

2026

DREI NERVENSYSTEM- FEHLER ERFOLGREICHER FRAUEN

(und wie du sie sofort vermeiden kannst)

Wie du People-Pleasing,
Erschöpfung & Selbstzweifel hinter dir lässt, um
mehr Ruhe und Zufriedenheit im Alltag zu
erleben.

EVA BOOSEN
SPIRITUAL LIFE COACH

EVA BOOSEN

SPIRITUAL LIFE COACH



HI, ICH BIN EVA

Ärztin, Spiritual Life Coach und Mentorin für
tiefe innere Transformation

Ich habe viele Jahre in einem System gearbeitet, das Symptome versteht und behandelt, aber Menschen von sich selbst entfernt. Heute verbinde ich Spiritualität mit Identitäts- und Embodiment Arbeit und begleite Menschen dabei, sich an ihre eigene Magie zu erinnern, ohne sich zu verbiegen, anzupassen oder zu optimieren.

Ich glaube nicht an schnelle Durchbrüche auf Kosten des Nervensystems. Ich glaube an nachhaltige Transformation, die sich im Körper verankert und im Alltag spürbar wird.

EVA BOOSEN- SPIRITUAL LIFE COACH

HEY POWERFRAU,

Du bist erfolgreich, machst alles **“richtig”** und trotzdem fühlst du dich **leer, gestresst** und **nie zufrieden?**

Du bist stark.
Du bist leistungsfähig.
Du hast dein Leben im Griff.

Und trotzdem liegst du manchmal abends im Bett und denkst:

„Warum fühlt sich das alles nicht leicht an?“
„Warum bin ich trotz Erfolg so erschöpft?“
„Warum verliere ich mich immer wieder in Erwartungen?“

Die Wahrheit ist:
Du bist nicht zu sensibel.
Du bist nicht schwach.
Und du bist definitiv nicht falsch.

Dein Nervensystem ist im Überlebensmodus

Und genau hier beginnt Veränderung.

#1 FEHLER

DU HÄLST DAUERSTRESS FÜR NORMALZUSTAND

Woran du das erkennst

- Du kannst schlecht abschalten
- Du bist ständig "innerlich an"
- Du fühlst dich schlecht, wenn du nichts tust
- Entspannung fühlt sich für dich ungewohnt oder sogar unangenehm an

Viele erfolgreiche Frauen haben gelernt
Wert=Leistung

Das Nervensystem speichert das als
"Nur wenn ich leiste, bin ich sicher"

Das ist kein Charakterfehler
Das ist ein Überlebensmuster



EVA BOOSEN-SPIRITUAL LIFE COACH

FEHLER DU HÄLST DAUERSTRESS FÜR NORMALZUSTAND

PSYCHOLOGISCHER HINTERGRUND

Wenn du lange im Anpassungsmodus lebst, aktiviert dein Körper dauerhaft das Stress-System (Sympathikus)

DEIN KÖRPER DENKT

Gefahr = Erwartungen nicht erfüllen

Egal ob es die Erwartungen Anderer oder deine eigenen sind.

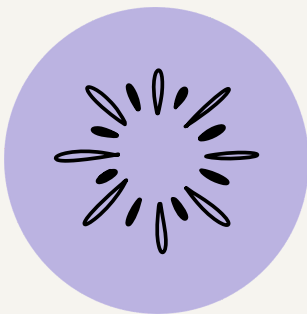
DU BLEIBST IN ALAMBEREITSCHAFT

Da es sich für dich nicht sicher anfühlt zu entspannen, bleibt dein Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft.

Das nennt sich **Fight-Flight-Freeze Modus**.

DIE GUTE NACHRICHT

Du kannst dein Nervensystem **umprogrammieren**



MINI SHIFT ÜBUNG

Heute 3x bewusst Ausatmen

Durch die Nase einatmen-den Atem bewusst halten und dann langsam durch den geöffneten Mund wieder ausatmen.

**Das bewusste Ausatmen signalisiert deinem Nervensystem
"Ich bin sicher, ich habe Zeit zum Atmen!"**

#2 FEHLER

DU VERWECHSELST ANPASSUNG MIT LIEBE

Woran du das erkennst

- Du sagst Ja obwohl du Nein fühlst
- Du übernimmst Verantwortung für die Emotionen anderer
- Du fühlst dich schuldig, wenn du Grenzen setzt

Viele von uns haben gelernt

“Wenn ich brav bin, werde ich geliebt”

Das Problem:

**Das Nervensystem speichert Anpassung
als Sicherheit!**

Dadurch fühlt sich jedes Nein wie Gefahr an.

#2

EVA BOOSEN-SPIRITUAL LIFE COACH

FEHLER

DU VERWECHSELST ANPASSUNG MIT LIEBE

PSYCHOLOGISCHER HINTERGRUND

People-Pleasing ist ein Schutzmechanismus.

Dein System hat gelernt, dass es sicherer ist für dich, passend für andere zu sein

DEIN KÖRPER DENKT

Ablehnung= Unsicherheit

Deshalb hast du Stress, wenn du dich abgrenzt, weil dein System versucht dich zu schützen.

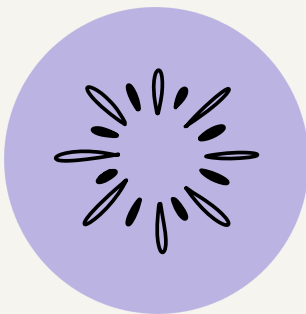
DU BIST ÜBERANGEPASST

Du hast gelernt, dass Überangepasstheit dein Überleben sichert.

Das Wohl anderer steht an erster Stelle und du darfst auf keinen Fall unbequem sein, um geliebt zu werden.

DIE GUTE NACHRICHT

Dieses Glaubenssystem ist aus Erfahrungen entstanden, das bedeutet, es kann auch durch neue Erfahrungen verändert werden.



MINI SHIFT ÜBUNG

Heute eine Mini-Grenze setzen.

Klein. Unspektakulär.

Danach bewusst im Körper bleiben und nachspüren.

Spürst du Herzklopfen? Das ist Wachstum, keine Gefahr, dein System lernt, dass Grenzen setzen sicher ist.

EVA BOOSEN- SPIRITUAL LIFE COACH

#3 FEHLER

DU DEFINIERST DEINEN WERT ÜBER LEISTUNG

Woran du das erkennst

- Dein Selbstwert schwankt mit deiner Produktivität
- Du fühlst dich wertlos, wenn du nichts "geschafft" hast
- Du vergleichst dich ständig

Erfolgreiche Frauen sind

Meisterinnen im Funktionieren

ABER

Selbstwert entsteht nicht durch Output
sondern durch Selbstverbindung

#3

FEHLER DU DEFINIERST DEINEN WERT ÜBER LEISTUNG

PSYCHOLOGISCHER HINTERGRUND

Leistungsdruck ist ein Belastungszustand, der aus dem Gefühl entsteht perfekt sein zu müssen.

Er resultiert aus Versagensängsten und dem Wunsch nach Anerkennung

DEIN KÖRPER DENKT

Leistung=Anerkennung=Sicherheit

übersteigt der Druck die Bewältigungsmechanismen, fühlst du dich erschöpft, ängstlich, müde und unzufrieden

DU BIST AUSGEBRANNT

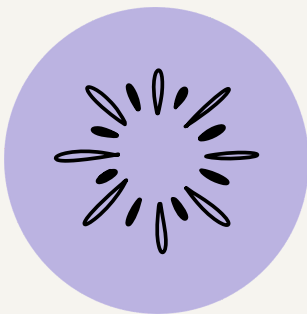
Du bist energetisch leer gelaufen, weil du vor lauter leisten wollen, dich selbst verloren hast.

Wenn dein Nervensystem Sicherheit durch Leistung kennt, wirst du immer so weiter machen.

Nicht aus Ehrgeiz, sondern weil dein System verzweifelt nach Sicherheit sucht.

DIE WAHRHEIT

Sicherheit findest du niemals im Außen, sie kann nur in dir selbst entstehen.



MINI SHIFT ÜBUNG

Stell dir heute die Frage:

“Wer bin ich, wenn ich nichts leisten muss?”

Beobachte welche Gedanken aufkommen, welche Gefühle sich zeigen.

Sei einmal bewusst stolz auf dich und das was du Tag täglich leistest. Gib dir selbst die Anerkennung für dein Sein.

EVA BOOSEN- SPIRITUAL LIFE COACH

INTEGRATION & TRANSFORMATION

DER WEG VOM KOPF INS HERZ

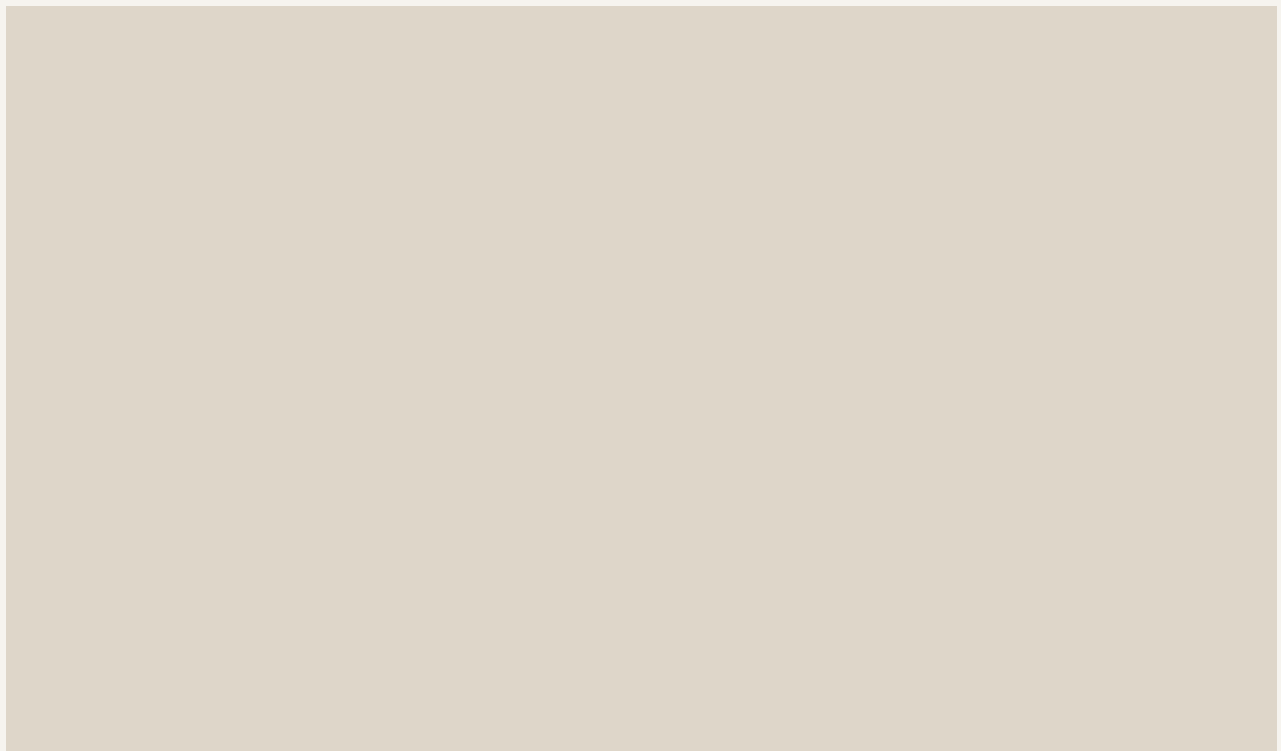
Vielleicht erkennst du dich in einem Punkt wieder.
Vielleicht in allen drei.

Das ist kein Zufall.
Das ist ein Muster.

Und Muster können verändert werden.
Nicht durch Disziplin, sondern durch Regulation, Bewusstsein und neue Erfahrungen.

Durch die bewusste Veränderung veralteter, dysfunktionaler Glaubenssysteme entsteht echte nachhaltige Transformation.

[Hier ist Platz für deine Gedanken](#)



”

**Du bist nicht erschöpft, weil du
zu schwach bist!**

**Du bist erschöpft, weil du zu
lange stark für andere warst**

”

Eva Boosen- Spiritual Life Coach

WARUM ICH DIESEN GUIDE GESCHRIEBEN HABE...

ICH WAR EINE DIESER FRAUEN

Ich habe viele Jahre als Ärztin gearbeitet. Ich war leistungsstark. Diszipliniert. Anerkannt. Und ich war komplett im Überlebensmodus.

Mein Leben bestand aus Funktionieren. Termine. Verantwortung. Erwartungen erfüllen. Stark sein. Durchhalten. Weitermachen.

Ich habe Stress normal genannt. Erschöpfung „Teil des Jobs“. Innere Leere habe ich ignoriert.

Ich war die Frau,
deren Kalender voll war –
aber deren Nervensystem nie zur Ruhe kam. Ich habe ungesund gelebt.
Zu wenig geschlafen. Zu wenig gefühlt. Zu viel kompensiert.

Und das Gefährlichste daran? -Es sah erfolgreich aus.

Niemand hätte gesagt: -"Du gehst gerade unter."
Aber ich wusste es.

Ich wusste, dass ich mich selbst verliere.
Dass mein Körper längst Signale sendet.
Dass ich nur noch funktioniere – nicht mehr lebe.

Und genau da habe ich verstanden:
Das Problem ist nicht fehlende Disziplin. Nicht fehlende Stärke. Nicht mangelnde Kompetenz.

Das Problem ist ein Nervensystem, das nie gelernt hat, sich sicher zu fühlen – ohne leisten zu müssen.

Dieser Guide ist entstanden, weil ich selbst diese Frau war.

Und weil ich heute weiß:
Man kann erfolgreich sein und trotzdem weich.
Man kann leistungsfähig sein und trotzdem reguliert.
Man kann stark sein und trotzdem fühlen.

EVA BOOSEN- SPIRITUAL LIFE COACH

NÄCHSTER SCHRITT

Dieser Guide ist dein erster Schritt zurück zu dir.

Wenn du tiefer gehen willst und dein Nervensystem nicht nur verstehen sondern nachhaltig verändern möchtest, dann ist mein **1:1 Coaching** dein nächster Raum.

Dort lösen wir:

- People Pleasing
- dein "ich bin nicht gut genug" Muster
- Dauerstress
- Überlebensmodus

auf Systemebene auf.

Du musst das nicht allein machen.
Ich war da wo du jetzt stehst und bin den Weg bereits gegangen.

Schreib mir gerne auf Instagram unter
@i.am.magic.by.eva.boosen

keine Sorge du musst nicht repariert werden, ich erinnere dich nur daran wie magisch du bist.

Sichere dir die ersten 30 Minuten Coaching kostenlos!



THANK YOU!

So schön, dass du bereit bist dich selbst nicht länger zu übergehen.
Dass du den Mut hast, nicht nur zu funktionieren sondern zu fühlen.
Danke, dass du dir die Zeit nimmst, dich selbst wieder wichtig zu nehmen.

Ich glaube nicht an Zufälle.
Es gibt einen Grund weshalb du in meinem energetischen Feld bist.
Du bist bereit für Veränderung.
Du bist bereit dir deine Power zurück zu holen und dysfunktionale Muster
aufzulösen.
Du bist bereit hinzusehen, auch wenns schmerzhaft wird.

**Und du bist bereit dich daran zu erinnern, wer
verdammt nochmal du wirklich bist!**



Mit Liebe
Deine Eva