

Für alte Seelen über 35, die schon vieles versucht haben

Der Seelen-Check

Welche alte Geschichte läuft bei dir noch?

Sieben Fragen. Zehn Minuten. Und du weißt, welcher alte Film in dir noch läuft, was damals gefehlt hat und welcher Satz dir heute hilft.



von Christiane Zen, Seelen-Dolmetscherin

Bevor du anfängst

Hallo, ich bin Christiane. 33 Jahre war ich Lehrerin am Gymnasium, 12 Jahre Seminarlehrerin für Psychologie, und ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie. Dann hat mein Körper Nein gesagt, und ich habe etwas gelernt, das in keinem Lehrbuch stand: Während ein Mensch mit mir spricht, höre ich, was seine Seele sagt. Und ich sehe den alten Film, der noch läuft.

In meinen Sessions sehe ich seit Jahren immer wieder dieselben fünf Filme. Ich nenne sie die fünf alten Geschichten. Jede davon hat eine Szene aus der Kindheit, in der etwas gefehlt hat. Und jede davon sorgt dafür, dass du heute immer wieder im selben Film sitzt, egal, wie viele Kurse du machst.

Dieser Check zeigt dir, welche Geschichte bei dir gerade läuft. Nicht, um dir zu sagen, dass mit dir etwas falsch ist. Sondern damit du erkennst, was damals gefehlt hat. Denn genau das ist der Schlüssel.

So geht es: Lies jede Frage, kreuze die Antwort an, die als erste in dir auftaucht. Nicht die kluge, die erste. Dann zähl auf Seite 5 zusammen und lies nur die Seite zu deiner Geschichte.

Ich bin keine Ärztin und stelle keine Diagnosen. Dieser Check ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die sieben Fragen

Kreuze bei jeder Frage eine Antwort an. Hinter jeder Antwort steht ein Buchstabe, den brauchst du auf Seite 5.

Frage 1: Eine Freundin ruft an und fragt, ob ihr morgen ins Café geht. Was passiert in dir zuerst?

- ☐ Ich überlege, wer in der Zeit etwas von mir braucht.
- ☐ Ich frage mich, ob ich ihr überhaupt zumutbar bin.
- ☐ Ich sage ja, obwohl ich eigentlich nicht will.

Frage 2: Du bekommst eine Absage. Dein erster Gedanke?

- ☐ Typisch, mit mir stimmt etwas nicht.
- ☐ Ich muss noch besser werden, dann klappt es.
- ☐ Ich hätte nicht fragen sollen, ich mache es lieber selbst.

Frage 3: Jemand bietet dir Hilfe an.

- ☐ Ich lehne höflich ab, ich schaffe das allein.
- ☐ Ich nehme an und habe sofort ein schlechtes Gewissen.
- ☐ Ich nehme an und frage mich, ob ich es wert bin.

Frage 4: Du denkst an deinen größten Wunsch.

- ☐ Ich spüre, dass ich ihn noch nicht verdient habe.
- ☐ Ich merke, dass ich ihn noch nie jemandem erzählt habe.
- ☐ Ich habe Angst, was die anderen dazu sagen.

Die sieben Fragen

Frage 5: Deine Mutter oder dein Vater sagt einen bestimmten Satz. Fällt dir einer sofort ein?

- ☐ Ja, und er klingt noch heute in mir nach, wenn ich etwas falsch mache.
- ☐ Nein, aber ich spüre beim Nachdenken eine Enge in der Brust.
- ☐ Ja, und ich lebe immer noch danach, ohne es zu wollen.

Frage 6: Es ist Sonntagabend. Wie fühlt sich dein Körper an?

- ☐ Müde, weil ich mich den ganzen Tag um alle gekümmert habe.
- ☐ Angespannt, als müsste ich morgen endlich richtig anfangen.
- ☐ Leer, ich weiß nicht, wofür ich das alles mache.

Frage 7: Was hast du schon alles versucht?

- ☐ Kurse, Tapping, Affirmationen, und es kommt immer wieder dasselbe.
- ☐ Ich habe viel gelesen, aber nie etwas davon für mich beansprucht.
- ☐ Ich habe anderen geholfen, mir selbst nie.

Deine Auswertung

Zähl jetzt, wie oft du jeden Buchstaben angekreuzt hast. Schreibe die Zahl daneben.

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

Der Buchstabe mit den meisten Kreuzen ist deine alte Geschichte:

A: Ich bin für alle da (Seite 6)

B: Ich bin nicht gut genug (Seite 7)

C: Ich bin allein damit (Seite 8)

D: Ich muss erst noch werden (Seite 9)

E: Ich darf nicht ganz ich sein (Seite 10)

Bei Gleichstand: Lies beide Seiten. Die, bei der dein Körper reagiert, ist deine. Der Körper lügt nicht, der Verstand schon.

Es gibt kein besseres oder schlechteres Ergebnis. Jede dieser Geschichten hat dich einmal beschützt. Heute hält sie dich fest.

Ich bin für alle da

Was dahinter läuft: Du bist diejenige, die sich kümmert. Um die Mutter, den Partner, die Kinder, die Kollegin. Du kannst für andere klare Entscheidungen treffen, nur nicht für dich. Und wenn dich jemand fragt, was du willst, kommt: nichts. Ich kenne diese Geschichte gut. Eine Klientin hat fast drei Jahre einen Pflegeplatz für ihren Mann gesucht und nur Absagen bekommen. Als wir hingehört haben, ging es nicht um Pflegeheime. Es ging um ein Kind, das für die kranke Mutter zuständig war.

Was damals gefehlt hat: Jemand, der gesagt hat: Ich bin da. Ich nehme dir das ab. Du musst das nicht allein tragen.

Dein Satz für heute: Ich darf etwas abgeben. Und ich darf schauen, wie es getragen wird.

Erster Schritt: Nimm dir heute eine Sache vor, die du sonst für andere tust, und frag jemanden, ob er sie übernimmt. Nur eine. Und beobachte, was in deinem Körper passiert, wenn du fragst.

Ich bin nicht gut genug

Was dahinter läuft: Der Kaffee kippt um, und du sagst dir: Typisch, mit dir ist heute nichts anzufangen. Ein Satz deiner Mutter oder deines Vaters klingt bis heute in dir nach. Du findest ständig etwas, das an dir falsch ist. Und wenn etwas gelingt, denkst du: Glück gehabt. Das ist kein Charakterfehler. Das ist ein Kind, das aus den Reaktionen der Erwachsenen einen Schluss gezogen hat: Mit mir stimmt etwas nicht. Dieser Schluss war damals ein Irrtum und ist es heute noch.

Was damals gefehlt hat: Jemand, der dich angeschaut hat und gesagt hat: Du bist richtig, so wie du bist. Ohne Bedingung.

Dein Satz für heute: Ich bin die Ursache, nicht die Schuldige. Und Ursache kann neu wählen.

Erster Schritt: Jedes Mal, wenn du dich heute innerlich tadelst, sag den Satz einmal laut. Nicht denken, sagen. Und merk dir, wie oft es vorkommt. Die Zahl wird dich überraschen.

Ich bin allein damit

Was dahinter läuft: Du bittest nicht um Hilfe. Du machst es lieber selbst, dann wird es wenigstens richtig. Du hast deinen größten Wunsch noch nie jemandem erzählt. Und abends fragst du dich, wofür du das alles machst. Eine Klientin, Hypnose-Anbieterin, konnte ihr Angebot nicht in Worte fassen und bekam keine Kunden. Als wir hingehört haben, kam heraus: keine Unterstützung. Nie gehabt. Und Geld war in ihr mit Verlust und Betrug verknüpft. Zehn Tage nach unserer Arbeit hatte sie ihre Anzeige veröffentlicht und zwei Kundinnen.

Was damals gefehlt hat: Eine Hand. Jemand, der gesagt hat: Ich helfe dir. Du bist damit nicht allein.

Dein Satz für heute: Ich darf Hilfe annehmen, bevor ich sie mir verdient habe.

Erster Schritt: Erzähl heute einem Menschen deinen Wunsch. Nicht den kleinen, den großen. Nur erzählen, nichts erwarten.

Ich muss erst noch werden

Was dahinter läuft: Noch ein Kurs, noch eine Ausbildung, noch mehr an dir arbeiten. Dann bist du bereit. Dann darfst du anfangen, dein Angebot rauszuschicken, dein Leben zu leben. Das ist der häufigste Irrtum, den ich in meinen Sessions sehe. Du stehst vor der Tür und putzt sie, statt durchzugehen. Und solange du glaubst, dass du erst anders sein musst, bleibt die Tür zu. Nicht, weil du nicht gut genug bist. Sondern weil die Geschichte sagt, dass du noch nicht dran bist.

Was damals gefehlt hat: Jemand, der gesagt hat: Du bist schon fertig. Du darfst jetzt.

Dein Satz für heute: Ich muss nicht erst werden. Ich darf jetzt wählen.

Erster Schritt: Nimm eine Sache, auf die du seit Monaten wartest, weil du noch nicht so weit bist. Und mach heute den allerersten Schritt davon. Nicht den ganzen Weg. Den ersten Schritt.

Ich darf nicht ganz ich sein

Was dahinter läuft: Du sagst ja, obwohl du nein meinst. Du hast Angst, was die anderen sagen, wenn du dich veränderst. Du lebst nach einem Satz, den du nie selbst gewählt hast. Vielleicht bist du schon einmal ausgezogen und wieder zurückgekommen, innerlich oder tatsächlich. Ein Klient, 58, wollte seit Jahren in die eigene Wohnung und glaubte, er müsse es so machen, wie die Mutter sagt. Das war nicht die Mutter von heute. Das war die Szene von damals, die noch lief.

Was damals gefehlt hat: Die Erlaubnis. Jemand, der gesagt hat: Du darfst so sein, wie du bist. Auch wenn es mir nicht gefällt.

Dein Satz für heute: Ich darf anders sein, als man mich haben wollte.

Erster Schritt: Sag heute einmal Nein, wo du sonst Ja sagst. Etwas Kleines. Und bleib danach still, ohne dich zu erklären.

Was jetzt?

Du weißt jetzt, welche Geschichte bei dir läuft. Das ist mehr, als die meisten Menschen je über sich erfahren. Aber ich sage es dir ehrlich: Vom Lesen allein verändert sich noch nichts. Ich habe das selbst erlebt. Fünf Jahre habe ich alles richtig gemacht und saß trotzdem im selben Film.

Hinhören kann vieles verändern. Wenn jemand hört, was deine Seele zu genau deiner Situation sagt, und dir übersetzt, was damals gefehlt hat.

Genau das mache ich im Soul Reading. 30 Minuten per Zoom. Du bringst deine Frage mit, ich höre hin und übersetze dir, was gerade geschehen will. Du bekommst die Aufzeichnung danach. 77 Euro. Kein Clearing, keine Transformation, kein Verkaufsgespräch. Es ist das, was ich am liebsten tue.

Soul Reading anfragen

go.premium-healing.de/soul-reading

Und wenn du erst einmal weiter hinschauen willst: Jeden Sonntag um 18 Uhr gibt es ein neues Video von mir auf YouTube. youtube.com/@ChristianeZen



Ich freue mich, dass du da bist.

Schreib mir gern, welche Geschichte bei dir herausgekommen ist. Ich lese jede Mail.

info@premium-healing.de

Von Herzen,

Christiane

Ich bin keine Ärztin, sondern Heilpraktikerin für Psychotherapie, nicht für Medizin. Ich stelle keine Diagnosen und gebe keine Heilversprechen. Die Inhalte dieses Checks ersetzen keine Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten. Du trägst die Verantwortung für deine Entscheidungen selbst.

Christiane Zen, Premium Healing, premium-healing.de, Impressum:
premium-healing.de/impressum