

## Worksheet *Trennung macht stark*



### Warum du jederzeit *safe & sound* bist!

- Wann hast du dich zuletzt mit deinen wirklichen wahren Bedürfnissen beschäftigt? Wie gut kennst du dich selbst?  
Schreibe dir einmal 5 deiner wichtigsten Bedürfnisse auf. (Z.B. Gelassenheit, Autonomie, Vergnügen, Gesundheit, Stabilität, etc...)
- Welche „Schattenkinder“ und „Sonnenkinder“ stecken in dir? Schreibe dir bitte 3 belastende Dinge auf, an die du dich beim Heranwachsen erinnerst. Außerdem notiere dir 3 Dinge, die schön und freudvoll beim Heranwachsen für dich waren (Als du zwischen 0-20 Jahre alt warst).
- Vervollständige bitte folgende Sätze:
  - Immer muss ich ...
  - Ständig ertappe ich mich bei...
  - Ich denke über meinen Ex-Partner, dass er...
  - Als Alleinerziehende kann ich nie...
  - Am Glücklichein hindert mich...
- Was bedeutet Entwicklungstrauma, bzw Schocktrauma:  
Trauma – kommt aus dem Griechischen und heißt allgemein *Verletzung*. Wenn die Seele verletzt wurde spricht man von einem Psychotrauma. Werden im Verlaufe des Heranwachsendens die Umstände extrem ungünstig für das Kind/den Jugendlichen, so können Entwicklungstraumata entstehen.  
Diese können sich im Verlaufe des späteren Lebens erneut zeigen, wenn sie nicht versorgt worden sind oder die aktuellen Lebensumstände erneut schwierig werden.

Ein Schocktrauma entsteht, bei einem einmaligen lebensbedrohlichen Ereignis, entweder wenn man es aktiv selbst erlebt oder durch Zeuge werden von einem bedrohlichen Ereignis (z.B. Gewalt oder Unfall).

- Lerne, dass du alles was Belastendes geschehen ist nicht abschneiden, ausradieren oder zurückspulen sollst. Du kannst alles was geschehen ist annehmen und **transformieren**. Mit folgenden Stationen aus dem Transformationsrad werden wir arbeiten:  
**Liebe dich selbst – Sei du selbst – Sei verantwortungsvoll – Sei ehrlich – Halte dein Wort – Folge deinem Herzen – Sei in Frieden – Verweile in der Gegenwart.**
- Wenn du deine Bedürfnisse, dein Schattenkind und Sonnenkind betrachtest, wirst du sehen, dass dadurch deine Glaubenssätze und Gedanken, die du täglich denkst, entstanden sind. Deine Bedürfnisse sind niemals falsch - wir erarbeiten mit dieser Grundlage neue Glaubenssätze und ein ganz neues Mindset, mit denen du in Kombination mit den neuen kosmischen Gesetzen eine freudvolle, gelassene Haltung und ein neues Lebensgefühl entwickelst.

**Beispielübung:** Setze dich entspannt hin, halte deinen Rücken gerade, Beine im rechten Winkel, Fußsohlen auf der Erde. Atme im Rhythmus 4-7-8 indem du 4 Sekunden einatmest, 7 Sekunden den Atem anhältst und 8 Sekunden ausatmest. Dieses wiederholst du 3x. Atme danach entspannt weiter. Dann bitte ich dich dir eine silber-weiße Säule vorzustellen, die vom Scheitelpunkt deines Kopfes nach oben aufsteigt. Diese Säule visualisierst du, während du gleichzeitig aus deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen lässt, die tief in die Erde hineinwachsen. Verbinde dich in deiner Vorstellung mit deinem höheren Selbst und achte auf Antworten. Stelle dir in Gedanken die Frage: Was ist meine Aufgabe, warum bin ich hier? Viel Spaß dabei!

Melde dich bei mir und wir besprechen deinen Wunsch für deine Zukunft:  
[safeandsound@email.de](mailto:safeandsound@email.de) oder 0176 426 578 43 Dipl.Päd Eva Gollan