

# DIE 3 SÄULEN

für deine wiedergewonnene  
Lebenslust und Energie



Die Grundlage, um  
dich durch neue  
Perspektiven von alten  
Mustern zu befreien, von innen  
heraus zu wachsen und deine Weiblichkeit in  
vollem Bewusstsein zu leben.

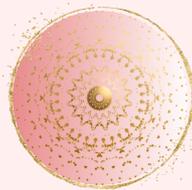
# DIE BASIS

um deine selbstbestimmte Zukunft zu gestalten



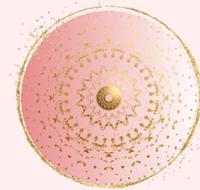
## ORDNUNG

Innere und äußere Ordnung sind der Schlüssel, um Klarheit über deine Prioritäten zu gewinnen – sei es in deiner Beziehung, im Haushalt oder im Beruf. Durch Fokus und bewusste Prioritätensetzung schaffst du Raum für Veränderungen.



## PERPEKTIVWECHSEL

Unsere Gedanken und die Art, wie wir Situationen bewerten, formen unsere Realität. Der Perspektivwechsel ist essentiell, um Negatives in deinem Leben in Chancen zu verwandeln, anstatt dich immer wieder in den gleichen negativen Gedanken zu verstricken.



## VERKÖRPERUNG

Verkörperung bedeutet, deine innere Einstellung und deine Ziele in deinem Auftreten und Handeln sichtbar werden zu lassen. Es geht auch darum, deine Weiblichkeit und Selbstliebe zu leben und deine innere Stärke durch deinen Körper und dein Verhalten zu spiegeln.



# QUIZ FÜR DICH: WO STEHST DU GERADE IN DEINER PARTNERSCHAFT?

**Finde heraus, wie es um deine Beziehung steht, und entdecke, welche Themen für dich wichtig sind!**

**Wie fühlst du dich in deiner Partnerschaft?**

- A Glücklich und erfüllt
- B Oft unsicher oder überfordert
- C Emotional distanziert

**Wie oft denkst du an eine mögliche Trennung?**

- A Fast nie
- B Manchmal, wenn es Konflikte gibt
- C Sehr oft

**Fühlst du dich von deinem Partner emotional unterstützt?**

- A Ja, vollkommen
- B Manchmal
- C Kaum

**Wie zufrieden bist du mit der Kommunikation zwischen dir und deinem Partner?**

- A Wir kommunizieren offen und ehrlich
- B Wir sprechen über das Nötigste
- C Wir haben große Kommunikationsprobleme

### **Welche Rolle spielen deine eigenen Bedürfnisse in der Beziehung?**

- A Sie werden respektiert
- B Sie kommen zu kurz
- C Sie werden kaum wahrgenommen

### **Wie sehr hast du das Gefühl, dich selbst in der Beziehung auszudrücken?**

- A Ich bin vollkommen ich selbst
- B Manchmal halte ich mich zurück
- C Ich fühle mich oft blockiert

### **Wie sieht dein Wachstum in der Beziehung aus?**

- A Wir wachsen gemeinsam
- B Ich fühle mich in manchen Bereichen festgefahren
- C Ich wachse eher außerhalb der Beziehung

### **Wie sehr fühlst du dich in deinem Körper wohl und weiblich in deiner Beziehung?**

- A Ich liebe meinen Körper und lebe meine Weiblichkeit
- B Es gibt Momente, in denen ich mich unsicher fühle
- C Ich fühle mich oft unwohl und nicht in meiner vollen Kraft

### **Fühlst du dich bereit, alte Denkmuster loszulassen und neue Wege zu beschreiten, um deine Beziehung zu transformieren?**

- A Ja, ich bin offen für Veränderung
- B Ich habe Zweifel, aber bin interessiert
- C Ich bin mir unsicher, wo ich anfangen soll

## AUSWERTUNG:

### **Mehrheit A – Deine Beziehung hat eine starke Basis, aber es gibt Potenzial für noch mehr Tiefe und Verbundenheit:**

Du befindest dich in einer Beziehung, die auf soliden Fundamenten steht, die aber noch ungenutztes Potenzial hat, das darauf wartet, entfaltet zu werden. Du hast bereits eine gute Verbindung zu deinem Partner und schaffst es, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Dennoch spürst du manchmal, dass mehr Tiefe und Bewusstsein möglich sind.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn du deine Weiblichkeit und Stärke intensiver leben würdest. Mit innerer und äußerer Ordnung und einem neuen Blickwinkel könntest du noch mehr Harmonie in eure Partnerschaft bringen. Du bist auf einem großartigen Weg – jetzt ist die Zeit, deine Beziehung auf das nächste Level zu heben, damit sie noch erfüllender wird. Nutze die Übungen und Reflexionen im Workbook, um diese kleinen, aber entscheidenden Veränderungen zu bewirken. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du die Auswirkungen in deinem Alltag spüren wirst!

### **Mehrheit B – Du stehst an einem Wendepunkt, an dem Klarheit und ein Perspektivwechsel entscheidend sind:**

Deine Beziehung ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens, aber es gibt Momente, in denen du Unsicherheit spürst und das Gefühl hast, festzustecken. Du weißt, dass Veränderung nötig ist, bist dir aber noch unsicher, welchen Weg du wählen sollst. Jetzt ist die Zeit, deinen Fokus zu schärfen und alte Denkmuster zu hinterfragen.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn du bewusste Entscheidungen für dich und deine Beziehung treffen würdest, frei von äußeren Erwartungen und alten Mustern. Du hast bereits das Potenzial in dir, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Partner zu schaffen – alles, was du brauchst, ist der Mut, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Das Workbook wird dir helfen, mehr Klarheit über deine Prioritäten zu gewinnen und deine innere Stärke zu aktivieren, sodass du deinen eigenen Weg voller Selbstbewusstsein gehen kannst.

### **Mehrheit C – Es gibt tiefere Themen, die jetzt dringend angeschaut werden müssen:**

Du stehst vor einer wichtigen Entscheidung in deiner Beziehung und spürst, dass es Zeit ist, tiefer zu gehen. Vielleicht hast du dich lange auf die äußeren Umstände konzentriert oder fühlst dich von den täglichen Herausforderungen überwältigt. Jetzt ist der Moment, in dem du die Themen in dir selbst erkennst, die dir oft als äußere Konflikte erscheinen.

Es geht nicht nur darum, deine Beziehung zu deinem Partner, sondern auch zu dir selbst zu betrachten. Fühlst du dich wirklich in deiner Weiblichkeit und Stärke angekommen? Du bist an einem Punkt angelangt, an dem du die Kontrolle zurückerlangen und Klarheit in dein Leben bringen kannst. Nutze die Übungen und Reflexionen im Workbook um die ersten Schritte in Richtung einer tiefen, positiven Veränderung zu gehen. Nicht nur in deiner Partnerschaft, sondern in deinem gesamten Leben. Es ist an der Zeit, deine innere Stärke zu entdecken und zu erfahren, wie viel Energie und Lebensfreude in dir steckt.



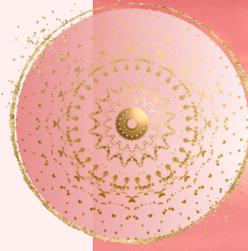
# DIE GRUNDLAGE

um dein neues Lebenskapitel zu eröffnen

Durch die Verbindung dieser drei Säulen schaffst du die Basis, um dich von alten Denkmustern zu befreien und dein Leben kraftvoll und selbstbestimmt zu gestalten. Diese Säulen helfen dir, dein volles Potenzial zu entfalten und die weibliche Energie, die in dir schlummert, sanft zu entlüften und ins Licht zu bringen.

Egal, ob du am Anfang deiner Reise stehst oder bereits erste Schritte gegangen bist – diese Elemente werden dir helfen, Klarheit zu gewinnen und kleine, greifbare Veränderungen in deinem Alltag zu bewirken, die du sofort spüren wirst. Sie öffnen dir den Weg zu einer tiefen, magischen Verbindung mit dir selbst, die dein ganzes Wesen zum Strahlen bringt.

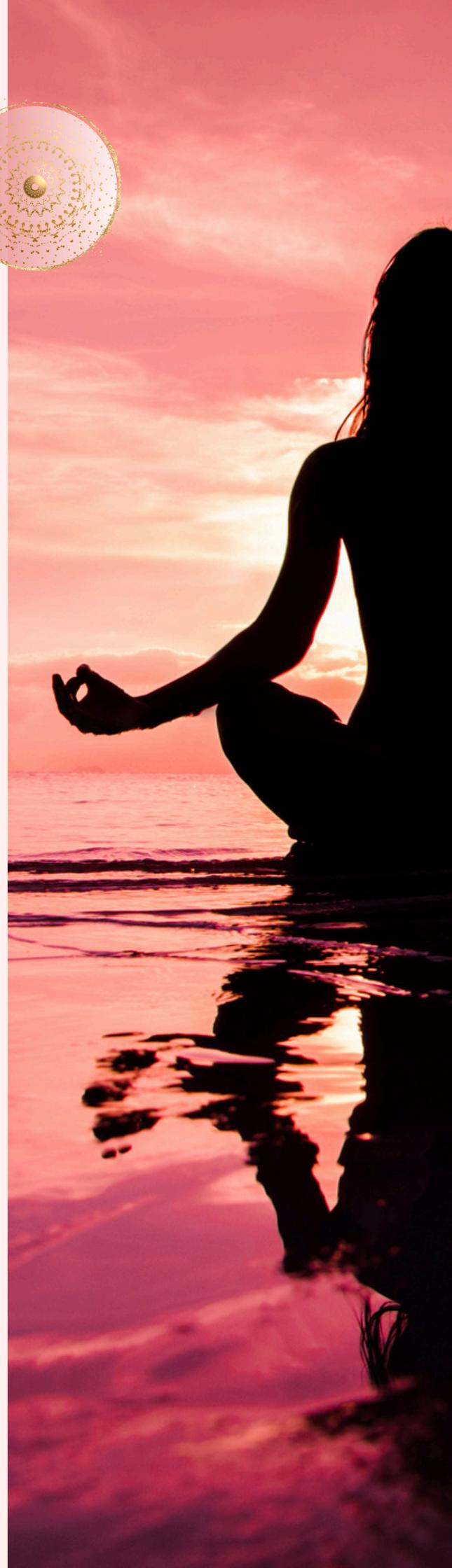
# ORDNUNG



Ordnung bedeutet nicht nur, äußerlich aufzuräumen, sondern auch deine inneren Prioritäten zu klären. Alte Gedankenmuster und äußere Ablenkungen halten uns oft davon ab, das Wesentliche im Blick zu behalten.

Diese Muster lenken uns immer wieder von unserem Weg ab und halten uns gefangen. Ordnung zu schaffen bedeutet, Klarheit darüber zu gewinnen, was dir wirklich wichtig ist. Ob in deiner Beziehung, im Haushalt oder im Beruf – setze deine Prioritäten bewusst.

Oft wissen wir, was uns stört, aber wir bleiben im Kreislauf kleinerer Probleme hängen. Wenn du jedoch deine Aufmerksamkeit auf das Positive richtest und gezielt Prioritäten setzt, öffnest du die Tür für nachhaltige Veränderung. Es geht nicht nur darum, festzuhalten, was du nicht mehr willst, sondern klar zu sehen, wohin du möchtest – und genau dorthin kraftvoll zu handeln.



# Innere und äußere Ordnung: Dein Weg zu mehr Klarheit und Fokus

WICHTIG: Beantworte die Fragen ohne weiterzulesen

**1** **Notiere zwei weitere Lebensbereiche, die durch deine aktuelle Beziehungssituation besonders belastet werden und in denen du Veränderung möchtest (z.B.: Selbstwert, Familienleben, berufliche Erfüllung, Umgang mit den Kindern...).**

1. ICH SELBST

2.

---

3.

---

**2** **Schreibe zu jedem Bereich auf, was dich stört oder ärgert und was du konkret verändern möchtest.**

---

---

---

---

**3** **Wähle einen Rückzugsort in deinem Zuhause und schreibe auf, was du tun kannst, um diesen Ort zu einer Wohlfühloase zu machen.**

---

---

---

---

**4**

**Schreibe zu jedem Bereich auf, was dich stört oder ärgert und was du konkret verändern möchtest.**

---

---

---

---

**5**

**Wähle einen Rückzugsort in deinem Zuhause und schreibe auf, was du tun kannst, um diesen Ort zu einer Wohlfühloase zu machen.**

---

---

---

---

**Überlege, wie du normalerweise reagierst und wie du gerne reagieren möchtest.**

# PERSPEKTIV- WECHSEL

Es ist leicht, in negativen Gedankenmustern festzuhängen, besonders wenn äußere Umstände uns immer wieder ärgern. Der Perspektivwechsel bedeutet, diese Gedanken zu hinterfragen und eine neue Sichtweise zu wählen, die dir hilft, besser mit Herausforderungen umzugehen. Anstatt zu sagen, „Das will ich nicht mehr!“, formulierst du klar und positiv, was du stattdessen möchtest. Dies lenkt deine Energie auf Lösungen statt auf Probleme. Indem du deine Denkweise bewusst veränderst, öffnest du den Raum für neue Möglichkeiten und positive Entwicklungen.



# Ändere deinen Blickwinkel

**1**

**Schau dir Aufgabe 2 im Bereich "Ordnung" an. Wie hast du deine Veränderung und Ziele formuliert? Formuliere alles in positiven Sätze um, in den Zielen darf kein NICHT vorkommen.**

---

---

---

---

**2**

**Welche Situation ärgert dich immer wieder? Überlege, wie du in dieser Situation gerne reagieren würdest, und formuliere deine Reaktion positiv.**

---

---

---

---

**3**

**Beobachte diese Woche deine häufigsten negativen Gedanken und notiere sie. Dann formuliere sie in positive, lösungsorientierte Gedanken um.**

---

---

---

---

**4**

**Stelle dir vor, du würdest schwierige Situationen mit innerer Ruhe und Gelassenheit meistern. Wie sieht diese Vorstellung aus?**

---

---

---

---

**5**

**Erstelle eine Liste von kleinen Handlungen, die du täglich umsetzen kannst, um diese Gelassenheit zu verkörpern (z.B. dich schön anziehen, einen Tisch stilvoll decken, eine Duftkerze anzünden).**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VERKÖRPERUNG

Wie wir uns fühlen, beeinflusst, wie wir uns präsentieren – und umgekehrt.

Wenn du dich täglich um deinen Körper kümmerst, dich schön anziehst und dich bewusst weiblich fühlst, stärkst du dein Selbstvertrauen und sendest diese positive Energie aus. Anstatt darauf zu warten, dass sich das Außen verändert, kannst du lernen, deine Energie so zu lenken, dass du innerlich gestärkt und in deiner Weiblichkeit erblühst. Die Art, wie du dich kleidest, wie du auftrittst und wie du dich selbst behandelst, ist ein Ausdruck deiner inneren Wahrheit.

Indem du diese Wahrheit verkörperst, ziehst du automatisch mehr von dem in dein Leben, was du dir wünschst.



# Enthülle deine Weiblichkeit

1

***Fühlst du dich weiblich, geh mal in die Vogelperspektive und schau dir alle vorgenannten Bereiche an und beobachte dich in diesen, als würdest du einen Film schauen ... Wie sieht diese Frau aus? Und wie würde sie für dich aussehen, wenn sie vor Selbstliebe nur so sehr strotzt, wenn sie sich unfassbar wundervoll weiblich fühlt. Wie würde sie sich bewegen, wie würde sie aufräumen, wie würde sie arbeiten, wie würde sie schimpfen, wie würde sie sich verhalten????***

***Wenn du dir das tief und lang auf deinem Wohlfühlplatz überlegt hast. Schreibe auf, was es alles braucht, um dich dorthin zu bringen.***

---

---

---

---

---

---

---

---

2

***Und mache für die nächsten Tage (mind. eine Woche) folgende Übung.***

Wenn du wach bist, bleib ein paar Minuten länger liegen und mach einen Körperscan .... Gehe von den Zehen bis zur Haarspitze deinen Körper ganz langsam mit deinen Gedanken durch. Sag jedem Teil deines Körpers einen guten morgen und gib ihm das Gefühl der Freude für den Tag. Spüre wirklich rein, dass du wahrnehmen kannst ob es sich irgendwo eng oder komisch anfühlt. Schenk diesem Bereich ganz bewusst noch etwas mehr Zeit und atme ganz tief dorthin. Als würdest du diesen Teil belüften wollen. Dann steh mit einem Lächeln auf.





*Wie schön, dass sich unsere Wege hier kreuzen!*

**Hi, ich bin Simon(e), Expertin für emotionale Transformation und Trennungsberatung.**

Nach über 16 Jahren eigener Beziehungsarbeit und intensiver Auseinandersetzung mit tiefen inneren Konflikten, habe ich mich entschlossen, Frauen auf ihrem Weg zu Klarheit und Selbstbestimmung zu begleiten.

Doch auch für mich war der Weg nicht immer einfach. Es gab eine Zeit, in der ich mich verloren fühlte, in den Zwängen meiner Beziehung und den Erwartungen anderer. Der Wendepunkt kam, als ich begann, mich auf meine innere Wahrheit zu konzentrieren und meine Weiblichkeit neu zu entfalten.

Heute helfe ich Frauen, ihre innere Stärke und Klarheit zu finden, ohne sofort eine Trennung als einzige Lösung zu sehen. Gemeinsam schauen wir tiefer hinter die Trennungsgedanken und erkennen, dass das Gefühl von Unglück oft schnell zur Idee einer Trennung führt – weil es scheint, als wäre das der einzige Weg. Doch häufig liegt das wahre Kernthema in ihnen selbst verborgen. Sobald wir das verstanden haben, geht es darum, ihre Weiblichkeit und persönliche Kraft zu verkörpern, um ihr Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

# BEREIT FÜR DEINE TRANSFORMATION?

Diese Entscheidung hat mein Leben grundlegend verändert. Ich wählte, meine wahre innere Stärke und Weiblichkeit zu verkörpern und bewusst die Richtung meines Lebens zu bestimmen. Statt nur auf äußere Veränderungen zu hoffen, setzte ich den Fokus darauf, mein Inneres zu klären und Prioritäten zu setzen. Innerhalb kürzester Zeit spürte ich, wie sich nicht nur meine Beziehung, sondern mein ganzes Leben zu wandeln begann. Der Prozess, den ich durchlief, half mir, mich vollständig in meiner Weiblichkeit zu entfalten.

Es war, als würde ich in mir selbst aufblühen und endlich die Klarheit erlangen, die mir gefehlt hatte. Statt weiter in inneren Konflikten festzustecken, öffnete sich der Raum für eine tiefere Verbindung zu mir selbst. Diese Reise hat mir gezeigt, wie kraftvoll die Verkörperung der eigenen Wahrheit ist, und dass Veränderung immer in uns beginnt.

Und genau diesen Weg möchte ich auch dir zeigen. Mein Ziel ist es, dich zu deiner eigenen Wahrheit zu führen, damit du Klarheit über dich und deine Beziehungen gewinnst. Gemeinsam entwickeln wir klare Strukturen, die dir helfen, innere Stärke und Weiblichkeit bewusst zu verkörpern und die Richtung deines Lebens selbstbestimmt zu gestalten.

Ich weiß, dass alles möglich ist, und ich möchte, dass auch du dein volles Potenzial entfaltest. Deshalb lade ich dich ein, dir einen Platz für ein unverbindliches Gespräch mit mir zu sichern. Hier schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und was es braucht, um dein nächstes Lebenskapitel zu eröffnen.

Buche dir hier dein kostenfreies 30-minütiges Gespräch!

A handwritten signature in red ink that reads "Simon(e)". The letter "S" is large and stylized, with a long, sweeping tail that loops back under the "i". The rest of the name "imon(e)" is written in a cursive, lowercase style.

“

Der erste  
Schritt zur  
Veränderung  
ist die  
Erkenntnis  
deiner inneren  
Wahrheit.”