

# ENERGETISCHE NOTFALL-CHECKLISTE

 Sonja Gumze  
 08250 9977 797  
 SG@Sonja-Gumze.com

Wenn gar nichts mehr geht - hier ist dein Erste-Hilfe-Tool für energetische Ausnahmezustände! Kurz, klar und kraftvoll. Speichere dir diese Liste für den Ernstfall.

## 1. SCHOCK? STOPP & ERDE DICH!

- Rescue-Tropfen (Bachblüten) nehmen
- Energiespray verwenden
- Mit den Füßen stampfen oder laut schreien
- Notfallkontakt: Sonja anrufen (08158 9071613)

## 2. ATMEN & VERBINDEN

- Atem-Rhythmus: 10 Sek. ein - 10 Sek. halten - 10 Sek. aus - 10 Sek. Pause
- Stell dich fest auf den Boden & atme Energie aus der Erde ein
- Stelle dir vor, wie du Belastung an die Erde abgibst
- Bitte das Element Luft um Unterstützung

## 3. INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

- Frag dich: Was tut mir JETZT gut? Musik, Bewegung, Badewanne, Bett, Natur, Duft, Schokolade?
- Wenn dir nach Schreien ist: Ab ins Auto, Musik laut und los!
- Wenn du dich verstecken willst: Tu es! Unter der Decke, im Schrank... das darf sein. (Erkenne: Wenn du denkst "bin ich doof" - bist du durch die Angst gegangen.)

## 4. DAMPF ABLASSEN & REDEN

- Klage deinem Frust jemandem. Wichtig: Sag vorher, was du brauchst: Nur zuhören? Meinung? Lösung?
- Sag z.B.: "Ich muss einfach mal loswerden, was mich fertig macht. Nimm's nicht persönlich."

## 5. RAUS AUS DEM LOCH - PROBELAUF DER LÖSUNG

- Jetzt ist der Moment für Analyse: Was war los? Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?
- Schreib dir auf: Auslöser + neue Strategie = DEIN Notfallprogramm!
- Leg dir eine passende Musik-Playlist an: für Tiefpunkte, für Kraft, für die Party danach!

## 6. WENN DU FESTSTECKST: HOL DIR HILFE

- Du musst da nicht allein durch!
- Ich sehe, was du (noch) nicht siehst.
- Ich höre zu, bewerte nicht, bin für dich da.
- Ich hab Tools & Erfahrung für scheinbar ausweglose Situationen.

**Sonja Gumze - QFR© Energy Codes T:  
08158 9071613 [www.sonjagumze.de](http://www.sonjagumze.de)**