

Warum wir viel öfter gesteuert werden, als wir glauben

Wie alte Erfahrungen, innere Anteile und Schutzprogramme unbemerkt unser heutiges Leben mitbestimmen

Der wichtigste Gedanke dieser Seiten

Aus meiner Sicht und Erfahrung handeln wir im Alltag viel seltener völlig frei, als wir glauben. Vieles läuft automatisch: alte Erfahrungen, Bewertungen, Gewohnheiten, Sehnsüchte und Schutzprogramme wirken im Hintergrund mit. Solange sie unsichtbar bleiben, halten wir ihre Reaktion leicht für unsere freie Entscheidung. „So sind wir halt“, „So bin ich“, etc sind häufige Gedanken dazu.

Bewusstwerdung bedeutet deshalb: das Unsichtbare Stück für Stück sichtbar zu machen.

Das verlorene Kind in uns

Wir werden älter. Unser Körper wird erwachsen. Wir arbeiten, führen Beziehungen, übernehmen Verantwortung und gestalten unser Leben. Und trotzdem können in uns Anteile weiterleben, die aus einer früheren Zeit oder darüber hinaus stammen.

Vielleicht gab es Momente, in denen wir uns nicht gesehen, nicht verstanden, abgelehnt, allein oder überfordert gefühlt haben. Vielleicht haben wir damals etwas über das Leben und über uns selbst gelernt:

„Ich muss funktionieren. Ich darf nicht zu viel sein. Ich muss stark sein. Ich muss mich anpassen. Ich darf meine Gefühle nicht zeigen. Ich muss kämpfen, damit ich gesehen werde.“

Solche inneren Sätze entscheiden wir später meist nicht neu. Sie laufen weiter. Und irgendwann können sie sich so normal anfühlen, dass wir sie gar nicht mehr als alte Prägung erkennen.

Dabei geht es nicht nur um ein einziges „inneres Kind“. In uns können viele unterschiedliche Anteile leben – geprägt durch verschiedene Zeiten, Beziehungen und Erfahrungen.

Unser Schutzsystem meint es gut

Was heute wie ein störendes Muster wirkt, hatte ursprünglich oft eine liebevolle Aufgabe: Es wollte uns schützen.

So können Kontrolle, Rückzug, Anpassung, Perfektionismus, Misstrauen, Härte, Reaktionen oder ständiges Analysieren entstehen. Nicht weil etwas mit uns falsch ist, sondern weil ein Teil von uns irgendwann gelernt hat: **So bin ich sicherer – so muss ich diesen Schmerz nicht so stark fühlen.**

Ich stelle mir dieses Schutzsystem gerne wie einen alten Kapitän vor. Er kennt die früheren Gewässer, die Stürme und die gefährlichen Stellen. Er möchte uns sicher halten – aber er arbeitet noch mit den Karten von damals.

Auf diesen Karten sind Gefahren eingezeichnet, die früher sehr real oder bedrohlich waren. Heute sind viele davon längst nicht mehr dieselben – **aber die alten Markierungen sind noch da.**

Bewusstwerdung bedeutet für mich deshalb nicht, diese Karten nur zu analysieren. Wir dürfen dem begegnen, was damals entstanden ist, fühlen, was noch in uns lebt, und wahrnehmen, was dieser alte Beschützer so lange getragen hat.

Dabei darf auch Dankbarkeit entstehen. Wenn wir ihm heute liebevoll begegnen und ihn spüren lassen, dass wir da sind und selbst übernehmen können, darf er das Ruder nach und nach abgeben.

Dann geht es nicht um Kampf gegen Ego oder Verstand, sondern um **Verbindung und Zusammenarbeit**. Der alte Beschützer darf gesehen, gefühlt und innerlich in den Arm genommen werden. Und manches, was früher wichtig war, darf erkannt und irgendwann losgelassen werden.

Ein Hinweis:

Im Akasha- oder Channeling-Workshop sowie in 1:1-Sitzungen gehen wir darauf noch auf andere Weise ein – mit einem anderen Blick auf das oft verkannte und abgelehnte „Ego“ bzw. den Verstand.

Programme, die im Hintergrund laufen

Viele Menschen reagieren ihr Leben lang auf Programme, die sie nie bewusst „installiert“ haben. Erziehung, Familie, Verlust, Verletzungen, Erfahrungen und Konditionierungen hinterlassen Spuren.

Fast wie Schadprogramme auf einem Computer laufen viele davon im Hintergrund und unbemerkt von uns. Sie beeinflussen, wem wir vertrauen, wie wir Nähe erleben, wie schnell wir uns angegriffen fühlen, ob wir bleiben oder gehen, ob wir uns anpassen, kämpfen, zurückziehen oder immer wieder dieselben Entscheidungen treffen.

Und genau das ist der entscheidende Punkt: Wir bemerken diese Programme sehr oft nicht. Wir glauben, „so bin ich eben“ oder „so ist die Situation“. Dabei kann ein alter Anteil gerade wesentlich mitentscheiden. Aus meiner Erfahrung werden wir zu einem erstaunlich großen Teil davon beeinflusst und reagieren entsprechend.

Solange etwas unsichtbar bleibt, steuert es uns aus dem Hintergrund.

Erst wenn wir erkennen, was in uns wirkt, entsteht überhaupt die Möglichkeit, bewusst anders zu wählen.

Der Körper reagiert oft früher als der Verstand

Alte Programme sind nicht nur Gedanken. Vielleicht wird der Brustkorb eng, der Bauch zieht sich zusammen, das Herz schlägt schneller, die Stimme verändert sich, wir werden wütend, starr, unruhig oder wollen nur noch weg.

Der Körper und das Nervensystem können bereits Alarm schlagen, bevor unser Verstand überhaupt verstanden hat, was gerade in uns passiert.

Wenn eine „Zeitkapsel“ aufgeht

Dann genügt manchmal etwas scheinbar Kleines: Eine Nachricht bleibt unbeantwortet. Jemand verändert seinen Tonfall. Ein Mensch zieht sich zurück. Wir fühlen uns kritisiert, übergangen oder nicht gesehen.

Und plötzlich ist die Reaktion viel größer, als die Situation allein erklären würde. Nicht unbedingt, weil dieser Augenblick so groß ist – sondern weil er etwas Älteres berührt.

Der erwachsene Mensch steht im Heute – aber ein alter Anteil erlebt für einen Moment etwas, als würde es wieder geschehen. Innerlich sind wir dann vielleicht wieder das Kind von damals – mit seinen Gefühlen, seiner Angst, seiner Wut oder seiner Hilflosigkeit. Und plötzlich reagieren wir in einer Situation ganz anders, als wir es heute eigentlich wollen oder verstehen können.

Kennst du solche Situationen auch aus deinem Leben?



Das Unsichtbare sichtbar machen

Denn nur was wir erkennen, können wir bewusst verändern, loslassen oder neu wählen

Wenn das alte Programm das Steuer übernimmt

Vielleicht kennst du solche Momente: Du möchtest ruhig bleiben – und plötzlich wirst du wütend. Du möchtest Nähe – und ziehst dich zurück. Du willst verstanden werden – und greifst den anderen an. Oder du sagst etwas und denkst später:

„Warum habe ich eigentlich so reagiert?“

In solchen Momenten kann ein alter Anteil für eine Weile das Steuer übernehmen. Wir sind beispielsweise wieder innerlich das Kind, welches dieses oder jenes erlebt hat. Im Körper des Erwachsenen. Wir glauben, frei zu entscheiden – und reagieren vielleicht aus einer alten Angst, Verletzung, Sehnsucht oder Schutzstrategie heraus.

Die Alarmglocken in unserer inneren Burg

Stell dir dein Inneres wie eine Burg vor. Im Zentrum liegen dein Herz, deine Verletzlichkeit, deine Bedürfnisse und das, was dir wirklich wichtig ist.

Darum herum stehen Wächter: Wut. Kontrolle. Rückzug. Misstrauen. Anpassung. Angriff. Perfektionismus. Sie wurden irgendwann gebraucht. Doch manchmal schlagen sie heute noch Alarm, obwohl die Gefahr von damals längst vorbei ist.

Nicht alles ist „nur ein Trigger“

Manchmal ist im Heute wirklich etwas nicht in Ordnung. Ein Mensch kann Grenzen verletzen, respektlos sein oder dir nicht guttun. Bewusstwerdung bedeutet nicht, alles auf die eigene Kindheit zu schieben.

Du darfst Nein sagen. Du darfst Grenzen setzen. Du darfst gehen. Und gleichzeitig kannst du liebevoll fragen: Warum berührt mich genau das so tief? Was gehört zu heute – und was vielleicht auch zu damals?

Wir müssen nicht im Leid graben

Bewusstwerdung bedeutet für mich nicht, einen Menschen immer tiefer in Schmerz zu führen. Manchmal muss man gar nicht lange in alten Geschichten bleiben. Oft ist bereits sehr viel gewonnen, wenn die Verbindung sichtbar wird:

„Ah – deshalb hat mich das so getroffen. Deshalb habe ich festgehalten. Deshalb konnte ich nicht Nein sagen. Deshalb habe ich immer wieder ähnlich reagiert.“

Dann darf etwas weicher werden. Nicht durch Zwang, sondern durch Verstehen, Fühlen und ein liebevolles Anerkennen dessen, was einmal schützen wollte.

Was wir nicht kennen, können wir nicht bewusst loslassen

Das ist für mich einer der wichtigsten Schlüssel überhaupt: Solange ein Programm unsichtbar ist, können wir nicht frei darüber entscheiden. Wir können nichts bewusst loslassen, verändern oder transformieren, von dem wir gar nicht wissen, dass es in uns wirkt.

Genau deshalb beginnt Veränderung nicht mit Kampf, sondern mit Wahrnehmung. Stück für Stück machen wir sichtbar, was bisher im Hintergrund gearbeitet hat.

Genau hier beginnt Bewusstwerdung

Der erste Schritt ist nicht: „Ich muss anders sein.“ Der erste Schritt ist: „Ich bemerke, was gerade geschieht.“

„Moment. Das ist gerade sehr stark.“ · „Da wurde etwas in mir berührt.“ · „Mein Körper ist gerade im Alarm.“ · „Ich muss nicht sofort reagieren.“

Dieser kleine innere Abstand kann entscheidend sein. Solange wir vollständig im Programm sind, reagiert das Programm. Sobald wir es sehen, kann unser erwachsener, bewusster Teil wieder mehr Raum bekommen.

Verstehen ist wichtig – aber manchmal nicht alles

Wir können sehr viel analysieren und trotzdem innerlich an derselben Stelle hängen. Manche Themen wollen nicht nur erklärt, sondern gesehen, gefühlt, gehalten und integriert werden.

Manchmal braucht ein alter Anteil keine weitere Theorie. Vielleicht braucht er unsere Gegenwart, Mitgefühl, Sicherheit, eine klare Grenze – oder einfach das Gefühl: „Ich bin da für dich.“ – auch wenn das erst einmal ungewöhnlich klingt.

Von der Reaktion zurück in die eigene Kraft

Dann können wir uns fragen: Was wirkt gerade in mir? Welche Angst, Sehnsucht oder alte Geschichte meldet sich? Was brauche ich heute wirklich?

Für mich geht es dabei nicht darum, sofort eine Technik anzuwenden oder etwas wegzumachen. **Das Ziel ist, zuzuhören, hinzuschauen und dem Raum zu geben, was sich zeigen möchte.**

Denn oft zeigt sich genau das, **was lange keinen Platz bekommen durfte**. Was wir weggeschoben, überdeckt oder durch Ablenkung auf Abstand gehalten haben, weil es einmal wehgetan hat – oder sich noch immer schmerzhaft anfühlt.

Vielleicht wie bei einem Kind, das lange neben uns stand und nur darauf gewartet hat, endlich gesehen zu werden. Es möchte nicht analysiert oder weggeschoben werden, sondern wahrgenommen, angenommen, gesehen und verstanden werden.

„Ich sehe dich. Du darfst da sein. Ich höre dir zu.“

Und vielleicht erkennst du irgendwann: Dieser Anteil ist nicht getrennt von dir. Er ist ein Teil von dir – und er darf wieder dazugehören.

Und genau dadurch kann etwas weicher werden. Wir merken vielleicht: **Ich muss davor gar nicht mehr weglaufen. Ich kann es anschauen. Ich kann es fühlen. Und es muss heute nicht mehr dieselbe Macht oder denselben Schmerz haben wie damals.**

Nicht durch Kampf, sondern durch liebevollen Kontakt mit uns selbst.

Wahrnehmen → Verstehen → Fühlen → Entscheiden

So kann aus automatischem Reagieren Stück für Stück mehr Freiheit entstehen. Mehr Klarheit. Mehr Selbstkontakt. Und mehr Raum für das, was wir heute wirklich leben möchten.

Unsichtbar = Automatismus. Sichtbar = Wahlmöglichkeit.

Nicht weil mit dem Erkennen sofort alles verschwinden muss. Sondern weil wir zum ersten Mal eine echte Wahl bekommen.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Nicht alles, was du in einem aufgewühlten Moment denkst, fühlst oder tun möchtest, ist automatisch deine tiefste Wahrheit. Manchmal spricht der Mensch von heute. Manchmal ein alter Schmerz. Manchmal ein Schutzmechanismus. Manchmal ein inneres Kind.

Bewusstwerdung heißt für mich: das Unsichtbare liebevoll sichtbar machen – damit du wieder mehr aus dir selbst heraus entscheiden kannst.

Wenn das Unsichtbare sichtbar werden darf

Vielleicht funktioniert dein Leben nach außen ganz normal. Du gehst arbeiten, kümmerst dich um deinen Alltag, deine Familie und deine Verpflichtungen. Und trotzdem fehlt vielleicht etwas. Du fühlst dich nicht wirklich erfüllt, manchmal leer, unruhig oder schnell überfordert. Vielleicht wiederholen sich bestimmte Situationen, Beziehungen oder Gefühle und du fragst dich: Warum passiert mir das immer wieder? Warum trifft mich manches so tief? Warum fühle ich mich heute völlig anders als gestern?

Aus meiner Erfahrung werden wir viel stärker von alten Prägungen, inneren Anteilen und Schutzprogrammen beeinflusst, als uns bewusst ist. Vieles läuft längst automatisch. Wir passen uns an, kontrollieren, ziehen uns zurück, kämpfen, halten fest, suchen Anerkennung oder Nähe – und bemerken oft gar nicht mehr, was uns eigentlich gerade steuert.

Manchmal leben wir dadurch fast wie auf Autopilot. Wir funktionieren, erfüllen Erwartungen und reagieren auf das, was von außen auf uns zukommt. Beziehungen, andere Menschen, gesellschaftliche Vorstellungen, Meinungen oder unser Umfeld beeinflussen uns zusätzlich. Irgendwann wissen wir manchmal kaum noch: Was kommt eigentlich wirklich aus mir – und was habe ich nur übernommen?

Viele dieser inneren Programme hatten einmal einen Sinn. Sie wollten uns schützen. Vielleicht vor Ablehnung, Einsamkeit, Verlust oder einem Schmerz, der damals zu groß war. Und weil wir diesen Schmerz nicht mehr fühlen wollten, haben wir gelernt, uns abzulenken: mit Arbeit, Funktionieren, Beziehungen, Beschäftigung oder der ständigen Suche nach Antworten im Außen. Oft merken wir diese Ablenkung längst nicht mehr.

Doch nur weil wir nicht hinschauen, ist das, was in uns lebt, nicht verschwunden. Vielleicht kennst du das: Heute fühlst du dich stark und frei – und morgen genügt eine Begegnung, ein Satz, eine Nachricht oder ein Ereignis und plötzlich sind Angst, Wut, Traurigkeit, Sehnsucht oder innere Unruhe wieder da. Manchmal zeigt sich etwas auch über wiederkehrende Lebenssituationen, Beziehungen, Überforderung oder körperlich und seelisch wahrnehmbare Beschwerden.

Für mich können solche Momente wie Zeitkapseln sein, die durch etwas im Heute wieder geöffnet werden. Für einen Moment erleben wir die Welt vielleicht stärker aus einem alten Anteil heraus.

Und genau hier beginnt für mich Bewusstwerdung:

Wir können nichts bewusst verändern, loslassen oder transformieren, von dem wir gar nicht wissen, dass es in uns wirkt.

Wenn etwas sichtbar wird, entsteht plötzlich Verständnis. Und dieses Verstehen kann unglaublich erleichternd sein. Vielleicht erkennen wir auf einmal: *Deshalb hat mich das immer so*

getroffen. Deshalb konnte ich dort nie Nein sagen. Deshalb bin ich immer wieder in ähnliche Beziehungen geraten. Deshalb habe ich so lange festgehalten.

Manchmal ist es wie ein großes Puzzle, bei dem plötzlich mehrere Teile gleichzeitig an ihren Platz fallen. Etwas, das uns jahrelang verwirrt hat, ergibt auf einmal Sinn. Und allein dieses Erkennen kann sehr viel Bewusstsein, Erleichterung und Mitgefühl mit uns selbst entstehen lassen. Wir verstehen, dass wir nicht „falsch“ waren. Wir haben nur lange aus etwas heraus reagiert, das wir selbst noch nicht sehen konnten.

Und wenn wir etwas endlich verstehen, kann sich auch etwas verändern.

Deshalb arbeite ich nicht gerne nach starren Systemen oder festen Techniken, die schon vorher festlegen, was bei einem Menschen geschehen soll. Solche Methoden können hilfreich sein – aber für mich können sie auch begrenzen, wenn wir nur noch das suchen, was das jeweilige System kennt.

Ich möchte nicht entscheiden, was sich bei dir zeigen muss. Wir schauen gemeinsam, was sich zeigen möchte.

Denn aus meiner Erfahrung zeigt sich oft genau das, was gerade bereit ist, gesehen zu werden, wenn wir mit Offenheit, Liebe und Wahrhaftigkeit hinschauen. Vielleicht ist es ein Gefühl, eine Erinnerung, ein inneres Bild, eine Körperwahrnehmung oder ein bestimmter Anteil. Vielleicht führt der Weg über ein Gespräch, Hypnose, Meditation, Fantasie, Intuition oder mediale Wahrnehmung. Die Methode steht nicht im Mittelpunkt. Du stehst im Mittelpunkt.

Und innere Arbeit bedeutet für mich nicht, immer tiefer in Leid hineingehen zu müssen. Ganz im Gegenteil. Wir hören zu. Wir schauen hin. Und wir geben dem Raum, was sich zeigen möchte.

Vielleicht kannst du dir einen alten Anteil wie ein Kind vorstellen, das schon lange neben dir steht. Es hat vielleicht gerufen, gekämpft oder sich versteckt. Nicht weil es gegen dich arbeitet. Vielleicht möchte es einfach endlich gesehen werden.

„Ich sehe dich. Ich höre dir zu. Du darfst da sein. Ich bin heute bei dir.“

Wie ein liebevoller Vater oder eine liebevolle Mutter, die sich ihrem Kind wieder zuwendet.

Und manchmal merken wir dann: Es muss heute gar nicht mehr so weh tun wie damals. Wir müssen nicht mehr davor weglaufen. Ein alter Schutz darf weicher werden. Ein Anteil bekommt wieder Kontakt. Und etwas, das unser Leben lange unbewusst mitbestimmt hat, muss nicht mehr dieselbe Macht haben.

Für mich fühlt sich diese Arbeit deshalb oft weniger wie das „Bearbeiten eines Problems“ an, sondern wie das Entdecken lange verborgener Zusammenhänge und Geheimnisse in uns selbst. Und genau darin liegt für mich etwas sehr Schönes:

Aus Verwirrung wird Verständnis. Aus unbewusstem Reagieren wird Bewusstsein. Aus Kampf kann Mitgefühl entstehen. Und wo vorher nur ein altes Programm lief, kann plötzlich wieder eine Wahl entstehen.

Manchmal zeigen sich dabei auch Bilder, Erfahrungen oder Zusammenhänge, die Menschen als etwas wahrnehmen, das über dieses Leben hinausweist – etwa als frühere Leben, Ahnenlinien oder andere spirituelle Ebenen. Das ist ein wichtiger Teil meiner Arbeit. Aber du entscheidest selbst, ob du dafür offen bist und welche Bedeutung eine Erfahrung für dich hat.

Denn ich möchte dir nicht sagen, was deine Wahrheit ist. Ich kann dich begleiten, etwas wahrnehmen, eine Frage stellen oder einen Impuls geben. Für mich wird etwas erst dann wirklich wahrhaftig, wenn du es selbst erkennst.

Vielleicht entsteht dann irgendwann dieser Moment:

Jetzt verstehe ich, warum manches in meinem Leben immer wieder so geschehen ist.

Jetzt sehe ich, was vorher unsichtbar war.

Und jetzt kann etwas Neues entstehen - und altes „nach Hause“ gehen...

MEIN SEELENLICHT

Wenn du dich darin wiedererkenntst ...

Diese Seiten sind nur ein kleiner Einblick – und vielleicht ein Anfang, etwas in dir klarer zu sehen

Die ersten beiden Seiten sind nur ein kleiner Auszug aus meinem Buch, das gerade noch entsteht und fertiggestellt wird. Darin gehe ich wesentlich tiefer auf innere Anteile, alte Prägungen, Schutzmechanismen, Trigger, Bewusstwerdung und die Frage ein, warum wir manchmal reagieren, obwohl wir eigentlich längst anders handeln möchten. Es wird anders als vieles, was bislang verfügbar ist.

Interesse am Buch, einem Workshop oder an einem Kennenlernen?

Wenn du erfahren möchtest, wann das Buch erscheint, kannst du dich gerne in meinen Newsletter eintragen. Das Anmeldeformular liegt an meinem Stand für dich bereit. Ebenso kannst du dich weiter informieren lassen:

Newsletter

Gelegentliche Informationen zu:

- Buchveröffentlichung, Workshops, Gruppen & Meditationen, Terminen, besonderen Angeboten

WhatsApp-Info-Gruppe

Kurze, achtsame Hinweise zu:

- neuen Workshops, freien Plätzen, aktuellen Terminen, Gruppenterminen, Angeboten & Neuigkeiten

Vielleicht geht es bei dir gar nicht darum, „tiefer ins Leid“ zu gehen

Vielleicht möchtest du einfach verstehen, warum du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagierst. Warum du dich selbst manchmal nicht verstehst. Warum du etwas längst weißt – und trotzdem anders handelst. Oder warum sich bestimmte Themen, Menschen oder Gefühle in deinem Leben wiederholen.

Bei mir musst du dafür nicht in eine starre Methode passen und du musst auch nichts glauben. Wir schauen gemeinsam und liebevoll darauf, was sich bei dir wirklich zeigt. Manchmal reicht ein Gespräch. Manchmal wird es tiefer. Manchmal kommt Hypnose, Meditation, Intuition oder mediale Wahrnehmung dazu. Entscheidend ist nicht die Methode – sondern du.

Der Fokus liegt dabei nicht auf Dunkelheit oder Leid, sondern auf dem, was in dir wieder lebendig werden möchte: deine Kraft, deine Freude, deine Klarheit und das, was dich wirklich erfüllt. Viele Menschen entdecken dabei wieder mehr von dem, was sie wirklich wollen, welche Fähigkeiten oder Gaben in ihnen liegen und welche Erkenntnisse vielleicht schon lange darauf gewartet haben, bewusst zu werden.

Immer wieder erlebe ich, wie sich das Leben eines Menschen durch diese Arbeit Stück für Stück verändern darf – weil sie sich selbst klarer wahrnehmen, bewusster entscheiden und immer weniger aus alten Programmen heraus leben. Wenn du möchtest, darf daraus nach und nach mehr innere Freiheit entstehen: mehr du selbst, mehr von dem, was wirklich zu dir gehört.

Mir ist wichtig, dass du nicht davon abhängig wirst, dass dir jemand von außen sagt, was mit dir los ist oder was du tun sollst. Ich begleite dich dorthin, wo du selbst wieder mehr wahrnimmst, verstehst und erkennst – und dadurch Schritt für Schritt wieder in deine eigene Kraft, Klarheit, Liebe und Freiheit kommst.

Kein Druck. Kein Verkaufsgespräch. Kein „Du musst“. Einfach schauen, ob es für dich stimmig ist.

Du kannst mich gerne persönlich ansprechen

Du kannst dich unverbindlich informieren, einen Gutschein mitnehmen oder ein ausführliches, kostenloses und persönliches Gespräch (online oder vor Ort) mit mir vereinbaren. Neben Einzelsitzungen findest du bei **Mein Seelenlicht** auch Workshops, Gruppen, Meditationen und Angebote rund um Bewusstwerdung, Medialität, Intuition und persönliche Entwicklung.

MEIN SEELENLICHT – MARTIN ZUCKERMANDEL

Bischof-Meiser-Straße 19 · 91522 Ansbach

Telefon & WhatsApp: 0177 5281223

www.mein-seelenlicht.com – www.hypnose-in-ansbach.com

Hinweis/Disclaimer:

Meine Begleitung dient der Bewusstwerdung, Selbsterfahrung und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Körperliche oder psychische Beschwerden können viele Ursachen haben und sollten bei Bedarf fachlich abgeklärt werden. Begriffe wie „inneres Kind“, „Anteile“, „Programme“, „Zeitkapseln“, „Kapitän“ oder „Burg“ verwende ich als Bilder und Modelle für persönliche innere Erfahrungen.

Newsletter und WhatsApp-Info-Gruppe sind freiwillig und jederzeit wieder abbestellbar.