

Zurück ins Vertrauen



Dein sanfter Weg von emotionaler Erschöpfung
zur inneren Klarheit & Kraft

Begrüßung & Einladung

Willkommen, wundervolle Seele.

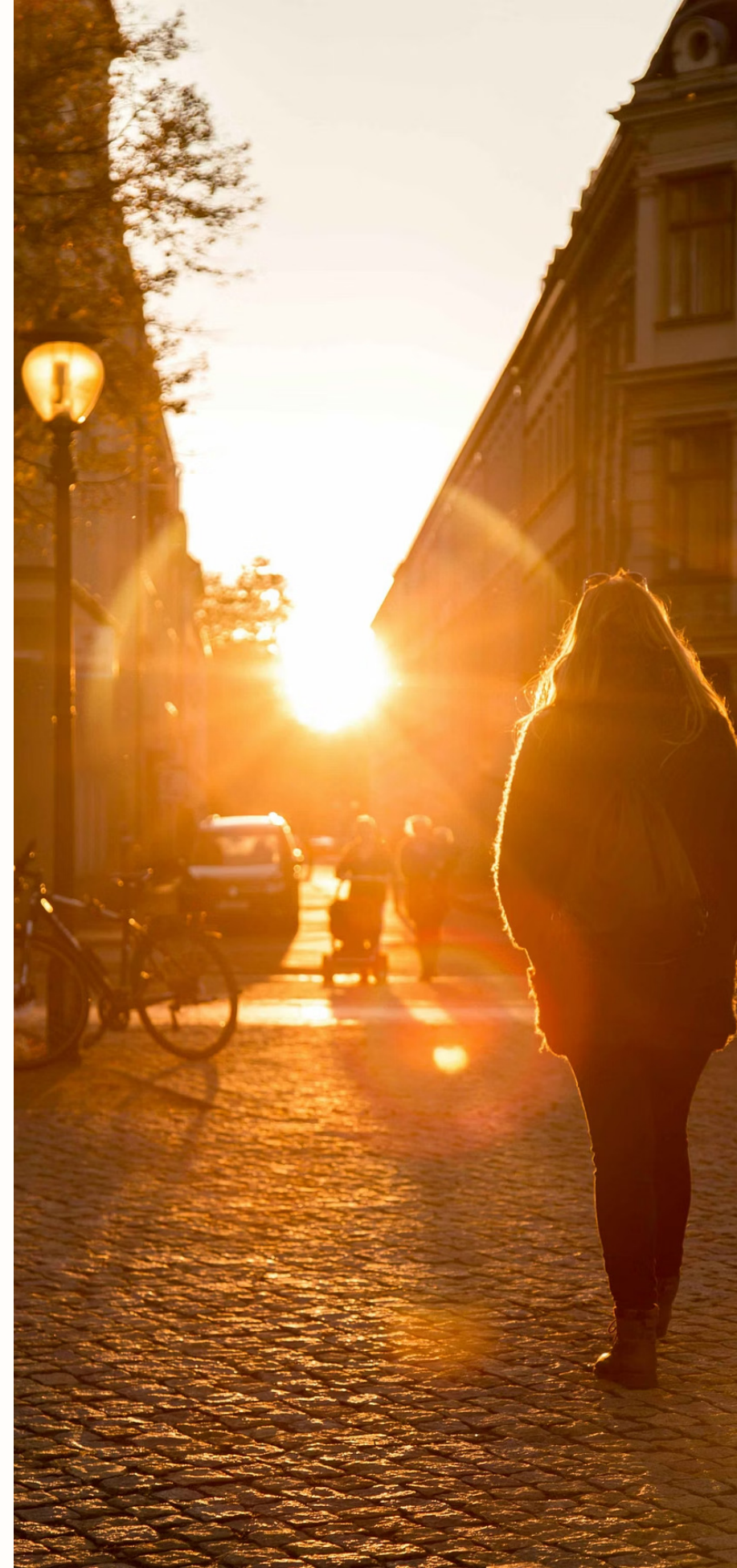
Dieses Workbook ist ein sicherer Raum für dich. Ein Ort, an dem du atmen darfst. An dem niemand etwas von dir erwartet. **Du darfst loslassen, still werden und wieder spüren, wer du wirklich bist.**

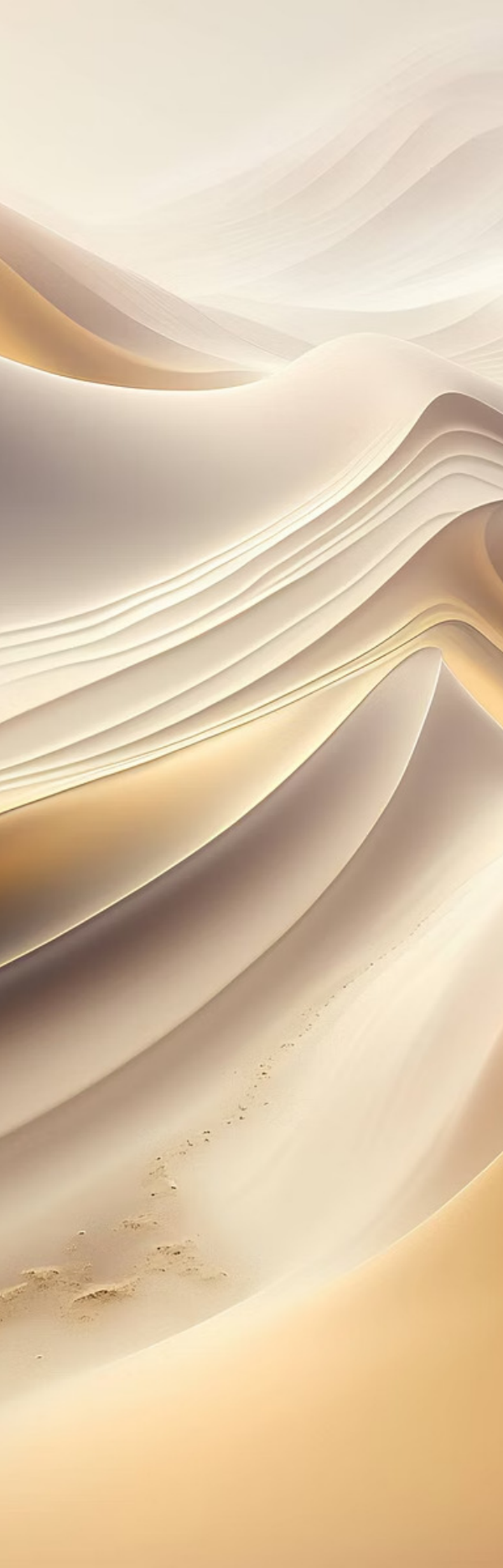
Viele feinfühlige Frauen erreichen irgendwann den Punkt, an dem sie spüren: „Ich kann nicht mehr.“ Sie halten alles zusammen, kümmern sich um andere – und fühlen sich doch leer und weit weg von sich selbst. Dieses Workbook zeigt dir, dass diese **Erschöpfung kein Versagen** ist, sondern ein Zeichen dafür, dass du den Kontakt zu deinem inneren Kompass und deinem Vertrauen verloren hast – und wie du genau hier wieder ansetzen kannst.

- ❏ Es führt dich durch **sechs innere Konflikte**, die viele feinfühlige Frauen auf ihrem Weg zu sich selbst erleben. Du findest hier keine schnellen Lösungen, sondern bewusste Haltepunkte, die dir zeigen: Du bist nicht allein. Du bist auf dem Weg. Und du darfst wieder bei dir ankommen.

Dieses Workbook ist kein Ratgeber, sondern ein liebevoller Spiegel. Es lädt dich ein, hinzusehen, zu fühlen und zu verstehen. Es hilft dir, die Aha-Momente zu erkennen, die dir zeigen: Du bist nicht falsch. Deine Erschöpfung ist kein Versagen – sondern der **Ruf deines Wesens**:

„Erinnere dich an mich.“





Was du erkennen wirst



Kontrolle und Erschöpfung

Warum der Versuch, immer alles im Griff zu haben, dich noch müder macht.



Deine Sensibilität als Geschenk

Warum deine Sensibilität und emotionale Intensität kein Makel sind.



Verbindung zur inneren Stimme

Warum du den Zugang zu deiner inneren Stimme verloren hast.



Verschwimmende Grenzen

Warum deine Grenzen verschwimmen und dich das auslaugt.

Du wirst verstehen, dass hinter all diesen Mustern kein Fehler liegt, sondern ein **Geschenk: deine Fähigkeit, wieder zu vertrauen – in dich, in deine Wahrnehmung, in dein Tempo, in das Leben.**

Denn erst wenn du aufhörst, gegen deine Erschöpfung anzukämpfen, und sie als Wegweiser annimmst, beginnt sich etwas zu verändern: Du findest zurück in dein Vertrauen und eine innere Stärke.

Manchmal ist es nicht der nächste Ratgeber, der uns heilt. Sondern das **Innehalten**, das ehrliche **Hinsehen**, das **Wahrnehmen** unserer eigenen Tiefe. Dieses Workbook möchte für dich genau das sein: ein stiller Begleiter, der dir sagt – du bist nicht verloren. Du bist unterwegs. Du hast alles in dir, was du auf deinem Weg brauchst.

1) Du funktionierst – aber fühlst du dich lebendig?

Du machst, organisierst, kümmerst dich. Nach außen hin wirkst du stabil, souverän – aber innerlich spürst du oft: Etwas fehlt. Die Freude. Das Feuer. Die Leichtigkeit. Dein inneres Leuchten scheint verschüttet.

Viele sensible Frauen wurden früh dafür gelobt, „verlässlich“ zu sein. Sie lernten, zu funktionieren statt zu fühlen. Im Erwachsenenleben führt das dazu, dass sie für andere da sind, aber sich selbst kaum spüren. Lebendigkeit weicht Erschöpfung.



Die Übung hilft dir, deine Lebendigkeit wieder zu bemerken und den Raum für echte Selbstwahrnehmung zu öffnen.

Übung: Der Tagesrückblick der Lebendigkeit

Notiere dir am Ende eines Tages drei Momente, in denen du dich nicht gebraucht, sondern gespürt hast. Das kann ein Sonnenstrahl, ein tiefer Atemzug oder ein echtes Lächeln sein.

2) Die stille Last der Verantwortung

Du spürst dich oft als emotionale Trägerin für andere – ob in deiner Familie, Partnerschaft oder im Freundeskreis. Du funktionierst, selbst wenn du innerlich am Limit bist. Grenzen setzen fällt dir schwer, denn du willst niemanden enttäuschen. Vielleicht wurdest du früh zur „emotionalen Erwachsenen“ in deiner Familie. Oder du hast gelernt, dass Liebe an Leistung oder Fürsorge geknüpft ist. Heute zeigt sich das in einem ständigen inneren Druck, alles und alle zusammenzuhalten – selbst auf Kosten deiner eigenen Kraft.

Diese Übung unterstützt dich dabei, dir bewusst zu werden, was dich belastet – und wem du möglicherweise zu viel abnimmst. Überlege dir, welche Last(en) der Verantwortung du sanft und ohne Schuldgefühle ablegen darfst.

Übung: Dein emotionaler Rucksack

Zeichne zwei Spalten: Links – „Was ich trage“ | Rechts – „Für wen ich es trage“. Kreise drei Dinge ein, die dich am meisten erschöpfen.



3) Das Muster der Überanpassung

Du nimmst feine Schwingungen im Raum wahr – und passt dich an. Bevor du überhaupt gefragt wirst. Oft weißt du gar nicht mehr, was DU willst, weil du dich so sehr auf andere ausrichtest. Wenn du sensibel bist, hast du vielleicht gelernt, Stimmungen früh zu „scannen“, um dich sicher zu fühlen. Vielleicht war Anpassung ein Schutzmechanismus. Heute ist sie ein Automatismus geworden – und dein eigenes Bedürfnis geht oft unter.

Probiere mal diese Übungen aus und du wirst wieder ein feineres Gespür für deine innere Wahrheit erhalten und deine körperliche Intuition als Kompass wahrnehmen lernen.

Übung: Das JA-NEIN Körperexperiment

Denke an eine kleine Bitte, die dir jemand gestellt hat. Spüre im Körper: Wo ist ein JA? Wo ist ein NEIN? Schreib auf, wie sich beides anfühlt. Übe das auch bei anderen Situationen, z.B. welches von zwei Gerichten du im Restaurant wählen könntest.

4) Die Müdigkeit, die nicht vom Schlaf kommt

Du schläfst – aber bist nicht ausgeruht. Du ruhst – aber kommst innerlich nicht zur Ruhe. Dein System ist ständig auf Empfang, dein Nervensystem überreizt. Du bist offen für alles – nur selten ganz bei dir. Viele Hochsensible sind ständig „on“ – nehmen alles wahr, filtern nichts raus. Wenn du nie gelernt hast, dich energetisch abzugrenzen, bleibt dein Nervensystem im Dauerstress. Kein Wunder, dass du trotz Schlaf erschöpft bist.

Diese Übung hilft dir zu erkennen, wie oft du dich ohne bewusste Entscheidung energetisch öffnest.

Übung: Der Empfangsmodus

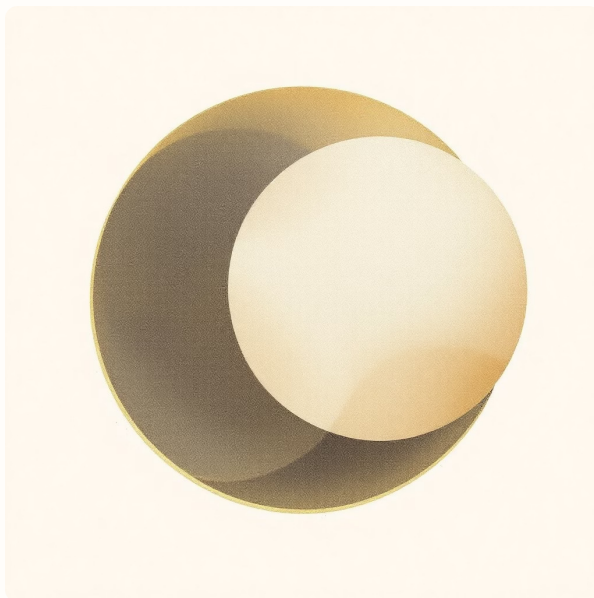
Stelle dir mehrmals täglich die Frage: "Bin ich gerade offen für alles – oder bei mir?" Beobachte, ob du in Gedanken, Emotionen oder Energien anderer Menschen hängst.



5) Die Illusion vom ‚alles im Griff haben‘

Du willst Sicherheit – also planst du, organisierst, kontrollierst. Vielleicht hast du gelernt, dass du nur dann sicher bist, wenn du alles unter Kontrolle hast. Doch innerlich fühlst du: Das kostet Kraft. Und oft auch die Verbindung zu dir selbst. Wenn du Kontrolle gelernt hast, um Chaos oder emotionale Unsicherheit zu vermeiden, kann Loslassen bedrohlich wirken. Struktur und Planung geben dir Halt – aber verhindern manchmal genau die Tiefe, nach der du dich sehnst.

Mit dieser Übung wirst du erkennen, wo du Energie verlierst – und wo du sie zurückholen kannst.



Übung: Der Kontrollkreis

Zeichne zwei Kreise: Innen "was ich beeinflussen kann", außen "was ich nicht kontrollieren kann". Was versuchst du ständig im Außen zu kontrollieren?

6) Der Kreislauf der Selbstkritik

Du willst wachsen, heilen, dich entfalten – doch innerlich hörst du oft: „Nicht genug. Nicht schnell genug. Nicht richtig.“ Du misst dich an unsichtbaren Maßstäben und verlierst dabei die Liebe zu dir selbst. Viele Frauen wurden mit hohen Erwartungen sozialisiert – angepasst, leistungsstark, selbstlos. Innere Kritik war eine Methode, sich selbst zu disziplinieren. Doch sie macht klein, was eigentlich wachsen will: deine Echtheit.

Schreibe dir mit dieser Übung langsam eine neue innere Geschichte, in der du mit dir als Verbündete unterwegs bist und deiner mitfühlenden Stimme mehr Gehör zu schenken lernst.

Übung: Das Tagebuch der Selbstanerkennung

Schreibe jeden Abend eine Sache auf, die du gut gemacht hast. Klein oder groß. Wichtig ist nur: Sie stammt von dir.



Einladung in die nächste Tiefe

Wenn dich eine dieser Übungen berührt hat, spürst du: Deine innere Welt beginnt zu antworten.

Vielleicht hast du auch eine tiefe Sehnsucht in dir. Nicht nach „mehr leisten“, sondern nach „mehr sein“ – ganz du. Nach **Verbindung**. Nach einem ruhigen inneren Ort, an dem du nicht kämpfen musst. An dem du im **Vertrauen** bist, dass du die **Kraft** für ein erfülltes, stimmiges Leben schon immer in dir getragen hast. Genau dafür bin ich da.



Ich bin **Gabriela Schwarz**, intuitive Begleiterin und Energiearbeiterin – und selbst hochsensibel. Mein eigener Weg vom rationalen Kopfmenschen zur fühlenden, intuitiven Begleiterin war geprägt von inneren Konflikten, gesundheitlichen Herausforderungen und dem Mut, alte Sicherheiten loszulassen. Heute unterstütze ich Menschen darin, sich mit ihrer inneren Wahrheit, Klarheit und Kraft zu verbinden.

Ich begleite feinfühlig Frauen wie dich mit einer Mischung aus intuitivem Coaching, Energiearbeit und einem sicheren Raum, in dem du nicht bewertet, sondern gesehen wirst. Gemeinsam klären wir nicht nur aktuelle Belastungen, sondern lösen auch tiefere Muster, die dich zurzeit noch davon abhalten, voll in deine Kraft und dein Vertrauen zu kommen – sanft, achtsam, in deinem Tempo. Du musst nicht alles allein tragen. Und du musst dich nicht ändern, um heil zu sein. Vieles, wonach du suchst, hast du längst in dir. Ich helfe dir, es wiederzufinden.



Kostenfreies Impulsgespräch (30')

In diesem geschützten Raum darfst du ankommen – ohne Druck, ohne Maske. Wir sprechen über das, was dich innerlich bewegt, und darüber, was du dir wünschst.



Was dich erwartet

✨ Du brauchst dich nicht vorbereiten.

✨ Du musst nichts „leisten“. ✨ Du darfst einfach du selbst sein.



Meine Begleitung

Was mich ausmacht: eine tiefe Intuition, ein achtsamer Blick, und die Fähigkeit, Energien zu lesen, zu halten und in Bewegung zu bringen.

[Hier kannst du dein kostenfreies Impulsgespräch buchen](#)

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen – in deiner Tiefe, deiner Wahrheit, deiner Ganzheit.

Mit Liebe,
Gabriela

Wenn du spürst, dass du nicht länger nur funktionieren willst – sondern wieder fühlen, vertrauen und dich selbst liebevoll zurückerobern möchtest: Ich bin hier.