst du Teil dieser Reise sein. Das Buch wird bald fertiggestellt und ich würde mich freuen, wenn du dabei bist, wenn es in die Welt kommt.

Aber vor allem: Gehe deinen Weg

Ob du dich für den Kurs entscheidest, auf das Buch wartest oder einfach mit dem weitergehst, was du hier gefunden hast – das Wichtigste ist, dass du deinen Weg gehst. Deinen eigenen, wahrhaftigen, authentischen Weg.

Niemand kann dir sagen, was der richtige nächste Schritt für dich ist. Nur du selbst kannst das spüren. Nur deine innere Stimme, deine Körperweisheit und deine Wahrheit weißt, was jetzt dran ist.

Vertraue ihr und folge ihr, auch wenn der Weg manchmal unsicher ist. Auch wenn du nicht weißt, wohin er führt. Deine innere Weisheit wird dich leiten.

Was jetzt wichtig ist

Kehre immer wieder zu den drei Schritten zurück:

Komm zurück in deinen Körper. Jeden Tag, jeden Moment, in dem du merkst, dass du abgedriftet bist in den Kopf, in die Sorgen und ins Funktionieren - Atme, spüre und komm nach Hause.

Höre die Stimme in dir. Nimm dir Zeit für Stille. Für das Lauschen. Für die Begegnung mit dem, was in deinem Inneren wahr ist. Deine innere Stimme wird stärker, je mehr du ihr Raum gibst.

Spüre die Wahrheit in dir. Bei jeder Entscheidung, bei jedem Zweifel, bei jeder Weggabelung - frage dich: Was ist wahr für mich? Nicht: Was sollte ich tun? Sondern: Was fühlt sich richtig an?

Diese drei Schritte sind dein Fundament. Sie sind dein Anker und der Weg nach Hause – immer und immer wieder.

Ein letztes Wort

Ich bin dankbar, dass du dir diese Zeit genommen hast. Dass du bereit bist, hinzuschauen und den Mut hast, dich auf den Weg zu machen – zurück zu dir selbst.

Diese Welt braucht Frauen, die in ihrer Kraft sind. Frauen, die verbunden sind mit sich selbst. Frauen, die ihre Wahrheit leben. Frauen, die aufgehört haben, sich zu verbiegen und begonnen haben, wirklich zu sein.

Du bist eine dieser Frauen, weil du bereit bist den Weg zu gehen. Weil du bereit bist zu heilen. Weil du bereit bist zu erwachen.

Und das ist mehr als genug. Das ist alles.

Mögest du immer wieder zu dir zurückfinden.

Mögest du die Stimme in dir hören und ihr vertrauen.

Mögest du deine Wahrheit leben – mutig, liebevoll und ganz.

Von Herz zu Herz,

Deine Jasmin



Du bist nicht allein auf diesem Weg.

Willkommen zu Hause. Willkommen bei dir.