

DIE 3 SÄULEN

für deine wiedergewonnene
Lebenslust und Energie



Die Grundlage, um
dich durch neue
Perspektiven von alten
Mustern zu befreien, von innen
heraus zu wachsen und deine Weiblichkeit in
vollem Bewusstsein zu leben.

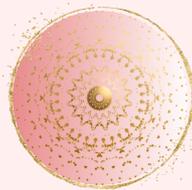
DIE BASIS

um deine selbstbestimmte Zukunft zu gestalten



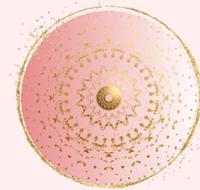
ORDNUNG

Innere und äußere Ordnung sind der Schlüssel, um Klarheit über deine Prioritäten zu gewinnen – sei es in deiner Beziehung, im Haushalt oder im Beruf. Durch Fokus und bewusste Prioritätensetzung schaffst du Raum für Veränderungen.



PERPEKTIVWECHSEL

Unsere Gedanken und die Art, wie wir Situationen bewerten, formen unsere Realität. Der Perspektivwechsel ist essentiell, um Negatives in deinem Leben in Chancen zu verwandeln, anstatt dich immer wieder in den gleichen negativen Gedanken zu verstricken.



VERKÖRPERUNG

Verkörperung bedeutet, deine innere Einstellung und deine Ziele in deinem Auftreten und Handeln sichtbar werden zu lassen. Es geht auch darum, deine Weiblichkeit und Selbstliebe zu leben und deine innere Stärke durch deinen Körper und dein Verhalten zu spiegeln.





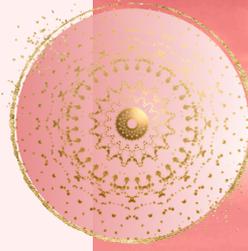
DIE GRUNDLAGE

um dein neues Lebenskapitel zu eröffnen

Durch die Verbindung dieser drei Säulen schaffst du die Basis, um dich von alten Denkmustern zu befreien und dein Leben kraftvoll und selbstbestimmt zu gestalten. Diese Säulen helfen dir, dein volles Potenzial zu entfalten und die weibliche Energie, die in dir schlummert, sanft zu entlüften und ins Licht zu bringen.

Egal, ob du am Anfang deiner Reise stehst oder bereits erste Schritte gegangen bist – diese Elemente werden dir helfen, Klarheit zu gewinnen und kleine, greifbare Veränderungen in deinem Alltag zu bewirken, die du sofort spüren wirst. Sie öffnen dir den Weg zu einer tiefen, magischen Verbindung mit dir selbst, die dein ganzes Wesen zum Strahlen bringt.

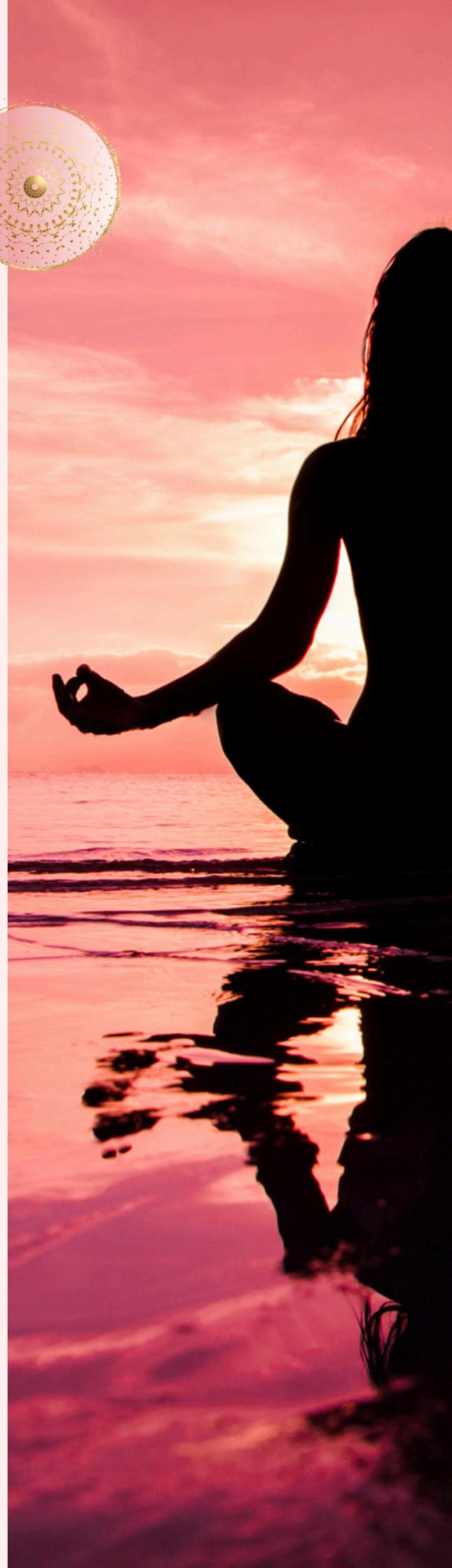
ORDNUNG



Ordnung bedeutet nicht nur, äußerlich aufzuräumen, sondern auch deine inneren Prioritäten zu klären. Alte Gedankenmuster und (die millionen) Ablenkungen halten uns oft davon ab, das Wesentliche im Blick zu behalten.

Diese Muster lenken uns immer wieder von unserem Weg ab und halten uns gefangen. Ordnung zu schaffen bedeutet, Klarheit darüber zu gewinnen, was dir wirklich wichtig ist. Ob in deiner Beziehung, im Haushalt oder im Beruf – setze deine Prioritäten bewusst.

Oft wissen wir, was uns stört, aber wir bleiben im Kreislauf kleinerer Probleme hängen. Wenn du jedoch deine Aufmerksamkeit auf das Positive richtest und gezielt Prioritäten setzt, öffnest du die Tür für nachhaltige Veränderung. Es geht nicht nur darum, festzuhalten, was du nicht mehr willst, sondern klar zu sehen, wohin du möchtest – und genau dorthin kraftvoll zu handeln.



Innere und Äußere Ordnung - wenn alles fließt, findet dich dein Weg

📌 Beantworte erst jede Frage, bevor du die nächste liest !!

1

„Ich selbst“ steht an erster Stelle. 🔥

Welche zwei weiteren Bereiche sind dir wichtig und brauchen jetzt auch eine Veränderung?

(Mögliche Beispiele: Partnerschaft, Job, Selbstwert, Familienleben ...)

1. ICH SELBST

2.

3.

2

Was stört oder ärgert dich in diesen drei Bereichen? Und was möchtest du konkret verändern?

3

Suche dir einen Rückzugsort in deinem Zuhause und verwandele ihn in deine Wohlfühloase?

4

Setze drei klare Grenzen, um Ablenkungen zu minimieren und dir mehr Raum für dich zu schaffen.

5

Nimm dir ein Ziel vor (z.B. einen aufgeräumten Raum, Meditationsübungen, o.a.) und arbeite 15 Minuten am Stück daran, ohne dich ablenken zu lassen.

BEWUSSTES REAKTIONS-EXPERIMENT

Beobachte dich in den nächsten Tagen bewusst in bestimmten Situationen:

- ◆ Wie reagierst du automatisch auf Stress, Kritik oder Herausforderungen?
- ◆ Welche Gedanken oder Emotionen tauchen dabei auf?
- ◆ Spüre nach: Fühlt sich diese Reaktion für dich richtig an – oder würdest du lieber anders reagieren?

Reflektiere am Ende des Tages:

 Schreibe kurz auf, in welchen Momenten du eine automatische Reaktion hattest, die du gerne verändern würdest.

 Notiere, wie du stattdessen reagieren möchtest – mit mehr Gelassenheit, Klarheit oder Selbstbestimmung.

Erkenntnis: Veränderung beginnt mit Bewusstheit. Sobald du dich selbst besser verstehst, kannst du bewusst neue Wege wählen.

PERSPEKTIV- WECHSEL

Ein Perspektivwechsel bedeutet, deine Gedanken bewusst zu hinterfragen und eine neue, hilfreichere Sichtweise zu wählen. Anstatt dich auf das zu fokussieren, was du nicht mehr willst („Das nervt mich!“), lenkst du deine Energie auf das, was du stattdessen möchtest.

Von Problemdenken zu Lösungsdenken:

- 🌀 Statt „Ich will das nicht mehr!“ → „Ich wünsche mir ... / Ich entscheide mich für ...“
- 🌀 Statt „Alles ist kompliziert!“ → „Welche erste kleine Lösung könnte es geben?“

Deine Gedanken formen deine Realität. Je mehr du dich für neue Sichtweisen öffnest, desto leichter entstehen Möglichkeiten und positive Entwicklungen – für dich und dein Leben.



Ändere deinen Blickwinkel - Dein Perspektivwechsel in die Praxis

1

ÜBERPRÜFE DEINE FORMULIERUNGEN:

Schau dir Aufgabe 2 im Bereich „Ordnung“ an. Wie hast du deine Veränderungswünsche und Ziele formuliert? Schreibe sie nun in positiven Sätzen um - ohne das Wort „nicht“ oder andere Verneinungen. Fokussiere dich darauf, was du wirklich willst.

2

ÄRGER TRANSFORMIEREN:

Welche Situation bringt dich immer wieder auf die Palme? Überlege, wie du in Zukunft gelassen und klar reagieren möchtest - und formuliere es bewusst positiv.

3

DEINE GEDANKEN IM CHECK:

Achte diese Woche auf deine häufigsten negativen Gedanken. Notiere sie - und finde für jeden eine lösungsorientierte, positive Formulierung.

4

MENTALES TRAINING FÜR GELASSENHEIT:

Stell dir vor, du meisterst schwierige Situationen mit innerer Ruhe und Gelassenheit. Wie sieht diese Vorstellung aus? Welche Haltung, welche Energie hast du dabei?

.....

.....

.....

5

GELASSENHEIT IM ALLTAG VERKÖRPERN:

Erstelle eine Liste von kleinen Handlungen, die du täglich umsetzen kannst, um diese Gelassenheit zu verkörpern (z.B. dich schön anziehen, einen Tisch stilvoll decken, eine Duftkerze anzünden).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERKÖRPERUNG

Verkörperung – Deine Ausstrahlung beginnt in dir

Wie du dich fühlst, beeinflusst, wie du dich zeigst – und umgekehrt. Dein Körper ist nicht nur eine Hülle, sondern ein Ausdruck deiner inneren Wahrheit. Wenn du dich täglich bewusst um dich kümmerst, dich schön anziehst und deine Weiblichkeit spürst, stärkst du dein Selbstvertrauen und strahlst diese Energie aus.

Du wartest nicht darauf, dass das Außen sich verändert – du bist die Veränderung.

Indem du deine Energie gezielt lenkst, erblühst du in deiner Weiblichkeit – innerlich und äußerlich. Die Art, wie du dich kleidest, wie du gehst, wie du dich selbst berührst und behandelst, sendet eine Botschaft an die Welt.

🌀 Verkörperung bedeutet, deine Wahrheit nicht nur zu kennen, sondern sie zu leben.

🌀 Und je mehr du sie lebst, desto mehr von dem ziehst du an, was du dir wirklich wünschst.



Verkörperung - Wahrheit leben

1

ZIEH DICH BEWUSST AN - FÜR DICH.

Wähle heute Kleidung, in der du dich schön, kraftvoll und weiblich fühlst. Spüre, wie sich dein Körper darin bewegt. Was verändert sich in deiner Ausstrahlung?

2

VERÄNDERE DEINE KÖRPERHALTUNG.

Beobachte deine Haltung im Alltag. Stehst du aufrecht? Sind deine Bewegungen bewusst? Nimm eine Haltung ein, die Selbstvertrauen ausstrahlt - und spüre, was es mit dir macht.

3

NUTZE DEINE STIMME.

Sprich heute langsamer, bewusster, klarer. Achte darauf, wie du klingst, wenn du dich selbstsicher und weiblich ausdrückst. Wie fühlt sich das an?

4

BERÜHRE DICH MIT LIEBE.

Nimm dir im Bad extra viel Zeit. Wenn du dein Gesicht eincremst, beobachte dich dabei und nimm dir auch hier viel Zeit ... werde sanft, werde zart, sei liebevoll zu dir selbst. Und schenke dir ein Lächeln.

5

KREIERE EIN TÄGLICHES RITUAL FÜR DEINE WEIBLICHKEIT.

Schreibe eine Liste mit kleinen Handlungen, die dich täglich mit deiner Weiblichkeit verbinden (z. B. schöne Wäsche tragen, ein sinnliches Körperöl nutzen, barfuß laufen, einen besonderen Schmuck anlegen). Wähle eine davon und setze sie heute bewusst um.



SEHÖN, DASS DU HIER BIST!

Hi, ich bin Simon(e), Expertin für emotionale Transformation und Trennungsberatung.

Seit über 16 Jahren begleite ich Frauen dabei, sich aus inneren Konflikten und Beziehungszwängen zu befreien – nicht durch blinde Entscheidungen, sondern durch echte, tiefe Klarheit.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, festzustecken. Es gab eine Zeit, in der ich mich selbst verloren hatte – gefangen in Erwartungen, fremden Meinungen und den scheinbaren Alternativen „bleiben oder gehen“. Der Wendepunkt kam, als ich aufhörte, im Außen nach Lösungen zu suchen, und begann, meine eigene innere Wahrheit radikal ernst zu nehmen.

Heute zeige ich Frauen, dass es nicht nur um Trennung oder Verbleib in der Beziehung geht – sondern um etwas viel Größeres: UM SIE SELBST

Unglücklichsein führt oft vorschnell zur Idee einer Trennung – weil es nach dem einfachsten Ausweg aussieht. Doch die wahre Ursache liegt meist tiefer. Sobald du verstehst, wo dein Schmerz wirklich herkommt, öffnet sich eine neue Perspektive, eine, die dich nicht abhängig macht, sondern dir deine volle Entscheidungsfreiheit zurückgibt.

Ich helfe dir, deine innere Stärke zu erkennen, deine Weiblichkeit neu zu verkörpern und dein Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Ohne Ausreden. Ohne Selbstbetrug. Sondern mit Klarheit, Würde und echter Veränderung.

BEREIT FÜR DEINE TRANSFORMATION?

Diese Entscheidung hat mein Leben grundlegend verändert.

Ich habe mich entschieden, meine wahre innere Stärke und Weiblichkeit zu verkörpern und mein Leben nicht länger von äußeren Umständen bestimmen zu lassen. Statt darauf zu warten, dass sich etwas verändert, habe ich meinen Fokus nach innen gerichtet. Ich habe klare Prioritäten gesetzt und meine Energie bewusst gelenkt. Das hat alles verändert.

Innerhalb kürzester Zeit hat sich nicht nur meine Beziehung, sondern mein gesamtes Leben gewandelt. Ich habe aufgehört, mich in inneren Konflikten zu verstricken, und begonnen, mich tief mit mir selbst zu verbinden. Ich bin aufgeblüht, habe eine neue Klarheit gewonnen und gespürt, wie kraftvoll es ist, die eigene Wahrheit zu verkörpern.

Veränderung beginnt in dir und sie beginnt jetzt.

Wenn du das Gefühl hast, dich in deinen Gedanken und Emotionen immer wieder im Kreis zu drehen, dann ist das kein Zufall. Es bedeutet, dass du an einem Wendepunkt stehst. Die Frage ist, ob du dort stehen bleibst oder ob du dich für deine Wahrheit entscheidest.

Ich begleite dich dabei, deine innere Stärke und Weiblichkeit nicht nur zu verstehen, sondern bewusst zu leben. Gemeinsam entwickeln wir klare Strukturen, die dir helfen, dein Leben in eine Richtung zu lenken, die dich erfüllt und stärkt.

Ich weiß, dass alles möglich ist, wenn du dich dafür entscheidest.

♥ Schreib mir eine Nachricht mit dem Wort „Neubeginn“ und ich melde mich bei dir, um einen Termin für dein kostenfreies 30-minütiges Gespräch zu vereinbaren.

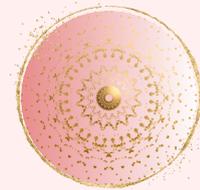
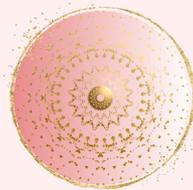
Ich freue mich auf dich.



“

Der erste
Schritt zur
Veränderung
ist die
Erkenntnis
deiner inneren
Wahrheit.”

Selbstliebe Übungen



Für deinen Körper

Spaziergehen
Wandern
Schwimmen
Nimm ein Bad
Räum Dein Zimmer auf
Lass Dich umarmen
Trinke ausreichend
Spiel mit einem Hund
Dehne Dich regelmäßig

Für deinen Geist

lies ein Buch
lerne meditieren
sorge für genug Schlaf
Handy ausmachen
lerne eine neue Sprache
praktiziere Yoga
lies eine Tageszeitung
spiele Memory
lerne ein Instrument
zeichne ein Bild
sei wissbegierig
erlaube Dir zu staunen

Für deine Seele

Mach Dir Kerzen an
tagträume
treffe liebe Menschen
höre Deine Lieblingsmusik
koch Dein Lieblingsessen
in die Wolken schauen
trag Dein Lieblingskleid
Sonnenuntergang
anschauen
schreibe Erfolge auf



QUIZ FÜR DICH: WO STEHST DU GERADE IN DEINER PARTNERSCHAFT?

Finde heraus, wie es um deine Beziehung steht, und entdecke, welche Themen für dich wichtig sind!

Wie fühlst du dich in deiner Partnerschaft?

- A Glücklich und erfüllt
- B Oft unsicher oder überfordert
- C Emotional distanziert

Wie oft denkst du an eine mögliche Trennung?

- A Fast nie
- B Manchmal, wenn es Konflikte gibt
- C Sehr oft

Fühlst du dich von deinem Partner emotional unterstützt?

- A Ja, vollkommen
- B Manchmal
- C Kaum

Wie zufrieden bist du mit der Kommunikation zwischen dir und deinem Partner?

- A Wir kommunizieren offen und ehrlich
- B Wir sprechen über das Nötigste
- C Wir haben große Kommunikationsprobleme

Welche Rolle spielen deine eigenen Bedürfnisse in der Beziehung?

- A Sie werden respektiert
- B Sie kommen zu kurz
- C Sie werden kaum wahrgenommen

Wie sehr hast du das Gefühl, dich selbst in der Beziehung auszudrücken?

- A Ich bin vollkommen ich selbst
- B Manchmal halte ich mich zurück
- C Ich fühle mich oft blockiert

Wie sieht dein Wachstum in der Beziehung aus?

- A Wir wachsen gemeinsam
- B Ich fühle mich in manchen Bereichen festgefahren
- C Ich wachse eher außerhalb der Beziehung

Wie sehr fühlst du dich in deinem Körper wohl und weiblich in deiner Beziehung?

- A Ich liebe meinen Körper und lebe meine Weiblichkeit
- B Es gibt Momente, in denen ich mich unsicher fühle
- C Ich fühle mich oft unwohl und nicht in meiner vollen Kraft

Fühlst du dich bereit, alte Denkmuster loszulassen und neue Wege zu beschreiten, um deine Beziehung zu transformieren?

- A Ja, ich bin offen für Veränderung
- B Ich habe Zweifel, aber bin interessiert
- C Ich bin mir unsicher, wo ich anfangen soll

AUSWERTUNG:

Mehrheit A – Deine Beziehung hat eine starke Basis, aber es gibt Potenzial für noch mehr Tiefe und Verbundenheit:

Du befindest dich in einer Beziehung, die auf soliden Fundamenten steht, aber es gibt noch ungenutztes Potenzial, das darauf wartet, entfaltet zu werden. Du hast bereits eine gute Verbindung zu deinem Partner und schaffst es, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Doch manchmal kannst du spüren, dass mehr Tiefe und Bewusstsein in deiner Beziehung möglich sind.

Stelle dir vor, wie es wäre, wenn du deine Weiblichkeit und persönliche Stärke noch intensiver leben würdest. Wenn du lernst, Ordnung in deinem inneren und äußeren Leben zu schaffen und deinen Blickwinkel immer wieder neu auszurichten, könntest du noch mehr Harmonie und Energie in eure Partnerschaft bringen. Du bist auf einem großartigen Weg – jetzt ist die Zeit, deine Beziehung auf das nächste Level zu heben, damit sie noch erfüllender wird. Nutze die Übungen und Reflexionen im Workbook, um diese kleinen, aber entscheidenden Veränderungen zu bewirken. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du die Auswirkungen in deinem Alltag spüren wirst!

Mehrheit B – Du stehst an einem Wendepunkt, an dem Klarheit und ein Perspektivwechsel entscheidend sind:

Deine Beziehung ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens, aber es gibt Momente, in denen du Unsicherheit spürst und das Gefühl hast, festzustecken. Du hast erkannt, dass etwas geändert werden muss, bist aber möglicherweise noch unsicher, welchen Weg du einschlagen möchtest. Dies ist eine kraftvolle Gelegenheit, deinen Fokus zu schärfen und alte Denkmuster zu hinterfragen.

Stelle dir vor, wie es wäre, wenn du bewusste Entscheidungen für dich und deine Beziehung treffen würdest, frei von äußeren Erwartungen und alten Mustern. Du hast bereits das Potenzial in dir, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Partner zu schaffen – alles, was du brauchst, ist der Mut, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Das Workbook wird dir helfen, mehr Klarheit über deine Prioritäten zu gewinnen und deine innere Stärke zu aktivieren, sodass du deinen eigenen Weg voller Selbstbewusstsein gehen kannst. Es ist der perfekte Moment, um neue Ansätze auszuprobieren und deine Beziehung von innen heraus zu transformieren!

Mehrheit C – Es gibt tiefere Themen, die jetzt dringend angeschaut werden müssen:

Du stehst vor einer wichtigen Entscheidung in deiner Beziehung und spürst, dass die Zeit gekommen ist, tiefer zu gehen. Vielleicht hast du dich lange auf die äußeren Umstände konzentriert oder fühlst dich von den täglichen Herausforderungen überwältigt. Jetzt ist der Moment, in dem du die Themen in dir selbst erkennst, die dir oft als äußere Konflikte erscheinen.

Es geht nicht nur darum, deine Beziehung zu deinem Partner zu betrachten, sondern auch die Beziehung zu dir selbst. Fühlst du dich wirklich in deiner Weiblichkeit, deiner inneren Stärke und deinem eigenen Leben angekommen? Die Arbeit, die du jetzt beginnst, kann nicht nur deine Partnerschaft, sondern dein gesamtes Leben verändern. Du bist an einem Punkt angelangt, an dem du die Kontrolle zurückerlangen und Klarheit in dein Leben bringen kannst. Die Übungen und Reflexionen im Workbook werden dir helfen, deinen Weg zu finden und die ersten Schritte in Richtung einer tiefen, positiven Veränderung zu gehen. Es ist an der Zeit, deine innere Stärke zu entdecken und zu erfahren, wie viel Energie und Lebensfreude in dir steckt.