THE INNER WORK

DEIN ARBEITSBUCH FÜR KLARHEIT,
EMOTIONALE FREIHEIT & SELBSTBEWUSSTSEIN

THE INNER RLOVEUTION
DAS BEGLEITENDE ARBEITSBUCH

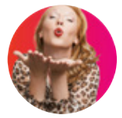
WWW.WONDERFULWOMAN.DE

Höre auf dein Herz ...
es ist das einzige, was
dich glücklich und
erfüllt machen wird.

@2025 WonderfulWoman by Vera Warter
Erstausgabe: Dezember 2025
Autorin: Vera Warter
Herausgeber: WonderfulWoman by Vera Warter
Lektorat, Korrektorat, Gestaltung: www.verawarter.de

"THE ONLY WAY TO HAVE A FRIEND IS TO BE ONE"

RALPH WALDO EMERSON



How-to-Workbook:

In diesem Workbook findest du immer wieder QR-Codes, die dich direkt zu ergänzenden Videos, Audios und Übungen führen. Sie begleiten dich Schritt für Schritt durch deinen Prozess und vertiefen die Inhalte.

So funktioniert's:

Scanne einfach den jeweiligen QR-Code mit deinem Smartphone oder gib den Titel des Inhalts in die YouTube-Suche ein.

VERA WARTER – FUTURE GUIDANCE
www.youtube.com/@verawarter

Scan me!

HIER STARTET DEINE INNERE REVOLUTION: SELBST-BEWUSSTSEIN, KLARHEIT & INNER WORK

11 DEINE SELBSTREFLEXION

41 DEINE VERSTRICKUNGEN ENTWIRREN
46 INNERES KIND 64 ELTERN 74 AHNEN

79 DEIN BLOCKADEN CLEARING

99 DEINE ERFOLGSVERHINDERER

117 DEINE SELBSTERKENNTNIS

129 DEINE KOMFORTZONE

143 DEINE VISION

167 16 LIFEHACKS

+ CHAKREN VERBINDEN
+ BEWUSSTSEINSSKALA

Herzlichen Glückwunsch!

STARTE DEINE INNER WORK MIT DIESEM REVOLUTIONÄREN WORKBOOK

Herzlichen Glückwunsch zu deiner großartigen Wahl! Mit diesem Arbeitsbuch wirst du künftig mehr Gelassenheit und Selbstbestimmtheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein in dein Leben einladen und du wirst Sicherheit erlangen, wie du dein Leben künftig gestaltest und liebevoll führst.

Es ist an der Zeit, den weiblichen Aufstieg und Durchbruch zu Klarheit, Selbstvertrauen und magnetischen Bewusstsein zu aktivieren, durch dein inneres Wachstum!

Eine WONDERFUL WOMAN lebt im Bewusstsein und Gewahrsein mit viel mehr Raum für Möglichkeiten und im Empfangs-Modus. Sie weiß ihre weiblichen Waffen mit Charme einzusetzen und liebt auch ihre männlichen Anteile. Dieses Übungsbuch unterstützt dich dabei, den Fokus in deinem Leben auf den wichtigen Dingen zu behalten.

In diesem Buch …
… wirst du dir deiner selbst bewusster
… erfährst du, welche Stärken, Talente, Ressourcen und Fähigkeiten in dir schlummern
… erlangst du Klarheit darüber, was dir im Leben wirklich wichtig ist
… erfährst du, welche konkreten Schritte du gehen kannst, um deine Ziele zu erreichen
… legst du den Fokus auf Dinge, die dir in deinem Leben wirklich wichtig sind und befreist dich von unnötigem Ballast
… lernst du, noch stärker die Führung und Verantwortung für dein Tun und Handeln zu übernehmen und dadurch weniger fremdgesteuert zu sein

Das ist deine Transformation in dein selbstbewusstes, kraftvolles ICH! Freu dich auf wundervolle WOW-Momente und genieß diesen fulminanten Start deiner Inner Work Journey!

BREATHE & SMILE
MIT EINEM REBELLE YEAH!
REVOLUTIONIERE DEIN FRAUSEIN!
DEINE
Vera Warter

GEH DEN WEG, DER SCHON SO LANGE WARTET …

Vielleicht lebst du bereits ein Leben, das gut zu dir passt – und doch gibt es diesen einen Bereich, der dich stört. Oder du spürst den Wunsch, dein ganzes Leben zu verändern. In jedem Fall ist es hilfreich, zunächst zu erkennen, welcher Lebensbereich für deine Inner Work als Ausgangspunkt dienen soll.
Manchmal gibt es ein Thema, das sich über alle Lebensbereiche zieht. Auch das ist vollkommen in Ordnung – es kann sogar besonders lohnenswert sein, genau dort anzusetzen.

Spürst du Widerstand? Denkst du: „Ach nein, das Thema ist viel zu groß“ oder „So wichtig ist es gar nicht“? Das könnte genau der Punkt sein, an dem deine Arbeit beginnen sollte. Dein Unterbewusstsein liebt es, sich in alten Mustern zu bestätigen. Jetzt ist die perfekte Zeit, um aus deiner Komfortzone herauszutreten, dich für Veränderung zu öffnen und mutige Schritte zu gehen. Vielleicht erkennst du schon, welche Glaubenssätze und Gefühle mit dem Thema zusammenhängen. Wenn nicht – kein Problem, darauf werden wir im Buch noch genauer eingehen.
Stell dir vor, dein Geist ist wie ein Computer mit einer alten Festplatte. Wir würden nie eine zehn oder vierzig Jahre alte Festplatte akzeptieren, ohne sie zu prüfen, aufzuräumen und Platz für Neues zu schaffen. Genauso lohnt es sich, die alten Gedanken, Glaubenssätze und Gefühle in deinem Inneren zu sortieren, auszumisten und Raum für Neues zu schaffen.

Falls du noch kein konkretes Thema gefunden hast, schau auf deinen Körper: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden können Hinweise darauf sein, dass noch unbewältigte emotionale Themen in dir wirken. Dein Körper kommuniziert auf diese Weise mit dir – wenn du ihm zuhörst, zeigt er dir, wo Veränderung möglich ist.

Und denk immer daran: Du bist nicht allein. Vielen anderen geht es genauso! Wir alle kennen Ängste, Druck und Unsicherheiten. Veränderungen anzunehmen kann dein echter Gamechanger sein.

Deine innere Arbeit wird dir helfen, Klarheit zu gewinnen. Du kannst dich hier und heute bewusst für dich entscheiden – für Wachstum, für ein glückliches Leben, für deine Ziele und Visionen. Indem du das tust, wirst du automatisch andere inspirieren, das Gleiche zu tun. Du wirst zum Vorbild, eine Frau, die Verantwortung für sich übernimmt und ihr Leben so gestaltet, wie sie es möchte.

Weniger ist mehr. Versuche nicht, mit Druck an die Sache heranzugehen. Du bist jetzt schon ein unglaublich wundervoller Mensch – für dich, für deine Mitmenschen und für die Welt. Niemand ist perfekt, und darum geht es auch nicht. Es geht darum, immer mehr bei dir selbst anzukommen, Frieden zu finden und ein erfülltes Leben zu führen. Druck wird dir dabei nicht helfen.

Nimm dir liebevoll Zeit für dich. Sei geduldig und verständnisvoll mit dem, wo du gerade stehst. Alles darf da sein: deine Stärken, deine Schwächen, die Höhen und Tiefen des Lebens. Das Fühlen ist ein wesentlicher Schlüssel, um zu erkennen, was gerade in dir passiert. Versuche, deinem Herzen zu folgen, und nicht alles nur zu analysieren. Dein Kopf ist ein wunderbarer Helfer – aber nur dein Herz weiß, was du wirklich willst.
Oft, sobald wir anfangen, unsere Themen anzuschauen, bekommen wir das Gefühl, alles läuft schief und wir müssten sofort alles bearbeiten. Bitte sei auch hier geduldig mit dir. Bearbeite eins nach dem anderen – im Vertrauen auf dich selbst. Druck bringt dich eher weg von dir und hinein in einen Überlebensmodus.

Ein weiteres Thema, das dir begegnen kann, ist: Du weißt ganz genau, was du nicht willst – aber hast noch keine klare Vorstellung davon, was du wirklich willst. Mach dir keine Sorgen. Wenn wir über deine Vision sprechen, wirst du Stück für Stück erkennen, was für dich wirklich stimmig ist.

Du bist hier, um mutig zu sein. Du bist hier, um aufzuräumen, Platz zu schaffen und dein Leben bewusst zu gestalten. Und genau dieser Weg beginnt genau jetzt – Schritt für Schritt, Herz für Herz, mit allem, was du bist.

MEIN VERTRAG MIT MIR

ICH WÄHLE LEICHTIGKEIT & FREUDE

Hiermit verspreche ich mir selbst, mir in den kommenden Wochen bewusst Zeit für mich zu nehmen. Ich bin zu 100 % motiviert und committed, meine Herzenswünsche zu verfolgen. Ich reduziere Ablenkungen und halte meine Wünsche stets im Fokus.

Täglich verbringe ich bewusste Qualitätszeit mit mir, um mein Workbook optimal zu nutzen.

Wenn es einmal schwer fällt oder sich nicht leicht und gut anfühlt, erinnere ich mich daran, dass ich hier bin für Leichtigkeit, Liebe und Wachstum – und dass ich nie alleine bin. Ich bin jederzeit unterstützt, geführt und getragen. Ich verspreche, mich zu zeigen, ehrlich zu sein und alle meine Fragen offen zu stellen.

Ich bin bereit, mich mit mir und meinen Themen auseinanderzusetzen. Ab heute gehe ich einen neuen, kraftvollen Weg für mich. Ich bin die Schöpferin meines Lebens – ich wähle. Ich bin bereit, immer wieder meine Komfortzone zu verlassen, um Schritt für Schritt in mein neues Ich zu wachsen.

Ich bin mit Freude und Leichtigkeit dabei und freue mich auf alle Herausforderungen, die diese Zeit mit sich bringt.

_____

Name, Ort, Datum

Was kann ich heute sein oder tun, um sofort die Zukunft zu kreieren, von der ich weiß, dass sie möglich ist?

INNERE ARBEIT & INNER WORK: DEIN FUNDAMENT FÜR SELBST-BEWUSSTSEIN, ERFOLG & FLOW

Scan me!

DEINE SELBST-REFLEXION

JE BEWUSSTER DU WIRST, DESTO MEHR WIRST DU EINFACH WAHRNEHMEN KÖNNEN .

DEIN WEG ZUR INNEREN FREIHEIT

Hast du manchmal das Gefühl, dass du nicht dein volles Potential lebst? Dass Zweifel und Unsicherheiten dich zurückhalten und wahre Erfüllung unerreichbar scheint? Dieses Arbeitsbuch lädt dich ein, genau das zu verändern. Es zeigt dir, wie du innere Blockaden erkennst, alte Muster auflöst und in Einklang mit deinem höchsten Selbst kommst.
Die Reise, die du hier beginnst, ist eine Reise zu deinem wahren Ich — zu der Person, die du sein kannst, wenn alles Oberflächliche abgelegt ist. Sie wird nicht immer leicht sein, und Herausforderungen werden kommen. Aber es gibt einen klaren Weg, der dich leitet — wenn du bereit bist, ihm zu folgen.

1. DU VERDIENST INNEREN FRIEDEN UND GRENZENLOSE LIEBE

Der erste Schritt auf diesem Weg ist zu glauben, dass du es verdienst: Frieden, Erfüllung und Sinn in deinem Leben. Vergleiche dich nicht mit den Maßstäben anderer. Nur du bestimmst, was dich glücklich macht. Die Freude und das Glück, die du suchst, sind schon in dir — sie müssen nur freigelegt werden.

Innere Arbeit bedeutet, deinen Geist zu befreien. Wenn du aufhörst zu glauben, dass äußere Dinge dich glücklich machen, entdeckst du, dass Glück immer schon da war. Es ist ein Zustand des Seins, kein Ziel, das erreicht werden muss.
Affirmationen können ein starker Helfer sein: Sätze wie „Ich bin wertvoll“ oder „Ich verdiene Erfüllung“ helfen dir, alte Selbstbegrenzungen zu erkennen und zu verändern. Wenn Widerstand auftaucht, beobachte ihn achtsam und lerne, ihn aufzulösen. Dein innerer Dialog kann dein Verbündeter sein, nicht dein Feind.

2. GEDANKEN SIND NICHT REALITÄT – DU BIST MEHR

Deine Gedanken definieren dich nicht. Wenn du ihnen zu viel Macht gibst, übernehmen sie Kontrolle über dein Leben: Angst kann Panik erzeugen, Scham kann dich runterziehen. Betrachte deinen Geist als Werkzeug, nicht als Gegner. Viele unserer gedanklichen Muster sind überholt oder übertrieben. Indem du deine Gedanken aus Abstand und Mitgefühl betrachtest, entziehst du ihnen ihre Macht.

3. NEUE BEWUSSTSEINSTHEMEN ERSCHLIESSEN

Stell dir vor, jeder Gedanke ist eine Welle in einem riesigen Ozean des Bewusstseins. Oft sind wir auf denselben „Kanälen“ gefangen — ängstlich, kritisch, besorgt. Doch du kannst den Kanal wechseln. Viktor Frankl erinnerte uns daran, dass zwischen Situation und Reaktion immer Raum ist. Du kannst bewusst entscheiden, wie du reagierst — und damit deine innere Frequenz und dein Bewusstsein verändern.

4. SCHWINGUNGEN FORMEN DEINE WAHRNEHMUNG

Alles in deinem Leben wird durch innere „Schwingungen“ geprägt — deine Einstellungen, Gefühle und Überzeugungen wirken wie Vibrationen. Positives Denken und Harmonie bringen Klarheit und Freude, negative Muster erzeugen Chaos und Unzufriedenheit. Indem du deine inneren Schwingungen bewusst gestaltest, verändert du deine Wahrnehmung und deine Erfahrungen.

5. TRIGGER ALS WEGWEISER NUTZEN

Äußere Ereignisse, die dich aus der Ruhe bringen, sind Hinweise auf alte innere Muster. Sie zeigen dir, welche Glaubenssätze dich noch begrenzen. Nutze diese Momente als Chance: Atme, beobachte deine Reaktion und hinterfrage sie. So werden alte Blockaden sichtbar — und du kannst lernen, sie zu lösen.

Dieses Arbeitsbuch ist dein Begleiter auf dem Weg zu mehr innerem Frieden, Klarheit und Freude. Alles, was du brauchst, liegt bereits in dir. Deine Aufgabe ist es nur, die Schichten zu entfernen, die dich davon abhalten, es zu erkennen — UND DICH ZU ERINNERN!

Hab Spaß!
Stelle dir Herausforderungen leicht vor.
Stell dir vor, wie es ungewöhnliche
Lösungen gibt.
Stell dir vor, wie du
deine Realität auf neue
Art und Weise wahrnimmst.
Wundere dich nicht,
wenn ungewöhnliche Dinge
geschehen.
Erwarte wundervolle Wunder.

DEINE LEBENSINVENTUR

JETZT BEGINNT DEINE MAGISCHE REISE ZU MEHR SELBSTVERWIRKLICHUNG, LEICHTIGKEIT UND KLARHEIT – NICHT NUR FÜR DICH, SONDERN AUCH FÜR DIE MENSCHEN IN DEINEM UMFELD!

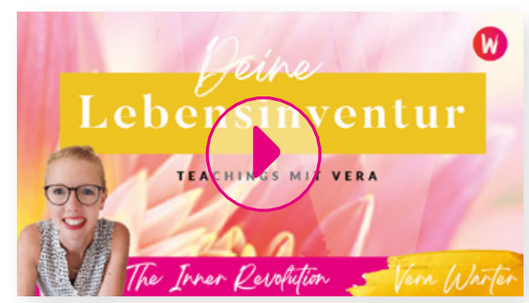
Als WonderfulWoman wirst du eine Inspiration sein. Andere werden die Veränderung in dir wahrnehmen, lange bevor du sie selbst vollständig siehst.

In den kommenden Wochen wirst du intensiv an deinen Themen arbeiten und lernen, ein glückliches, selbstbestimmtes Leben zu führen. Die kommenden Module sind so gestaltet, dass sie dir einen sanften Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung ermöglichen.

Die Lebensinventur ist dein Startpunkt: nimm dir ab sofort wöchentlich bewusst Zeit für dich, gönn dir eine Auszeit aus dem Alltag und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Jetzt ist deine Zeit. Nutze diese Chance, dich weiterzuentwickeln und mutig den Schritt Richtung Veränderung zu gehen! YES!

Arbeite die folgenden Seiten in Ruhe durch. Du kannst begleitend zum Buch auch dein Glücksjournal verwenden, um deine Erkenntnisse, Gedanken und Gefühle festzuhalten. So wird deine Reise noch bewusster und transformierender.



LEBENSINVENTUR VERÄNDERUNG BEGINNT BEI DIR

Scan me!

Sind wir doch mal ehrlich: Wir sind im Alltag gefangen. Die gleichen „Probleme“ begegnen uns immer wieder. Und weil wir keine Zeit haben, nehmen wir uns oft nicht die Zeit, bewusst hineinzufühlen – in das, was gerade wirklich da ist. Liebevoll und ehrlich mit uns selbst zu sein, ist der erste Schritt. Je bewusster du wirst, desto mehr wirst du einfach wahrnehmen können.

Die Fähigkeit, nach innen zu schauen und zu reflektieren, wie unsere Worte und Handlungen – die aus unseren Gedankenmustern, Überzeugungen und Verhaltensweisen entstehen – unsere Realität formen, bestimmt maßgeblich, wie wir unser Leben durch neue Entscheidungen verändern können.

Wer sich selbst nicht sieht, kann sich nicht verändern. Solange wir unbewusst handeln, bleiben auch unsere Handlungen unbewusst. Die Reise der persönlichen und spirituellen Entwicklung besteht darin, diese unsichtbaren Teile Schritt für Schritt ins Licht unseres Bewusstseins zu bringen. So können tiefgreifende Veränderungen geschehen und das Leben entstehen, das wir uns wünschen.

Dieser Weg erfordert Mut, Ehrlichkeit und Authentizität. Es gibt keine Abkürzungen, denn wir begegnen oft unterschiedlichen Perspektiven – leichten Abweichungen auf dasselbe Problem, denen wir immer wieder gegenüberstehen. Sei sanft und geduldig mit dir selbst. Jede Erfahrung poliert eine weitere Facette des Diamanten in dir. Schau nach innen, reflektiere und verwandle die Dunkelheit in Licht.

Mit der Zeit wirst du zurückblicken und den Sinn jeder Erfahrung erkennen – während du im Licht von Bewusstsein und Liebe stehst, mit all deinen funkelnden Facetten, die die Welt ein klein wenig magischer machen.

TÄGLICHES SCHREIBEN

Tägliches Schreiben kann sich zunehmend zu einem inneren Mentor entwickeln – einem Begleiter, der dir mit wachsender Weisheit begegnet und dir die Eingebungen schenkt, die du brauchst, um jeden neuen Tag bewusst anzugehen.

Vor einer herausfordernden Unterhaltung zum Beispiel könntest du spontan eine Seite schreiben, um deine Gedanken laut zu hören. Wer auf die Hinweise dieses inneren Mentors hört, reagiert nach und nach anders auf seine Mitmenschen, vermittelt mehr Sicherheit, nimmt unausgesprochene Zwischentöne wahr und urteilt nicht nur oberflächlich.

Egal, welchen Namen du deinem inneren Mentor gibst: Mit der Zeit wirst du lernen, ihm zu vertrauen. Betrachte das Schreiben als eine Art Versammlung, bei der die vielen Teile deiner selbst – die deinen inneren Mentor ausmachen – zusammenkommen, um den Ablauf des neuen Tages zu besprechen.

Buchemfehlung:
WRITE FOR LIFE + THE ARTIST'S WAY
von Julia Cameron

Übung: Meet your Inner Mentor

Nimm dir für diese Übung etwa eine halbe Stunde Zeit. Sorge für Ruhe und Abgeschiedenheit. Nimm dir einen Schreibblock und einen Stift zur Hand. Mach es dir bequem, atme ein paarmal tief durch und lade deinen älteren, weiseren inneren Mentor ein, dir einen persönlichen Brief zu schreiben.
Dein innerer Mentor ist liebevoll streng, wohlwollend, weitsichtig und freundlich. Bitte ihn, dir mit seiner Weisheit zu begegnen. Dann beginne zu schreiben – ohne nachzudenken, ohne zu bewerten. Lass einfach die Worte fließen. Du kannst dir deinen inneren Mentor auch als liebevolle Präsenz vorstellen, die dir gegenübersitzt, vielleicht in deinem Wohnzimmer, auf einem bequemen Ohrensessel. Stellt euch vor, ihr sitzt euch gegenüber in einem ruhigen, sicheren Raum und führst ein Gespräch von Herz zu Herz. Lausche ihm. Vielleicht erteilt er dir weise Ratschläge, vielleicht überrascht er dich mit humorvollen Bemerkungen oder schenkt dir eine neue Perspektive auf aktuelle Themen deines Lebens. Schreibe etwa eine halbe Stunde lang, so frei und intuitiv wie möglich.
Wenn du fertig bist, lies den Brief deines inneren Mentors in Ruhe durch. Lass die Worte wirken. Solltest du etwas nicht ganz verstehen, bitte deinen inneren Mentor um nähere Erklärungen – und schreibe auf, was er dir dazu sagt.

Wenn ich mich selbst erkennen möchte, ist es wichtig, mir in tiefer Zuneigung, Wertschätzung und Dankbarkeit, ein realistisches Bild von mir und meinen Verhinderern zu machen.

DEINE VERSTRICKUNGEN ENTWIRREN

INNERES KIND | ELTERN | AHNEN

INNERES KIND, TEENIE, ELTERN UND AHNEN

BEVOR WIR IN DIE ARBEIT MIT DEINEM INNEREN KIND, DEINEN ELTERN UND DEINEN AHNEN EINTAUCHEN, IST ES ENTSCHEIDEND, ZU VERSTEHEN, WARUM DIESE WURZELTHEMEN SO ELEMENTAR FÜR DEIN LEBEN SIND.

Alles, was wir in unserer Kindheit und Jugend erlebt haben — jede Verletzung, jede Schutzstrategie, jede ungelöste Emotion — prägt uns bis heute, oft auf einer unbewussten Ebene. Diese Prägungen beeinflussen unsere Gedanken, unsere Entscheidungen, unsere Handlungen und vor allem unsere Beziehungen. Sie bestimmen, wie wir Liebe empfangen und geben, wie wir uns selbst sehen und wie wir Herausforderungen begegnen.

Wenn wir unsere Wurzeln nicht betrachten, laufen wir Gefahr, alte Muster unbewusst zu wiederholen. Konflikte in Beziehungen, Selbstzweifel, das Gefühl, nie genug zu sein, oder immer wiederkehrende Enttäuschungen sind Signale, dass es ungelöste Themen aus der Vergangenheit gibt, die noch Heilung und Aufmerksamkeit benötigen. Diese Themen wirken oft wie unsichtbare Fäden, die uns unbemerkt lenken und unsere Freiheit einschränken.

Hier beginnt die wahre Transformation: zu erkennen, wann du in die Opferhaltung gehst. Wir alle tun das von Zeit zu Zeit. Gedanken wie „Ich kann nichts machen“, „Ich habe keine Wahl“ oder „Immer passiert mir das“ sind typische Hinweise darauf, dass wir die Verantwortung für unsere Erfahrungen nach außen verschieben. Die Opferhaltung lässt uns in alten Geschichten gefangen bleiben, hindert uns daran, zu wachsen, und blockiert unser volles Potential. Sie macht uns oft blind für die Möglichkeiten, die direkt vor uns liegen.

Der erste Schritt besteht darin, deinen eigenen Anteil an belastenden Situationen zu erkennen und bewusst Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung bedeutet nicht Schuld, sondern die Anerkennung deiner Rolle und deiner Macht, Dinge zu verändern. Nur so kannst du Frieden mit deinen Verstrickungen schließen — zunächst mit dir selbst, indem du dir vergibst, und danach mit anderen, wenn du bereit bist, ihnen ebenfalls zu vergeben.

Oft wird uns bewusst, wie notwendig diese Arbeit ist, wenn uns Projektionsfiguren begegnen, die uns triggern. Menschen, Situationen oder Umstände spiegeln dann alte Verletzungen, Muster oder unbewusste Glaubenssätze wider. Diese Momente sind wertvolle Hinweise deines Lebens: Sie zeigen, wo noch Heilung und Bewusstsein notwendig sind. Sei bereit, eine neue Geschichte zu schreiben, neue Perspektiven einzunehmen und die Verantwortung für dein Leben bewusst zu übernehmen. Du hältst den Schlüssel in der Hand, du bist gleichzeitig Schlüssel und Schloss.

Diese Lektion ist tiefgründig und umfangreich. Nimm dir ausreichend Zeit, um sie gewissenhaft zu bearbeiten. Die Meditationen, die du in diesem Modul findest, begleiten dich dabei, dich noch intensiver mit deinem Inneren zu verbinden. Zusätzlich helfen dir die psychologischen Grundlagen, wie die vier psychischen Grundbedürfnisse des Menschen — Sicherheit, Bindung, Autonomie und Sinn — besser zu verstehen, wie und warum wir handeln, fühlen und reagieren, wie wir es tun. Dieses Wissen ist eine wertvolle Ergänzung zu deiner inneren Kind Arbeit und unterstützt dich dabei, die Zusammenhänge zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft klar zu erkennen.

In diesem Kapitel gehen wir bewusst auf drei zentrale Ebenen ein:

Dein Inneres Kind: die Quelle deiner frühesten Prägungen, Emotionen und unbewussten Muster. Hier findest du die Wurzeln deiner inneren Reaktionen und Schutzmechanismen.

Deine Eltern und Bezugspersonen: sie spiegeln oft deine unbewussten Glaubenssätze, Ängste und Verhaltensmuster. Die Auseinandersetzung mit ihnen zeigt dir, welche Anteile du übernommen hast und welche du transformieren kannst.

Deine Ahnen: die Energien, Glaubenssätze und ungelösten Themen, die über Generationen weitergegeben wurden. Ihre Einflüsse wirken subtil, aber tief, und es lohnt sich, sie bewusst zu erkennen und zu integrieren.

Wenn du diese Ebenen bewusst erforschst, beginnst du, die Wurzeln deiner Verhaltensmuster zu erkennen, loszulassen und dich selbst zu heilen. Du öffnest dadurch den Raum für glückliche, gesunde Beziehungen, für innere Freiheit, Selbstliebe und ein Leben in Bewusstsein und Selbstverantwortung. Je mehr du diese Arbeit praktizierst, desto klarer wirst du erkennen, wie stark du selbst dein Leben gestalten kannst — frei von alten Mustern, bewusst in der Gegenwart und kraftvoll in Richtung Zukunft.

DIE BIG 4
VIER PSYCHISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

BINDUNG ZUGEHÖRIGKEIT GEMEINSCHAFT
BEDÜRFNIS NACH NÄHE, LIEBE UND SICHEREN BEZIEHUNGEN.

KLEINKIND: Eltern sind überfordert oder gestresst
→ *Vernachlässigung, Gefühl, nicht dazuzugehören*
→ Entwicklung von Vertrauen, Beziehungsfähigkeit und innerer Sicherheit.

AUTONOMIE KONTROLLE SICHERHEIT
BEDÜRFNIS, SELBST HANDELN ZU KÖNNEN UND SICH GESCHÜTZT ZU FÜHLEN.

KLEINKIND: Überbehütende, stark kontrollierende Eltern
→ *Abhängigkeit, fehlende Selbstständigkeit*
→ Entwicklung von Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und innerer Stabilität

ANERKENNUNG WERTSCHÄTZUNG
BEDÜRFNIS, SICH GESEHEN, GELIEBT UND AKZEPTIERT ZU FÜHLEN.

KLEINKIND: Eltern spiegeln, ob wir willkommen sind oder nicht
→ *Selbstwert wird über die Reaktion anderer konditioniert.*
→ Entwicklung von Selbstwert, Selbstannahme und innerer Stärke.

EMOTIONALE STABILITÄT & LUSTBEFRIEDIGUNG
BEDÜRFNIS NACH FREUDE, BEDÜRFNISERFÜLLUNG UND INNEREM GLEICHGEWICHT.

KLEINKIND: Wenn Bedürfnisse häufig nicht erfüllt werden oder übermäßig kontrolliert werden
→ *Frustration, Verzicht oder fehlende Belohnung*
→ Entwicklung von Frustrationstoleranz, Geduld und emotionaler Ausgeglichenheit.

MÖGLICHE SELBSTSCHUTZSTRATEGIEN

Selbstschutzstrategien entstehen, um Schmerz, Ablehnung und Kontrollverlust zu vermeiden. Sie sind Überlebensstrategien, bis du lernst, dich selbst zu halten, zu vertrauen und Verantwortung zu übernehmen.

ABHÄNGIGKEIT

ANGRIFF/ ATTACKE

KONTROLLSTREBEN

ICH BLEIBE KIND

NARZISSMUS

REALITÄTSVERDRÄNGUNG

PERFEKTIONSSTREBEN

PROJEKTION OPFERDENKEN

SCHÖNHEITSWAHN

SUCHE NACH ANERKENNUNG

TARNUNG, ROLLENSPIEL, LÜGEN

FLUCHT, RÜCKZUG, VERMEIDUNG

HERMONIESTREBEN/ ÜBERANPASSUNG

BINDUNGSVERMEIDUNG

MACHTSTREBEN

HELFERSYNDROM

VERMEIDUNG VON VERANTWORTUNG

KLAMMERNDES BINDUNGSVERHALTEN, ABHÄNGIGKEIT

LABILER SELBSTWERT
HÄUFIG IDENTIFIZIERT MIT DEM SCHATTENKIND, STÄRKER ABHÄNGIG VON ÄUSSERER ANERKENNUNG.

STABILER SELBSTWERT SONNENKIND, SELBSTSICHER UND INNERLICH FREI.

DEINE ELTERN

2. DEINE ELTERN BEZUGSPERSONEN IN DEINER KINDHEIT

EIN GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN IST DAS STREBEN NACH SOZIALER VERBUNDENHEIT UND SICHERHEIT. DESHALB PASSEN WIR UNS ALS KINDER FRÜH AN DIE WICHTIGSTEN BEZUGSPERSONEN, MEIST UNSERE ELTERN, AN.

Schon in jungen Jahren beginnen wir, Menschen, besonders unsere Eltern, zu imitieren: ihre Bewegungen, Emotionen, Meinungen und Verhaltensweisen. So lernen Kinder von ihren Eltern. In unserer Kindheit sehen wir sie als Vorbilder und orientieren uns an ihnen. Durch diese Nachahmung erfahren wir, wie die Welt funktioniert und welche Regeln gelten.

Ein Beispiel: Eine Mutter läuft mit ihrem Kind an einem Obdachlosen vorbei. Das Kind empfindet Mitgefühl und möchte helfen. Es fragt die Mutter, ob es dem Mann helfen kann. Die Mutter hingegen läuft weiter und sagt, dass der Mann selbst schuld sei. Gleichzeitig empfindet sie ein Schamgefühl. Dieses Erleben prägt die Weltanschauung des Kindes gegenüber Obdachlosen. Wenn es diese Erfahrung nicht reflektiert, übernimmt es ein Bild von der Realität und Verhaltensmuster, die später als Erwachsener nicht unbedingt der tatsächlichen Realität entsprechen.

Warum das so ist, liegt in der menschlichen Evolution: Kinder wollen bei ihren Eltern bleiben und zur Gruppe gehören. Sie wünschen sich Liebe und möchten ihre Eltern glücklich sehen. Deshalb passen sie sich an und imitieren das Verhalten ihrer Eltern — oft unbewusst, um Nähe und Sicherheit zu erhalten.

• BUCH-TIPP: Gerald Hüther. Wege aus der Angst: Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen. Dieses Beispiel ist frei formuliert. Die zugrunde liegenden Erkenntnisse über kindliche Nachahmung und die Prägung von Weltbildern durch frühe Beziehungserfahrungen werden umfassend von Gerald Hüther beschrieben.

DEINE ELTERN VERSTEHEN

Unsere Eltern sind die ersten Menschen, die wir kennenlernen. Sie sind die ersten zwischenmenschlichen Beziehungen, die wir aufbauen, und gleichzeitig unsere wichtigsten Bezugspersonen, die uns stark geprägt haben.

In unserer Kindheit geraten wir jedoch oft in Verstrickungen mit unseren Eltern, die uns auch im Erwachsenenleben noch blockieren oder behindern können.

Stell dir diese Verstrickungen wie Kaugummifäden vor, die dich immer wieder in alte Verhaltensmuster zurückziehen. Schließlich hast du dieses Verhalten dein Leben lang geübt, und es hat für dich funktioniert. Das bedeutet nicht, dass es keine besseren Strategien gibt – aber dieser Blickwinkel ermöglicht es dir, die Situation aus einer Perspektive der Dankbarkeit zu betrachten. Du kämpfst nicht gegen deine Eltern (und damit gegen dich selbst), sondern kannst liebevoll hinschauen.

Wer wärst du ohne deine Eltern? Ohne die Muster, die du unbewusst übernommen hast? Wir werden deine Verstrickungen genau ansehen und gemeinsam lösen.

Warum ist das so wichtig? Wenn du die Familienthemen überarbeitest, kannst du endlich loslassen und die dadurch gewonnene Kraft für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben nutzen.

Wenn wir unsere Eltern vollständig verstehen, heilen wir einen großen Teil unseres Seelenmusters. Verständnis für unsere Eltern öffnet das Tor zu unserer Lebensaufgabe. Durch dieses Verständnis kann sich der Schmerz, der in der Beziehung zu ihnen existiert, lösen. Unsere Eltern zu verstehen bedeutet, zu erkennen, dass auch sie ihre eigenen Herausforderungen hatten und uns auf ihre Weise verstanden haben. Hier sind einige Erkenntnisse, die grundlegende Prinzipien unterbewusster Muster und Verhaltensweisen beschreiben.

Wenn wir das Gefühl haben, unsere Eltern hätten uns nicht verstanden, zeigt das oft nur, dass wir selbst sie nicht verstanden haben. Wenn wir denken, wir wären ihren Erwartungen nicht gerecht geworden, spiegelt das in Wirklichkeit wider, dass sie unseren Erwartungen nicht gerecht wurden. Fühlen wir, sie hätten uns nicht gewollt, kann es bedeuten, dass wir sie unbewusst nicht haben wollen. Wenn wir glauben, sie hätten unser Leben ruiniert, reflektiert das häufig unsere eigenen Ängste, dass sie unser Leben eingeschränkt haben.

Auch wenn unser Ego uns einredet, dass das Verhalten anderer Menschen unsere Emotionen verursacht, liegt die Verantwortung für unsere Gefühle tatsächlich bei uns selbst.

Stell dir vor, deine Eltern wären wie Roboter, und du hättest die Fernbedienung in der Hand. Wenn du dich schuldig fühlst, weil sie dich angeblich dazu gebracht haben, hast du in Wirklichkeit die Situation genutzt, um selbst Schuldgefühle zu erleben. Warum wollen wir Schuldgefühle? Oft aus dem gleichen Grund, warum wir sie anderen auferlegen: um Kontrolle auszuüben. Wir haben versucht, uns selbst zu kontrollieren, weil wir Angst vor dem hatten, was wir tun oder werden könnten.

Alles, was in der Beziehung zu unseren Eltern unser Herz gebrochen hat, entstand nicht allein durch ihr Verhalten. Es war oft ein Ausdruck unseres Wunsches nach Unabhängigkeit, Angst vor Intimität, vor Erfolg oder davor, zu leuchten. Wir brauchten eine Ausrede, um vor unserer Lebensaufgabe davonzulaufen, und unser Schmerz diente als Indikator dafür.

In unserer Ursprungsfamilie liegt die Blaupause für unsere Lebensaufgabe. Je erfolgreicher wir unsere familiären Muster erkennen und heilen, desto mehr können wir unsere Lebensaufgabe erfüllen und ein kreatives, erfülltes Leben führen.

Unsere Eltern, Partner, Kinder und Geschwister spiegeln die wichtigsten psychologischen Pole in unserem Leben wider. Wenn wir die Dynamiken heilen, die sie uns spiegeln, kommen wir unserer Bestimmung näher.

Unsere Eltern spiegeln zentrale Aspekte unserer Seele. Frauen erfahren oft von ihren Müttern ihre Beziehung zu sich selbst, während Väter uns unsere Beziehung zu Männern, Erfolg und Durchsetzungskraft spiegeln. Von dieser Seelen- oder Spiegelebene aus betrachtet, können wir unsere Eltern verstehen, statt sie zu beschuldigen, und ihnen helfen, statt uns über sie zu beklagen.

Unsere Eltern repräsentieren sowohl Selbstkonzepte als auch Schattenseiten, die wir in diesem Leben heilen wollten. Sie tragen oft Muster unserer Vorfahren, vergangene Leben oder unbewusste Dynamiken in sich.

Vergebung löst nach und nach viele dieser Ebenen auf, verbessert unsere Beziehungen, unser Glück und unser ErfolgsPotential. Häufig ist tiefe Heilung nötig, um die Verbundenheit zu unseren Eltern und wichtigen Menschen wiederherzustellen. Vergebung verändert unsere Wahrnehmung und führt zu einer positiven Sichtweise, die Heilung für uns selbst und andere ermöglicht. Wir sind gekommen, um uns selbst und unsere Eltern zu erlösen, indem wir heilen. Wir sind für unsere Wahrnehmung verantwortlich: Wenn wir etwas als schlecht empfinden, zeigt dies oft unsere eigenen, verborgenen Schuldgefühle. Geben und helfen wir, statt zu urteilen, verändert sich unsere Wahrnehmung, wodurch wir uns und andere besser verstehen.

Niemand kann ohne Hilfe wachsen. Durch das, was wir geben und vergeben, tragen wir zur Heilung bei — für uns selbst und für andere. Die Hilfe, die wir geben, kehrt zu uns zurück: Ask, and it is given.

HEILUNG DER FAMILIEN-WURZELN – VERBINDUNG ZU DEINEN ELTERN

Unsere Eltern sind die ersten Menschen, die wir kennenlernen. Sie sind die Wurzeln unseres Lebens, die ersten Spiegel unserer Seele, und sie haben uns auf vielfältige Weise geprägt – bewusst oder unbewusst. Ob sie liebevoll waren oder Fehler gemacht haben, ob sie noch leben, längst gegangen sind oder ob zwischen euch Konflikte bestehen:

• Dieser Abschnitt basiert auf den Ideen von CHUCK SPEZZANO, DIE SPIEGEL DEINER SEELE.

Jede Familienwurzel hat Einfluss auf dich und dein Leben.

Es ist nie zu spät, die Verbindung zu deinen Eltern zu heilen. Jede ungelöste Spannung, jeder alte Schmerz oder jede Distanz in der Beziehung zu ihnen wirkt wie ein unbewusster Faden, der durch dein Leben zieht. Diese Fäden beeinflussen, wie du dich selbst siehst, wie du Beziehungen gestaltest und wie du dein Potential lebst.

Wenn wir uns bewusst mit unseren Eltern verbinden, begegnen wir ihnen nicht nur als Erwachsene, sondern erkennen auch ihr eigenes inneres Kind – ihre Sehnsüchte, ihre Verletzungen, ihre Hoffnungen. Wir sehen, dass sie Fehler gemacht haben, nicht aus Bosheit, sondern oft aus Unwissenheit oder aus der eigenen Kindheit heraus. Indem wir ihnen mit Verständnis und Mitgefühl begegnen, können wir alte Schmerzen lösen, die seit Generationen weitergegeben wurden.

Heilung bedeutet nicht, alles gutzuheißen, was geschehen ist. Es bedeutet auch nicht, Konflikte zu leugnen oder falsche Nähe zu erzwingen. Heilung heißt, die Verbindung bewusst anzuerkennen, das eigene Herz zu öffnen und Mitgefühl für das Leben zu entwickeln, das sie gelebt haben. Es heißt, alte Wunden zu erkennen und ihnen die Liebe und Aufmerksamkeit zu geben, die sie brauchen, damit wir frei werden können. Jede Familienwurzel – egal ob Eltern, Großeltern oder entfernte Verwandte – trägt Geschichten, Muster und Emotionen in sich, die wir oft unbewusst übernehmen. Wenn wir diese Wurzeln heilen, schaffen wir Raum für unsere eigene Entwicklung, für Freude, Klarheit und innere Freiheit. Wir lösen uns von Schuld, Scham und alten Erwartungen und treten in ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben ein.
Die Verbindung zu unseren Eltern ist ein kraftvoller Schritt auf unserem Weg: Sie öffnet Türen zu unserer eigenen Selbstliebe, stärkt unser inneres Gleichgewicht und schenkt uns Klarheit über unsere Lebensaufgabe. Egal, ob deine Eltern weit entfernt sind, schon gegangen oder verstritten: Dein Herz kann die Verbindung aufnehmen, verstehen und heilen.

Indem wir alle Familienwurzeln bewusst betrachten, anerkennen und heilen, können wir nicht nur unsere eigenen Wunden lösen, sondern auch die nächsten Generationen freier und glücklicher machen. Jede heilende Begegnung mit unseren Eltern ist ein Geschenk – ein Samen, der in dir aufblüht und dir Kraft, Frieden und Liebe schenkt.

MUT ist,
wenn du mit der Angst tanzt

LUST AUF EIN BISSCHEN MUSIK?
HÖR MAL REIN IN DEN SONG VON
ALEXA FESER | MUT

STREICHE
ANGST

~~FEAR~~

WÄHLE
NEUGIERDE & ABENTEUER

EXCITEMENT

DEINE KOMFORTZONE

AKA SPRING RAUS AUS DEINER BOX

Sei mutig. Wähle!

ALLES, WAS DU MACHST, DIENT
DEINEM WEG UND BRINGT DICH
EINEN SCHRITT NÄHER ZU DEM,
WAS DU MÖCHTEST.

JEDER VERSUCH, DEN DU UNTER-
NIMMST, IST EIN ERFOLG.
TAUFE ALLES ERFOLG!

DEINE KOMFORTZONE

Jeder hat den Begriff „Komfortzone“ schon einmal gehört, aber nur die wenigsten haben sich wirklich damit auseinandergesetzt. Deine Komfortzone ist ein Bereich, den wir über die Jahre „abgesteckt“ haben. Alles außerhalb unserer Komfortzone schätzen wir als gefährlich ein – die Grenze um unsere Komfortzone herum ist somit oft von Angst geprägt.

Zu Beginn mag es ungewohnt sein, diese Grenze zu überschreiten und aus der Komfortzone auszutreten. Warum ist es trotzdem so wichtig? Wenn du die Grenze immer wieder überschreitest und sich deine Komfortzone weitet, sparst du Energie, weil du nicht ständig auf der Hut sein musst. Langfristig hilft es dir, über dich hinauszuwachsen und mehr von dem zu kreieren, was du wirklich willst. Du wirst merken, dass du dich zunehmend selbst anerkennst, dich immer stärker in deine positive Energie einschwingst und mehr bei dir selbst ankommst.

Wir sprechen über die 4 Phasen deiner bewussten Veränderung, gehen in die „großartigste Version deiner Selbst“ und schwingen dich mit dem Magic Talk auf deinen neuen WonderfulWoman Lifestyle ein – immer mit der Frage: Wie hättest du es gerne?

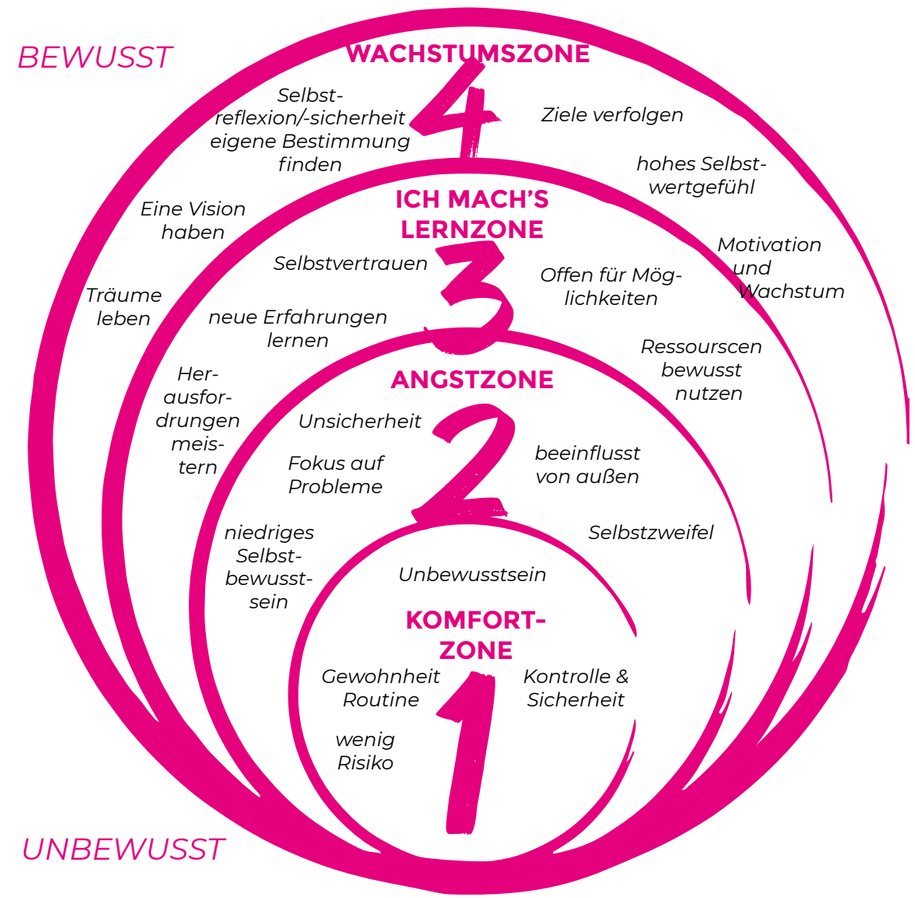
In jeder Zone ist es wichtig, sich die richtigen Fragen zu stellen, um nicht in ihr stecken zu bleiben, sondern weiterzugehen.

Wenn du nicht bewusst wählst, wie du es gerne hättest, wird jemand anderes für dich entscheiden.

ERINNERE DICH:
Du musst nicht länger auf das Erreichen deines Zieles warten.
Du darfst jetzt schon glücklich sein.

DIE 4 PHASEN DER BEWUSSTEN VERÄNDERUNG

1. KOMFORTZONE 2. ANGSTZONE
3. „ICH MACH’S“ LERNZONE 4. WACHSTUMSZONE



I am sowas von enough!

Glaub an dich!

Wenn du eine Stimme in deinem Inneren hörst, die sagt: ‚Du bist kein Maler', dann male auf jeden Fall und diese Stimme wird verstummen.
Vincent Van Gogh

16 LIFEHACKS

16 LIFEHACKS FÜR DEINEN WONDERFULWOMAN LIFESTYLE

Ich bin der Schlüssel,
ich bin das Schloss

#1 LEBE IN DER FRAGE

Welche Frage hab ich mich noch nie getraut zu stellen?

Stelle eine Frage. Sei die Frage. Auf diese Weise wirst du zur Gegenkraft gegenüber dieser Realität. Es ist das Gegenmittel zu allem. Es ist das Antidot zu allem, was dich begrenzt. Wenn du hingegen ständig nach Antworten suchst, kannst du nicht die Frage sein, die dir erlaubt, über das Bekannte hinaus zu kreieren und Veränderung einzuleiten.

Wie kann sich das für mich noch leichter und besser entfalten?
Welche Möglichkeiten habe ich noch nicht in Betracht gezogen?
Welche Rolle habe ich selbst dabei gespielt – und was kann ich daraus erkennen?
Was weiß ich bereits, das ich mir noch nicht vollständig eingestehe?
Welcher Wert, welches Potential in mir wartet noch darauf, erkannt zu werden?
Wer bin ich heute – und welche unerwarteten, schönen Erfahrungen darf ich heute entdecken?
Welche Energie, welche Weite und welche Klarheit kann ich in diesem Moment verkörpern?
Wenn ich diese Entscheidung treffe – wie wird mein Leben sich in fünf Jahren anfühlen?
Wenn ich sie nicht treffe – welche Zukunft gestalte ich mir dann?
Wie kann ich heute eine großartigere Version meines Selbst sein als gestern?
Wie kann ich heute mit mehr Leichtigkeit wachsen und mich selbst liebevoll übertreffen?

#2 LEBE VERGEBUNG

Worum du dich kümmerst, ist, wie du das Leben erfährst!

Sich geborgen fühlen in der Ungewissheit ist das Lebenselixier für zukünftiges Denken und Handeln. Der größte Schlüssel zu diesem neuen Bewusstsein ist Vergebung. Lässt du die Vergangenheit los, lässt du auch das Außen los, weil du dich nicht mehr so wichtig nimmst. Du musst dich nicht um die Zukunft sorgen. Die Zukunft kümmert sich um sich selbst. Das Leben kümmert sich um sich selbst. Worum du dich kümmerst, ist wie du das Leben erfährst – nicht, was du erlebst. Deine Wahrnehmung kannst du verändern, aber die Situation selbst nicht mehr. Du siehst nur die Vergangenheit. Also lass die Vergangenheit los, um in der Gegenwart deine wahre Identität zu finden.

#3 LEBE DEIN UNENDLICHES WESEN

Würde ein unendliches Wesen wirklich diese Wahl treffen?

Aus welchem Grund würde es so handeln?
Wenn ein unendliches Wesen es nicht tun würde, warum solltest du es dann tun? Würdest du wählen, ein schlechtes Gewissen beim Geldausgeben zu haben – oder würdest du sagen: „Okay, wie wird das etwas kreieren? Und was wird es kreieren?“

#4 LEBE DIE INTERESSANTE ANSICHT

„Oh, was ist meine Realität?"

Die Idee der „interessanten Ansicht" gibt dir den Raum, dich nicht in die Realität anderer einkaufen zu müssen. Oft sind es unsere eigenen Ansichten, die jene Probleme erschaffen, von denen wir glauben, sie nicht überwinden zu können. Wenn du keine festen Ansichten festhältst, bleibt alles möglich. Prüfe bewusst jede Überzeugung, die du über irgendetwas hast. Hast du deine Ansichten erst einmal losgelassen und „unkreiert", erkennst du plötzlich: „Oh, das ist gar nicht wichtig." Wir machen Dinge bedeutend, nur damit wir sie beurteilen oder ablehnen können. Lass los – und erlaube dir, alles neu zu betrachten.

#5 LEBE IN DER WAHL

„Oh, ich kann ja wählen!"

Du darfst erkennen, dass du immer wählen kannst – und zwar auf eine Weise, die nur dir selbst zusteht. Niemand sonst kann für dich wählen, und niemand hat das Recht dazu. Wenn du beginnst, in 10-Sekunden-Abschnitten zu leben, erschaffst du dein Leben bewusst, Moment für Moment. Doch wenn du aus den Projektionen und Erwartungen anderer lebst, gibst du deine eigene Schöpferkraft aus der Hand.

Am Ende ist es nur eine Wahl. Wenn dir nur noch 10 Sekunden blieben, um den Rest deines Lebens zu bestimmen – warum solltest du dann

nach „richtig" oder „falsch" fragen?
Warum nicht stattdessen erkunden, was alles möglich ist?
Warum versuchen, andere glücklich zu machen,
statt dich selbst zu wählen?

#6 LIEBE VERÄNDERUNG

Alles bewegt sich out of control

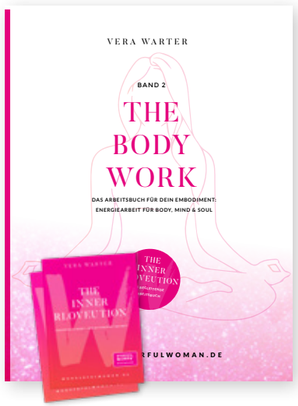
Wenn Dinge keine feste Form, Struktur oder Bedeutsamkeit haben, ist Veränderung einfach. Gibst du allem Form, Struktur oder Bedeutung, verlierst du die Fähigkeit, Dinge zu verändern. Wenn nichts Form, Struktur oder Bedeutsamkeit hat, ist alles flexibel und veränderbar. Lerne, Veränderung zu lieben – und öffne dich für das Fließen des Lebens. Veränderung bedeutet nicht Chaos – sie ist die Lebenskraft, die dich wachsen lässt. Je mehr du Kontrolle loslässt, desto mehr Raum entsteht für neue Möglichkeiten, kreative Lösungen und ungeahnte Chancen. Vertraue darauf, dass alles, was sich zeigt, dich deinem besten Selbst näherbringt.
Praktischer Impuls: Beobachte heute bewusst eine Situation, die sich verändert oder unvorhersehbar ist. Anstatt Widerstand zu leisten, frage dich: „Wie kann ich mit dieser Veränderung spielen?
Was könnte daraus Schönes entstehen?"
Jede Veränderung ist ein Spiegel deiner inneren Haltung.
Je offener, flexibler und neugieriger du wirst, desto leichter integrierst du Neues in dein Leben. Veränderung wird dann nicht mehr als Bedrohung erlebt, sondern als Energiequelle für deine Entwicklung.

UND JETZT:
HAB SPASS UND GENIESS DIE ZEIT, DICH KENNENZULERNEN!

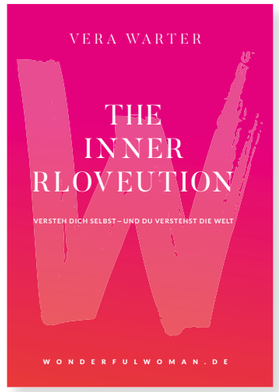
WONDERFULWOMAN.DE/THEINNERREVOLUTION

WORKBOOK 1

WORKBOOK 2



WORKBOOK 3



Scan me!

THE INNER REVOLUTION

VERSTEH DICH SELBST — UND DU VERSTEHST DIE WELT

„The Inner Revolution" ist mehr als nur ein Buch. Es ist eine Einladung, deinen inneren Kampf zu beenden und deine wahre Kraft zu entdecken!

In einer Welt, die von spirituellen Informationen und Verwirrung überflutet ist, lädt dich dieses transformative Werk ein, zurück zu deinem Kern zu finden und Klarheit zu schaffen. Es ist eine Reise der Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung, die auch gesellschaftliche Veränderungen umfasst.

Denk dran: Die einzige Person, die du niemals verlassen kannst, bist du selbst. Es ist an der Zeit, dich selbst zu erkennen, zu erinnern und zu erleben. Indem wir lernen, uns selbst zu lieben und Zeit mit uns selbst zu verbringen, öffnen wir die Tür zu tiefster Liebe und Erfüllung. The Inner Revolution richtet sich an all jene, die sich danach sehnen, wieder an Glauben zu gewinnen und Liebe zu schenken. Tauche ein in dieses Buch und bereite dich darauf vor, deine eigene Innere Revolution zu entfachen.

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Scan me!

MEIN GLÜCKSJOURNAL FÜR JEDEN TAG

BALSAM FÜR DIE SEELE

Lege mit diesem Glückstagebuch deinen Fokus auf die positiven und dankbaren Momente des Lebens. Um Zugang zu deinen innersten Gefühlen und Gedanken zu bekommen, hilft dir das Schreiben in dein Journal. Es hilft dir vor allem dabei, deinen Fokus zu setzen, Klarheit zu bekommen, deine Bedürfnisse besser zu verstehen und dein Wohlbefinden zu steigern.

WRITE YOUR LIFE – MIT PEN TO PAPER

Dein Journal ist undatiert und bietet Platz für viele Tage. Trage einfach das Datum ein und markiere den Wochentag. Positive Gedanken steigern dein Selbstbewusstsein, deinen Selbstwert, dein Selbstvertrauen und fördern deine Gesundheit. Dein Journal verhilft dir durch das tägliche Reflektieren und Anerkennen deiner Großzügigkeit die richtigen Samen zu pflanzen für finanzielle Freiheit, erfüllte Beziehungen, Gesundheit und die Entfaltung deiner SuperWoman-Power. Etabliere deine tägliche Glücks- und Dankbarkeitsroutine zu deinem neuen „Normal"! UND: Hab Spaß daran!

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Scan me!

WER FRAGT, DER FÜHRT.

WIE DU DIR EIN SELBSTBESTIMMTES

UND GLÜCKLICHES LEBEN KREIERST

Wusstest du schon immer, dass etwas vollkommen Anderes möglich ist? Was wäre, wenn du ein „Handbuch" für unendliche Möglichkeiten und dynamische Veränderungen hättest, um dich zu führen?
Ähnlich wie die Raupe, die keinerlei Vorstellung davon hat, wie es ist, ein Schmetterling zu sein, musst auch du dich dem Verwandlungsprozess überlassen. Dieses Leben ist allein für dich gemacht. Bist du bereit, die ganze Wahrheit zu erfahren? Bist du fertig mit Begrenzungen? Hast du dich genug in deinen limitierten Ansichten ausgetobt? Vielleicht hat es dir aus höherer Sicht die größte Freude bereitet, dieses Spiel zu spielen?! Doch jetzt willst du die ganze Wahrheit und all deine Möglichkeiten zurückerobern.
Und das wirst du – schneller als gedacht.
Wähle kraftvoll in jedem Moment, wer du sein willst, wie du es haben willst, was du willst und vor allem, wie du dich fühlen willst, um dein Leben ab sofort lebendig zu leben!

WWN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Vera Warter (Jahrgang 1981) ist globale Visionärin, Creative Director, Autorin, Lifestyle- und Business-Mentorin sowie Brand Strategin für Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen und jeder Größe. Als Frau hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen zu motivieren, ihr weibliches Potential voll auszuschöpfen und sich in der bestmöglichen Weise sichtbar und erfolgreich zu machen. Mutige Frauen, die sich ihrer Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung ermächtigen wollen – ganz nach der Devise: „Macht Schluss mit der *Drama-Queen*-Attitüde".
Mit *The Inner Revolution* setzt sie Impulse für einen revolutionären Lifestyle. Versteh dich selbst – und du verstehst die Welt: Ein neuer Weg in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben als *WonderfulWoman & BusinessLady.*

Humorvoll und provokativ verbindet sie Lebenserfahrung, Weisheit, klare Logik und Einfachheit auf wundervolle und einleuchtende Weise.

ALLES BEGINNT DAMIT, DIR EINE FRAGE ZU STELLEN …
Welche Wahl kannst du heute treffen, die eine großartigere Zukunft für dich erschaffen würde?

@verawarter

W O N D E R F U L W O M A N . D E
V E R A W A R T E R . D E