



5 Geheimnisse um innere Muster zu lösen, die dich festhalten

Wenn alte Muster, innere Leere oder Unsicherheit bei Entscheidungen dich immer wieder an den selben Punkt bringen.

“Wenn du spürst, dass es so nicht weitergeht, beginnt genau hier dein Weg.”

Dein Neubeginn....

...um deine Blockaden zu transformieren.

...um Altes hinter dir zu lassen.

...um Entscheidungen leichter zu treffen.

...um dich wieder mit deiner inneren Kraft zu verbinden.

“Ein sanfter, tiefgehender Wegweiser für deine persönliche Transformation.”

BONUS:

Du bekommst von mir für deine tägliche Praxis ein 5 Minuten Energie-Reset, um schnell Blockaden zu lösen, Energie zu spüren und Klarheit für schnelle Entscheidungen zu bekommen.

Es ist Zeit, aus alten Mustern auszusteigen, die dich festhalten, um endlich deinen eigenen Weg zu gehen.



Simone Neuf-Reichart
Rathausplatz 21
87435 Kempten

Persönliches Vorwort

Vielleicht stehst du an einem Punkt in deinem Leben, an dem du spürst:
“So geht es nicht weiter. Irgendwas in mir will sich verändern.”

Du bist nicht schwach.

Du bist nicht falsch.

Du bist **an einer inneren Grenze angekommen**, die gesehen werden möchte.

Viele meiner Klienten erleben genau das:

- sie funktionieren, aber fühlen sich leer
- sie treffen Entscheidungen, die sich nicht richtig anfühlen
- sie haben Blockaden, die sie nicht erklären können
- sie wissen, dass da “mehr” ist, aber ihnen fehlt der Zugang
- sie sehnen sich nach Klarheit, Kraft und innerer Wahrheit

Ich zeige dir, wie du aus alten Mustern aussteigst und wieder in deine Gestalterkraft kommst.

AUTORIN: Simone Neuf-Reichart
Heilpraktikerin der Psychotherapie
Business-Coach

- Reiki-Lehrerin
- Akasha-Chronik Leserin
- Hypnose-Therapeutin
- 7.000 Stunden Gespräche mit Klienten, die unter die Haut gingen
- 7 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit



Das sind Aussagen, mit denen meine Klienten beschreiben, warum sie spüren, dass es so nicht weitergehen kann:

Aussage 1

“Sie funktionieren, aber fühlen sich leer.”

Nach Außen läuft alles: Job, Alltag, Verantwortung.

Doch Innen ist wenig Freude, wenig Lebendigkeit. Das Leben fühlt sich eher nach Abarbeiten als nach Erfülltsein an.

Oft wurde das eigene Fühlen lange zurückgestellt, um zu funktionieren.

Aussage 2

“Sie treffen Entscheidungen, die sich nicht richtig anfühlen.”

Entscheidungen werden aus Vernunft, Pflichtgefühl oder Angst getroffen.

Der innere Kompass ist leise geworden.

Zweifel begleiten viele Schritte - selbst dann, wenn objektiv “alles passt”.

Das Vertrauen in die eigene innere Stimme fehlt.

Aussage 3

“Sie haben Blockaden, die sie nicht erklären können.”

Es gibt Themen, die sich immer wiederholen. Gefühle von Angst, Enge oder Zurückhaltung tauchen scheinbar grundlos auf.

Der Verstand findet keine Erklärung, doch der Körper und die Seele reagieren.

Oft liegen hier alte Prägungen, Schutzmechanismen oder unverarbeitete Erfahrungen.

✕ Aussage 4

**“Sie wissen, dass da mehr ist,
aber ihnen fehlt der Zugang.”**

Viele spüren eine Sehnsucht nach Tiefe, Sinn und Verbindung.

Sie ahnen, dass in ihnen mehr Kraft, mehr Wahrheit, mehr Lebendigkeit liegt.

Doch der Zugang fühlt sich verschlossen an - wie eine Tür ohne Schlüssel.

Das kann frustrieren und gleichzeitig sehr müde machen.

✕ Aussage 5

**“Sie sehnen sich nach Klarheit,
Kraft und innere Wahrheit.”**

Es ist nicht der Wunsch nach einem neuen Ziel, sondern nach einem **Ankommen bei sich selbst**, der sie umtreibt.

Nach innerer Ruhe, klaren Entscheidungen und einem Leben, das sich ehrlich, stimmig und getragen anfühlt.

Nach dem Gefühl: “Ich bin wieder mit mir und in mir verbunden.”

Diese Themen sind ganz natürlich und vielen vertraut. Was es jetzt braucht, ist ein Weg, der zu dir und deiner Wahrheit passt.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...

5 Geheimnisse um innere Muster zu lösen, die dich festhalten

....oder wie du aus alten Mustern aussteigst und wieder in deine Gestalterkraft kommst.

Geheimnis 1

Erkennen, welches Muster dich festhält

Wenn wir feststecken, liegt das selten an mangelnder Fähigkeit oder Stärke. Meist ist es ein inneres Muster, das unbewusst wirkt und uns immer wieder in die selben Situationen führt.

- Angst, etwas falsch zu machen
- Konflikte vermeiden, um Harmonie zu sichern
- sich selbst klein zu halten
- Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen
- Alles mit sich selbst auszumachen
- Loyalität gegenüber alten Rollen oder Erwartungen

Diese Muster hatten einmal einen Sinn. Sie haben dich geschützt, angepasst oder sicher durch bestimmte Lebensphasen geführt. Heute dürfen sie bewusst gesehen werden.

Deine Aufgabe:

Nimm dir einen Moment Zeit und benenne ehrlich, was dich wirklich stoppt.

Reflexionsfragen:

- Was wiederholt sich in meinem Leben immer wieder?
- Wovor schützt mich dieses Muster eigentlich?

Hier geht es nicht um Bewertung nur um Wahrnehmung.

Geheimnis 2

Die Geschichte hinter der Geschichte verstehen

Muster entstehen nicht zufällig. Hinter jedem Verhalten liegt eine Geschichte, oft eine die uns schon lange begleitet.

Diese Wurzeln können sein:

- Erfahrungen aus der Kindheit
- Unausgesprochene Erwartungen deiner Familie
- Alte Rollen, die du übernommen hast
- Entscheidungen, die nie bewusst abgeschlossen wurden

In diesem Schritt beginnst du zu erkennen:

Nicht alles, was dich heute lenkt, gehört wirklich zu dir.

Reflexionsfragen:

- Welche innere Stimme sagt mir: "Du darfst nicht...?"
- Ist das wirklich meine Wahrheit oder eine übernommene?

Allein dieses Erkennen bringt oft schon Entlastung.



Geheimnis 3

Die spirituelle Gesetzmäßigkeit dahinter

Auf seelischer Ebene folgt jede Krise einer tieferen Ordnung.

Sie ist kein Zufall und kein Fehler.

Dieser Prozess verläuft meist in drei Phasen:

1. **Erkenntnis** - etwas wird sichtbar
2. **Auflösung** - Altes darf sich lösen
3. **Neuausrichtung** - ein neuer Weg entsteht

Blockaden sind keine Hindernisse, sondern Hinweise.

Sie zeigen dir, dass deine Seele dich sanft - manchmal auch deutlich - auf deinen eigentlichen Weg aufmerksam machen möchte.

In dem Moment, in dem du beginnst, die Botschaft hinter deinem Erleben zu sehen, verändert sich deine innere Haltung, **vom Kampf ins Vertrauen.**



Geheimnis 4

Energetische Mini-Übung

Diese kurze Übung hilft dir, wieder bei dir anzukommen und dein inneres Feld zu stabilisieren.

1. Setze oder stelle dich bequem hin.
2. Atme drei Mal tief ein und aus
3. Stelle dir vor, unter deinen Füßen öffnet sich eine warme, erdige Lichtquelle.
4. Spüre, wie dieses Licht langsam deine Beine hinaufsteigt, bis in dein Herz.
5. Lege deine Hand auf dein Herz.
6. Sage leise oder innerlich:
“Ich erlaube mir, meine Wahrheit zu erkennen.”
7. Nimm wahr, wie sich etwas in dir beruhigt oder ordnet.



Geheimnis 5

Integration & bewusste Entscheidung

Erkenntnis allein verändert noch nichts. Transformation geschieht, wenn du bewusst eine Wahl triffst.

Schreibe auf:

“Ich entscheide mich heute für ...”

(z.B. Klarheit, Grenzen, Wahrheit, Kraft, Heilung)

Dann frage dich:

- Was ist ein kleiner, ehrlicher Schritt, den ich **JETZT** gehen kann?

Es muss nichts Großes sein.

Ein kleiner Schritt in Wahrheit ist kraftvoller als tausende Gedanken.

Kundenstimmen



Yvette Knackstedt

Frau Neuf-Reichart ist als Business und...

Frau Neuf-Reichart ist als Business und System Coach ein großer Mehrwert für uns. Persönliche wie fachliche Anliegen werden empathisch betrachtet und gemeinsam Lösungen gefunden. Ich kann die Arbeit bestens weiter empfehlen und profitiere jederzeit von dem Austausch mit Ihr. Weiterhin alles Gute für Sie und Ihr Unternehmen.

Marion Jugel

Super Praxis

Fühle mich sehr gut betreut und begleitet. Frau Neuf-Reichart zeichnet sich durch ihre sehr professionelle und engagierte Art aus.



Charlotte

Empathie trifft auf absolute Professionalität

Simone ist eine sehr empathische und gleichzeitig hochprofessionelle Heilpraktikerin/Coach. Sie hebt sich durch ihre einfühlsame Art und ihr Gespür für Menschen hervor. Eine tolle Frau, die tolle Arbeit leistet!

Kerstin Schwarz

Simone ist ein absoluter Herzensmensch

Simone ist ein absoluter Herzensmensch, bei ihr fühlt man sich sofort verstanden, wohl und respektiert, egal bei welchen Gefühlen/Themen. Nach jeder Sitzung geht es mir besser, ich bin klarer, fühle mich befreit und schöpfe neue Kraft. Immer wieder gerne!



Zusammenfassung

Die fünf Schritte, die du hier kennengelernt hast, sind keine einmaligen Prozesse, sondern ein Weg.

Ein Weg zurück zu dir selbst, zu mehr Klarheit, innerer Stabilität und Vertrauen in deine eigene Wahrheit.

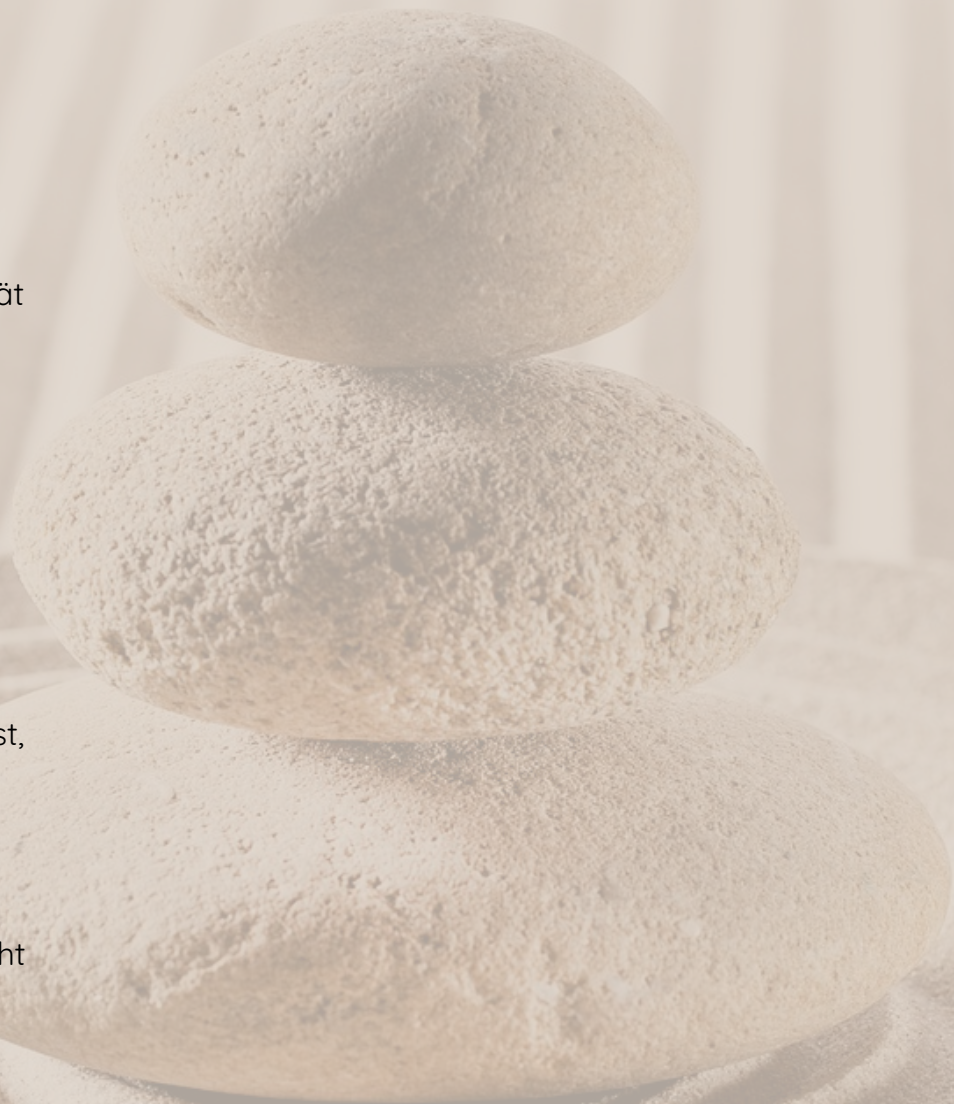
Du hast begonnen, deine wiederkehrenden Muster zu erkennen, ihre Wurzeln zu verstehen, um den tiefen Sinn hinter deinem Erlebten zu erfassen.

Du hast gespürt, wie wichtig es ist, nicht nur im Kopf zu arbeiten, sondern Körper, Gefühle und Energie mit einzubeziehen.

Und du hast eine bewusste Entscheidung getroffen, dich nicht länger im inneren Stillstand zu halten.

Diese Schritte öffnen einen neuen inneren Raum.

Einen Raum, in dem Veränderung nicht erzwungen wird, sondern sich aus Klarheit und Selbstverbindung entfalten darf.





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.hp-simone.de anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Was Weiterentwicklung bedeutet

Weiterentwicklung heißt nicht, jemand anderes zu werden.

Sie bedeutet, Schritt für Schritt das loszulassen, was dich nicht mehr trägt, wie alte Rollen, Prägungen und innere Begrenzungen.

Mit jeder bewussten Entscheidung stärkst du:

- dein Vertrauen in dich selbst
- deine Fähigkeit, klare und stimmige Entscheidungen zu treffen
- deine innere Ruhe und Stabilität
- deine Verbindung zu deiner eigenen Wahrheit

Der Weg wird nicht immer laut und spektakulär sein.

Oft zeigt er sich in kleinen, ehrlichen Schritten, doch genau diese verändern dein Leben nachhaltig.





5 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysiere ich deinen Ist-Zustand und stelle fest, wo du hin möchtest und welchen Weg du dafür gehen musst. Ich beantworte alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich dir ein Angebot für deine Weiterentwicklung.

Warum sich die Zusammenarbeit mit mir lohnt?

Die Zusammenarbeit mit mir bringt dich zurück in Kontakt mit dir selbst. Alte Muster dürfen sich lösen, innere Ruhe entsteht.

Du triffst Entscheidungen aus Klarheit statt aus Angst und beginnst, dein Leben aus deiner Wahrheit heraus zu gestalten

Was unterscheidet mich von anderen Coaches?

Ich verbinde tiefe seelische Arbeit, energetische Heilung und bewusste Entscheidungsfindung. Ich arbeite nicht nur mit Symptomen oder Zielen, sondern mit der Geschichte dahinter, der Energie darunter und der Entscheidung danach.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Klient*innen in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

Warum biete ich das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von meiner Arbeit, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und du bekommst die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Klient*in begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

diese Reise ist kein schneller Prozess und kein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste.

Alles, was du auf diesem Weg erkennst, dient nicht dazu, dich zu verändern, sondern dich wieder an das zu erinnern, was du in Wahrheit bist. Deine Geschichte verliert ihren Schmerz, wenn sie gesehen, verstanden und in einen größeren Zusammenhang eingebettet wird.

Du darfst lernen, dir selbst zu vertrauen, deinem Körper, deiner Wahrnehmung, deiner inneren Führung.
Mit jeder bewussten Entscheidung stärkst du deine Verbindung zu dir selbst und öffnest den Raum für ein Leben, das sich wahr und getragen anfühlt.

Gehe diesen Weg in deinem Tempo.
Sanft. Wach. Verbunden. In Liebe.

Du bist nicht hier, um zu kämpfen.
Du bist hier, um dich zu erinnern.
Du bist hier, deinem Herzen zu folgen.
Und um aus deiner Wahrheit heraus zu leben.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf diesem Weg zu begleiten.

Von Herzen und bis bald!

Deine ...

Simone Neuf-Reichart





Willst du auch die 5 Geheimnisse aus
diesem Magazin für deine Weiter-
entwicklung nutzen?

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf
www.hp-simone.de