



COACHINGCENTER
ANNABELL FINK

WORKSHOP

Als Symptomträger, schwarzes Schaf oder feinfühligem Empath, trägst du mehr als nur dein eigenes Leben? Befreie dich von alten Familienlasten und entdecke deine Lebensspur!

WORKBOOK

zum Identitätskompass für
deine neue Lebensversion 2.0



Spreng
jetzt
die Ketten
deines Lebens
für deine
Version 2.0 als
Wegbereiter
für die neue
Generation!



Annabell Fink





„Vielleicht kennst du dieses Gefühl...

Du bist ein bewusster Mensch, und trotzdem gerätst du immer wieder in Situationen, in denen du dich selbst nicht ganz verstehst.

Du zweifelst an dir, obwohl du es besser weißt. Du passt dich an, obwohl es sich nicht richtig anfühlt.

Und irgendetwas in dir ist unruhig, ohne dass du genau sagen kannst, warum.

Dein Nervensystem reagiert nicht auf dein heutiges Leben sondern auf das, was es gelernt hat, um dich zu schützen.

Und genau diese unbewussten Muster beeinflussen nicht nur, wie du denkst und dich fühlst, sondern auch, wie andere dich behandeln.

Dieses Selbst tragen wir überall mit hin:

- Partnerschaft
- Als Elternteil
- In unserem Beruf
- Als Chef im Unternehmen
- Freundschaften





Möchtest du die Ursache verstehen und in deinem Leben bewusst handeln können, anstatt im Automatismus von Verantwortung, Funktionieren und Anpassung gefangen zu sein?

Dann sei dir bewusst, dass dies der Wegbereiter sein kann für die neue Generation und damit für die neue Elternschaft 2.0, denn alles was wir uns bewusst machen und mit neuen Erfahrungen programmieren tragen wir nicht mehr unbewusst an unsere Kinder weiter.





Die Workshop-Termine im Überblick

Tag 1: Montag, 19 Uhr

Die Macht der Gedanken und Gefühle!

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir etwas denken und fühlen?

Tag 2: Dienstag, 19Uhr

Der Psychologische Widerstand in uns!

Wie wir ihn verstehen und für unsere Zwecke nutzen können.

Tag 3: Mittwoch, 19 Uhr

Psychologische Überlebensstrategien und Schutzmechanismen,

die Kinder entwickeln, wenn ihre fundamentalen Bedürfnisse nicht erfüllt wurden.

Tag 4: Donnerstag, 19 Uhr

Integratives Bewusstwerden und die 8 Hauptemotionen





Über mich

Mein Name ist Annabell. Ich habe mich als Kind schon immer anders gefühlt und mich seither mit dem Unterbewusstsein beschäftigt. Ich wollte wissen, warum mich in der Familie mit meinem Wesen keiner verstehen konnte. Ich kenne viele Formen die sich daraus gebildet haben und habe deshalb diese unsichtbaren Prägungen aus den Familiensystemen in eigener Praxis langjährig erforscht.

Als ich verstanden habe, dass meine Familiengeschichte kein Hindernis ist, sondern der Schlüssel zu mir selbst, konnte ich die kindlichen Wunden auflösen. Meine Muster sind nicht mein Selbst sondern unbewusste Prägungen. All dies konnte ich mit Integration zu meiner Weisheit verwandeln und bin heute Wegbereiterin für Klarheit, Präsenz, Bewusstsein und Authentizität. Ich begleite Menschen in ihre neue Version 2.0 und führe sie mit Handlungsfähigkeit auf ihre eigene Lebensspur.





Tag 1: Die Macht der Gedanken und Gefühle!

Es gibt eine Vielzahl von bewussten und unbewussten Glaubenssätzen, Gedanken- und Gefühlsmuster die uns in unterschiedlicher Weise beeinflussen.

Doch nur ein kleiner Teil davon ist dir wirklich bewusst.

Der Großteil läuft automatisch ab und dadurch entstehen Gewohnheiten wie wir denken und fühlen, die oft viel früher entstanden sind, als dir heute bewusst ist.

Diese unbewussten Muster steuern wie du dein Leben erlebst und täglich deine Realität erschaffst.

Was glaubst du wieviel Gedanken du jeden Tag denkst?

Du denkst jeden Tag bis zu Gedanken.

Was glaubst du wieviel davon bewusst und unbewusst sind?

- ca. % bewusst
- ca. % unbewusst





Ein Großteil unserer Gedanken ist emotional gefärbt, da sie meist verknüpft sind mit:

- alten Erfahrungen
- gespeicherten Emotionen
- übernommenen Mustern und Prägungen

Wieviel% schätzt du?

Vielleicht kennst du das:

- Die Angst, nicht zu genügen
- Das Gefühl, abgelehnt oder kritisiert zu werden
- Der innere Druck, stark sein zu müssen
- Zweifel, ob du es wirklich schaffen kannst

Und gleichzeitig gibt es auch diese andere Stimme:

- „Ich schaffe das.“
- „Ich darf meinen eigenen Weg gehen.“
- „Ich bin gut, so wie ich bin.“
- „Ich darf Leichtigkeit fühlen.“





Beide Realitäten existieren in dir und welche davon dein Leben bestimmt, hängt davon ab, welche Gedanken und Gefühle du täglich wiederholst.

Es ist erforscht, dass „Du“- sowie „Ich“-Formulierungen direkt ins Unterbewusstsein abgespeichert werden und das schon als Kind.

Durch Worte wie z. B. „Das kann ich nicht“, „Das wird schwierig“, „Ich bin gestresst“ erzeugen wir ein inneres Bild, das dann mit dem destruktiven Gefühl zu einer Erfahrung im Alltag wird. Umso intensiver wir unsere Glaubenssätze, Gedanken- und Gefühlsmuster leben, umso intensiver erschaffen wir destruktive Realität.

Jetzt kannst du dir wahrscheinlich selbst vorstellen was bei einem negativen Gedanken und Gefühl auf Zellebene passiert und wie dies deine Lebensfreude, Erfolg und Glück behindern kann und das es eine direkte Auswirkung auf dein Körpersystem und deinen Organismus hat.





Sobald du beginnst, dir dieser automatischen Muster bewusst zu werden, hast du absolute Handlungsfähigkeit dein Leben zu gestalten.

Alte Programme können erkannt und Schritt für Schritt neu ausgerichtet werden.

Statt Druck, Überforderung und innerer Anspannung entsteht Klarheit, Stabilität und eine innere Stärke für deine Wahrheit.

Eine Stärke, die nicht aus Funktionieren entsteht, sondern aus Bewusstsein.

Wenn du beginnst, deine Gedanken bewusst zu lenken und deine Gefühle wirklich zu verstehen, die meist aus Überlebensstrategien in der Kindheit entstanden sind, dann beginnt sich dein gesamtes Leben neu auszurichten.

Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.

(Marc Aurel)





Tag 2: Psychologischer Widerstand

innerer Widerstand ist kein „Dagegen-Sein“, sondern ein völlig natürlicher oft unbewusster Schutzmechanismus, der sich im Laufe unseres Lebens aufgebaut hat. Er schützt uns oft vor unangenehmen Emotionen oder Veränderungen, um Zugehörigkeit, Sicherheit und emotionale Stabilität zu sichern.

Widerstand zeigt sich als innerer Stopp, meist im Kopf. Plötzlich dreht sich alles um äußere Umstände, Argumente oder Situationen. Wir verlieren in diesem Momenten den Kontakt zu uns selbst. Statt Klarheit fühlen wir uns unsicher. Oft gehen damit sogar körperliche Symptome einher: Stress, Gereiztheit, Druck. Der Drang, etwas im Außen sofort zu verändern, wird übermächtig.

Du hast vielleicht früh gelernt:

- Anpassung = Sicherheit
- Funktionieren = Liebe / Anerkennung
- Überverantwortung = Kontrolle über instabile System





Typische Begleiter sind Gedanken oder Aussagen wie:

- „Wer bin ich, wenn ich nicht mehr die Starke, die Verantwortliche, die Funktionierende bin?“
- „Ich lasse meine Familie im Stich, wenn es auch um meine Bedürfnisse geht.“
- Was passiert, wenn ich plötzlich Nein sage?“
- „Wie reagieren andere, wenn ich mich verändere?“
- Wenn du sagst :„Lass los“ hört das System:

Du verlierst die Kontrolle und dann wird es unsicher“

Diese inneren Dialoge sind Zeichen dafür, dass sich etwas in uns bewegt, eine Spannung entsteht. Doch genau diese Spannung ist Ausdruck von Lebendigkeit. Das Gefühl dahinter wirkt oft unangenehm, und wir möchten es möglichst schnell loswerden. Aber genau hier liegt die Chance.





Widerstand bleibt so lange bestehen, bis wir innehalten und bereit sind, unser Gefühl wirklich zuzulassen, präsent im Hier und Jetzt. Das bewusste "JA" zu unserem inneren Zustand, zu unserem Gefühl, ist eine Entscheidung. Und sie dauert oft nur einen einzigen Moment.

Sobald wir anerkennen, was in uns wirkt, entsteht ein Raum für Souveränität, Klarheit, Weitblick und Verbundenheit mit uns selbst und anderen.

Sind dir diese unbewussten Muster bekannt?

- „Ein Teil in dir will Veränderung und ein anderer hält dich genau da, wo du bist.“
- „Dein Widerstand ist kein Problem. Er ist der Grund, warum du so lange durchgehalten hast.“
- „Du bist nicht zu angepasst, du warst zu lange verantwortlich für Dinge, die nie deine waren.“





Die verdeckte Komfortzone ist, dass sich das Vertraute für das Nervensystem sicherer anfühlt als das Unbekannte, selbst wenn es belastend ist.

Jetzt geht es nicht mehr um Optimieren, sondern um Verstehen, was und warum sich dieses Vertraute ins Unterbewusstsein eingebrannt hat und wie ich es jetzt verändern kann.

Diese innere Arbeit ist keine einmalige Erkenntnis, sondern eine bewusste Praxis. Mit jedem Wiedererkennen und Annehmen des Widerstands stärken wir unsere Selbstführung und innere Freiheit und genau das ist die Basis für ein authentisches und selbstwirksames Leben.

Stell dir heute mit diesem Wissen eine Frage:

Was würdest du sofort ändern, wenn du den innerlichen Widerstand dazu verstanden hast?





In diesem Kontext ist Achtsamkeit ein einfaches bewusstes Werkzeug. Achtsam sein heißt, den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung und ganz bewusst wahrzunehmen.

Ohne Ablenkung sich selbst wieder mehr zu spüren, zu sich zu kommen und sich abzugrenzen gegen die Umwelt.

Und jetzt werde einmal still für einen Moment und schließe die Augen:

“Wann hast du heute zuletzt etwas getan, obwohl du gespürt hast, dass es eigentlich nicht stimmig ist?”

Denk an eine Situation der letzten Tage, in der du funktioniert hast.

Wo in deinem Körper hast du gespürt, dass es eigentlich nicht deins ist?

War es innerlicher Druck, Enge oder Unruhe?





Genau dort beginnt deine Lebensspur, nicht im Außen, sondern in deiner inneren Wahrnehmung.

Achtsamkeit ist für dich nicht Entspannung. Achtsamkeit ist der Moment, in dem du erkennst:

Ich bin gerade dabei, mich selbst zu verlassen.

Ich beginne wahrzunehmen, wann ich wieder in alte Anpassungsmuster rutsche und das in Echtzeit.

Ich konfrontiere dich nicht, um dich zu überfordern, sondern damit du endlich wahrnehmen kannst, wo du dich selbst verlierst.

Dieser eigene innere Fokus schafft mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Alltag, weil du deine eigenen Bedürfnisse besser erkennst und auch dein Denken und Fühlen lenkst.





Tag 3: Überlebensstrategien und Schutzmechanismen

Was wir oft vorschnell bewerten oder sogar verurteilen, sind in Wahrheit keine moralischen Schwächen, sondern tief verankerte Schutzmechanismen der Psyche.

Sie sind entstanden, um dich vor einem Schmerz zu bewahren, den du als Kind nicht verarbeiten konntest.

Was heute wie ein Charakterzug erscheint, ist häufig eine alte, ungeheilte psychische Wunde. Ein eingefrorenes Trauma mit dem du gelernt hast zu überleben, als es keine andere Möglichkeit gab.

Ein Kind, bei dem die existenziellen Bedürfnisse nicht erfüllt werden konnten, entwickelt Strategien, um mit diesem inneren Zustand umzugehen.

Diese Strategien sichern das Überleben und sind später die unbewussten Muster.





**Psychologische
Überlebensstrategien
und Schutzmechanismen**

die Kinder entwickeln,
wenn ihre fundamentalen
Bedürfnisse nicht erfüllt
wurden.

- Stolz schützt vor der tiefen Scham, nicht genug zu sein
- Neid macht auf einen inneren Mangel aufmerksam
- Zorn verteidigt verletzte oder nie gesetzte Grenzen
- Rückzug oder „Faulheit“ bewahrt vor der Angst zu scheitern
- Habgier sucht Sicherheit im Außen, wenn sie im Inneren fehlt
- Völlerei versucht, eine innere Leere zu füllen
- Wollust verwechselt Nähe mit Liebe und Verbindung





All diese Muster sind nicht zufällig entstanden.
Du hast sie entwickelt, weil du als Kind keine
andere Wahl hattest.

Du hast Wege gefunden, um mit Gefühlen
umzugehen, die zu groß waren, um sie allein
zu tragen.

Jede dieser Strategien ist wie eine Botschaft
deines inneren Kindes.

Eine leise, oft überhörte Stimme, die sagt:

- Hier bin ich immer noch.
- Hier ist etwas, das gesehen werden will.
- Hier ist ein Schmerz, der damals keinen
Raum hatte.“

Wahre Veränderung beginnt nicht damit, diese
Muster zu bekämpfen oder zu unterdrücken.
Sie beginnt mit Verstehen.





Mit dem ehrlichen Hinsehen, mit dem
Anerkennen dessen, was darunter liegt.

Mit dem Mut die Gefühle zuzulassen, die
lange keinen Platz hatten.

Es bedeutet, um das zu trauern, was du nie
bekommen hast und gleichzeitig zu lernen, dir
genau das heute selbst zu geben.

Menschen, die diesen Prozess durchlaufen,
werden nicht perfekt, sie werden vollständig.

Sie beginnen, ihre eigenen Bedürfnisse klar
wahrzunehmen und gesunde Wege zu finden,
sie zu erfüllen.

Sie lernen, Vergangenheit und Gegenwart
voneinander zu unterscheiden.

Und sie entwickeln die Fähigkeit, ihr inneres
Kind selbst zu halten, anstatt von den
Überlebensstrategien kontrolliert zu werden.





Genau das macht Transformation möglich.

Mit Scham, weiterer Ablehnung und Selbstverachtung zu sich selbst wird die Wunde nur noch tiefer. Die Person die du durch diesen Schmerz geworden bist, diente als dein härtester Lehrer.

Wenn du beginnst, dir selbst mit Verständnis statt mit Verurteilung zu begegnen, entsteht ein Raum, in dem Heilung möglich wird.

Deine eigene Innenschau kann dabei auch ein Leuchtfeuer für andere werden, die ähnliche Wunden in sich tragen.

Deine Bereitschaft, hinzusehen, schafft Mut den Schmerz in Weisheit zu verwandeln und die Erlaubnis für andere, das Selbe zu tun und endlich ganz zu werden.

Verstehen ist heilsamer als Verurteilung und tiefste Selbsterkenntnis.





Ein Teil von uns hat dadurch unsichere Bindungsmuster entwickelt.

Vielleicht magst du an dieser Stelle einmal kurz innehalten und dich ehrlich fragen:

Was hast du als Kind immer wieder gehört?
Über dich, über das Leben, über deinen Wert?

Kennst du diese Sätze wie:

- „Sei nicht so empfindlich.“
- „Reiß dich zusammen.“
- „Du bist zu viel.“
- „Du bist zu anstrengend!“

Oder auch subtiler, durch Blicke, Verhalten oder fehlende Zuwendung.

Du-Formulierungen werden direkt ins Unterbewusstsein gespeichert.

Wir nehmen dies dann als innere Überzeugung wahr.





Heute hast du dies Möglichkeit mit
Achtsamkeit wahrzunehmen:

Stimmt das wirklich?

Allein dieses bewusste Hinschauen beginnt,
die alte Konditionierung zu lösen.
Du erkennst darin deine Wahrheit und
veränderst damit deine Gedanken und
Gefühle dazu.

Ein großer Teil von uns trägt unbewusste
Zweifel in sich, wirklich gesehen und geliebt
worden zu sein.

Wie ist es bei dir?

Wie viel Prozent in dir fühlen sich wirklich
geliebt...

und wie viel haben gelernt, sich anzupassen,
um in Sicherheit und Verbindung zu bleiben?





Das zeigt sich später in Gefühlen wie:

- „Ich bin zu viel“,
- „Ich bin nicht genug“ oder
- „Ich bin eine Belastung“

Kinder brauchen einen täglichen Anteil an Aufmerksamkeit, Zuneigung und Lob um glücklich zu sein. Sie brauchen Liebe um zu Leben und zu Wachsen.

Wie sieht das heute in deinem Leben aus?

Zu wieviel Prozent bist du im Heute mit diesen Bedürfnissen genährt?

In der Bindungs- und bedürfnisorientierten Begleitung von Kindern geht es um drei fundamentale Bedürfnisse, die darüber entscheiden, wie sicher ein Mensch sich im Leben fühlt:





1. Zugehörigkeit

Das tiefe Gefühl: „Ich gehöre dazu. Ich bin willkommen. Ich bin nicht falsch.“

2. Orientierung und Sicherheit

Ein innerer Rahmen, der Halt gibt.

Zu wissen: „Woran bin ich? Wo ist mein Platz? Wo sind Grenzen?“

Ein sicherer Hafen, in dem Entwicklung überhaupt erst möglich wird.

3. Ausgleich von Geben und Nehmen

Eine Prägung, die oft schon in der frühen Kindheit beginnt.

Eine sinnstiftende Handlung und ein erfüllendes Gefühl für andere oder die Gemeinschaft etwas zu tun.





Brief an dein inneres Kind.....

Dein inneres Kind schreibt einen Brief an dich.....





Tag 4: Die 8 Hauptemotionen

Wut, Angst, Freude, Ekel, Traurigkeit, Neid, Scham und Freude!

Überlebensstrategie Zorn, als die Sprache verletzter Grenzen und Emotion Wut, als genetischer Bestandteil

Zorn ist nicht einfach nur unkontrollierte Wut. Er ist oft die einzige Sprache, die ein Kind gelernt hat, wenn seine Grenzen immer wieder überschritten wurden.

Wenn körperliche und emotionale Grenzen dauerhaft ignoriert werden, entsteht ein innerer Zustand, in dem feine Signale nicht mehr ausreichen.

Dein „Nein“ wurde nicht gehört. Niemand hat dir zugehört als du erklären wolltest. Dein Rückzug wurde nicht respektiert. Deine Verletzlichkeit wurde nicht wahrgenommen und dein Schmerz ignoriert oder lächerlich gemacht.





Wenn sanfte Grenzen keine Wirkung zeigen, wird die Notfallreaktion zu einer harten Grenze.

Dies wird zu einer verzweifelten Reaktion, wenn das Kind nicht gehört wurde.

In diesem Moment des Zorns bist du nicht in der Realität sondern in der Vergangenheit, wenn deine Grenzen verletzt wurden und niemand da war um dich zu schützen.

Der Zorn war die einzige Macht, was das machtlose Kind hatte.

Der Erwachsene hat dieses psychologische Muster übernommen und scannt seine Umgebung nach Grenzüberschreitung.

Situationen, die objektiv neutral sind, können sich wie Angriffe anfühlen.

Menschen mit chronischen Zorn erleben einen dauerhaften Alarmzustand.





Du kannst nicht entspannen, du kannst nicht vertrauen du kannst nicht verletzlich sein, weil dies in deiner Kindheit bedeutete verletzt zu werden. Doch dies erschöpft und verhindert oft genau das, wonach du dich eigentlich sehnst: echte Verbindung.

Der Blick darunter zeigt:

Jedes dieser Muster ist mehr als nur ein Verhalten.

Es ist wie eine verborgene Schicht, unter der deine eigentlichen, authentischen Anteile liegen.

Wenn wir versuchen, diese Reaktionen zu unterdrücken, zu kontrollieren oder „wegzuoptimieren“, ohne ihre Ursache zu verstehen, wird diese Wunde nur noch größer.

Die unbewussten Muster werden weiterhin genährt und wiederholen sich.





Du warst nie „falsch“ oder „gebrochen“.
Du hast kindliche Schutzmechanismen entwickelt, die damals notwendig waren, um mit einer Situation umzugehen, die du nicht beeinflussen konntest.

Reflexion:

- Wann wurde dir Respekt verweigert?
- Wann wurdest du in deiner Autonomie eingeschränkt oder kontrolliert?
- Welche Situationen hast du als ungerecht erlebt und konntest dich nicht wehren?

Heilung beginnt mit der Unterscheidung, wann echte Grenzüberschreitungen passieren.

Zu erkennen, was zur Vergangenheit gehört und was tatsächlich im Hier und Jetzt passiert.

Je klarer du deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken kannst, desto weniger muss dein System auf Zorn als Schutzmechanismus zurückgreifen.





Wut als Emotion verstehen zwischen Biologie, Prägung und Verantwortung

Es gibt in uns eine sehr menschliche Tendenz, unsere Wut nach außen zu verlagern.

Wir glauben oft, dass andere Menschen oder äußere Umstände dafür verantwortlich sind, was wir fühlen.

Doch Wut entsteht nicht im Außen, sie wird in uns ausgelöst.

Auch die Wut hat eine genetische Veranlagung und ist somit ein Bestandteil von uns selbst.

Um wirklich zu verstehen, wie Wut entsteht, lohnt sich ein Blick in unser Gehirn:

Ein äußerer Reiz gelangt zunächst in den Thalamus, eine Art Umschaltzentrale.





Von dort wird die Information blitzschnell an die Amygdala weitergeleitet.

Die Amygdala, gemeinsam mit dem Hypothalamus, Teil des limbischen Systems, ist zuständig für die emotionale Bewertung von Situationen.

Hier wird in Sekundenbruchteilen entschieden. Je nachdem was wir bereits mit diesem Gefühl erlebt haben ist dort abgespeichert.

Die Erfahrungen, die mit diesem starken Gefühlen verknüpft sind, werden bei ähnlichen Auslösern automatisch aktiviert.

Das Entscheidende dabei ist:

Dieser Prozess läuft so schnell ab, dass dein Großhirn, also dein bewusster, rationaler Verstand, keine Chance mehr hat, die Situation einzuordnen.





Dein Körper schüttet diese Gefühlshormone aus und du bist plötzlich in dieser Emotion.

Für diesen Moment bist du nicht wirklich handlungsfähig, sondern im Reaktionsmodus.

Erst wenn die emotionale Welle abklingt, kehrt deine Fähigkeit zurück, klar zu denken und bewusst zu handeln.

Genau so erleben auch Kinder ihre Wut mit einem entscheidenden Unterschied:

Sie haben noch kein Verständnis dafür, was gerade in ihnen passiert.

Und sie haben noch nicht gelernt, wie sie damit umgehen können. Für sie ist Wut oft einfach nur ein überwältigender Zustand. Vielleicht kannst du dir dieses innere Erleben einmal vorstellen:

„Hilfe... kann mir jemand sagen, was ich da gerade fühle?“





Kinder können diese Emotion nicht in Worte fassen.

Sie reagieren unmittelbar, genauso schnell und intensiv wie wir Erwachsenen, nur ohne die Möglichkeit, sich selbst zu regulieren.

Hinzu kommt, dass Kinder zunächst ein stark ichbezogenes Denken haben.

Erst mit der Zeit entwickelt sich ein Verständnis für andere Perspektiven und ein „Wir“.

Kinder lernen hauptsächlich durch Vorbilder.

Sie beobachten sehr genau, wie wir als Erwachsene mit unserer Wut umgehen und übernehmen diese Reaktionen.

Ein erster wichtiger Schritt ist, Wut nicht zu unterdrücken. Sie will ausgelebt werden.





Um Wut zu verstehen müssen wir erkennen, was sie ausgelöst hat.

Welche alten Erfahrungen möglicherweise mitschwingen und welches Bedürfnis eigentlich dahintersteht.

Durch diese Form der Selbstreflexion entsteht Veränderung, nicht durch Kontrolle, sondern durch Bewusstsein.

Wutausbrüche bei Kindern sind ein völlig normaler Bestandteil der kindlichen Entwicklung.

Sie entstehen häufig durch:

- Überforderung
- Frustration
- fehlende Selbstregulation
- Reizüberflutung
- Bewegungs- oder Schlafmangel





Eine wahre Geschichte von Andrea.....



Als ältere Schwester hat sie automatisch die Verantwortung übernommen, die Lasten der Familie zu tragen.

Beide Geschwister sind in einem Heim aufgewachsen, was sie sehr prägte. Damit hat sie sich immer anders gefühlt als die anderen Kinder. Viele offene Fragen an Ihre Mutter, innere Unsicherheiten und Chaos hatten ihr Leben begleitet.





Eine wahre Geschichte von Andrea.....

Sie wollte für ihre Kinder eine gute Mutter sein, eine erfüllte Partnerschaft führen und nicht länger gefangen in ihren alten Mustern und Rollen. Die Sehnsucht nach echtem Sinn und Zweck und echter Herzverbindung hat sie zur Veränderung geführt.

Sehr schnell hatte sie verstanden wie diese unbewussten Dynamiken ihr heutiges Familienleben beeinflusst haben.

Erst als ihr klar wurde, dass es für sie und ihre Schwester aufgrund der elterlichen Situation besser war, in einem Heim aufzuwachsen, konnte Sie die damaligen Umstände richtig sehen, akzeptieren und annehmen. Sie hat ihren Schmerz in Weisheit verwandelt und ihre Sinnfindung in der Spiritualität gefunden. Ihre Andersartigkeit hat sich in eine große Kraft der Stärke, Klarheit, Sicherheit und Präsenz verwandelt. Sie hat sich ihren großen Traum erfüllt ein stabiles und authentisches Vorbild für ihre Kinder zu sein.





Am Ende bist du der Anfang.....

wie klar, sicher und authentisch du deine Lebensbereiche führst:

- Partnerschaften
- Familie
- Freundschaften
- Arbeit
- Unternehmen

Vielleicht nimmst du aus diesem Workshop vor allem eines mit:

- Du warst nie falsch.
- Du warst nie zu viel.
- Und du warst auch nie „nicht genug“.





Du hast Wege gefunden, um zu überleben.

Du hast dich angepasst, funktioniert,
Verantwortung übernommen, nicht weil mit
dir etwas nicht gestimmt hat, sondern weil es
damals notwendig war.

All die Muster, Überlebensstrategien und
Schutzmechanismen, die dich heute vielleicht
einengen, hatten einmal einen Sinn.

Sie haben dich getragen, als du keine andere
Wahl hattest.

Doch heute hast du eine Wahl.

In dem Moment, in dem du beginnst, dir
dieser unbewussten Prozesse bewusst zu
werden, entsteht ein neuer Raum.

Ein Raum, in dem du nicht mehr automatisch
reagieren musst, sondern in dem du dich neu
entscheiden kannst.

- Für dich.
- Für deinen eigenen Weg.
- Für deine klare, authentische Essenz.





Und genau hier beginnt etwas, das weit über dich hinausgeht.

Denn die größte Verantwortung, die wir tragen, liegt nicht darin, perfekt zu sein, sondern darin, bewusst zu werden.

Bewusst für das, was uns geprägt hat.
Bewusst für das, was wir weitergeben.

Sie haben dich getragen, als du keine andere Wahl hattest. Doch heute hast du eine Wahl.

In dem Moment, in dem du beginnst, dir dieser unbewussten Prozesse bewusst zu werden, entsteht ein neuer Raum.

Ein Raum, in dem du nicht mehr automatisch reagieren musst, sondern in dem du dich neu entscheiden kannst.

- Für dich.
- Für deinen eigenen Weg.
- Für deine klare, authentische Essenz





Und genau hier beginnt etwas, das weit über dich hinausgeht.

Denn die größte Verantwortung, die wir tragen, liegt nicht darin, perfekt zu sein, sondern darin, bewusst zu werden.

Bewusst für das, was uns geprägt hat.
Bewusst für das, was wir weitergeben.

Wenn wir diesen Weg gehen, durchbrechen wir unbewusste Kreisläufe. Wir hören auf, alte Muster einfach weiterzureichen.

Stattdessen werden wir zu Wegbegleitern für eine neue Generation.

- Für Kinder, die nicht mehr lernen müssen, sich anzupassen, um geliebt zu werden.
- Für Kinder, die gesehen werden dürfen, so wie sie wirklich sind.

Und genau darin liegt die eigentliche Veränderung:





Nicht im Außen, sondern in dem, was wir in uns erkennen, annehmen und wandeln.

Mit jedem bewussten Schritt entsteht eine andere Form von Leben.

Eine, die nicht aus alten Mustern entsteht, sondern aus Klarheit, Präsenz und echter Verbindung.

Lasst uns gemeinsam die Welt zu einem besseren Ort machen, in dem Klarheit, Wahrheit und Authentizität zu den richtigen Werten gehört.





COACHINGCENTER
ANNABELL FINK

Zitat von Carl Gustav Jung:

“Wer nach außen schaut träumt, wer nach innen schaut erwacht.”

Und vielleicht beginnt genau hier dein neuer Weg:

- Von was träumst du?
- Was möchtest du noch bewegen?
- Was darf sich verändern?



ANNABELL FINK

Festnetz: 09441/1818155

Handy: 0176/87907299

E-Mail: coachingcenter-fink@online.de

coachingcenter-fink.de

