

KERSTIN LIERMANN

Zurück zu dir

Dein Weg raus aus der Erschöpfung – hin zu innerer Stärke & Selbstbestimmung.



Back to the Roots 

Dein 5-Schritte-Plan

Nutze deine Wurzeln,
löse alte Begrenzungen und aktiviere
deine wahre Kraft

Stell dir vor, du wachst morgens auf und spürst:
Du bist verbunden. Mit dir. Mit deiner Kraft.
Kein innerer Lärm. Keine To-do-Listen, die dich überrollen.
Sondern: Klarheit. Ruhe. Und du weißt, was heute wichtig ist: Du.



DEIN ERSTER SCHRITT ZURÜCK IN DEINE KRAFT!

Du gibst alles – für deine Familie, deinen Job, dein Umfeld.

Aber wann bist DU dran?

- ❖ Vielleicht kennst du das Gefühl, dass dein Tag nur aus To-do-Listen besteht.
- ? Dass du funktionierst, aber dich dabei selbst immer mehr verlierst.
- ? Du sehnst dich nach mehr Leichtigkeit und Energie, doch dein Alltag lässt dir kaum Raum.
- ? Dass du eigentlich weißt, dass du mehr für dich tun solltest – aber es einfach nicht schaffst.

Kommt dir das bekannt vor? 💡 **Das ändert sich jetzt.**

Dieses Freebie ist dein erster Schritt, um **dich wieder mit deiner eigenen Kraft zu verbinden** – nicht irgendwann, sondern ab heute.

Es ist deine Einladung, aus der Routinefalle des Alltags auszubrechen und dir bewusst Zeit für dich zu nehmen – **ohne schlechtes Gewissen.**

🔥 **Du brauchst kein kompliziertes Coaching, keine stundenlangen Routinen.**

🔥 **Du brauchst eine einfache, kraftvolle Strategie, die du SOFORT umsetzen kannst.**

Mit **nur wenigen Minuten täglich** wirst du erleben, wie du **klarer, fokussierter und energiegeladener wirst** – und endlich wieder das Gefühl hast, dein Leben in der Hand zu haben.

Bist du bereit? Dann lass uns starten! 🚀

*"Suche die Lösung nicht in den Blättern deines Denkens,
finde sie in den Wurzeln deines Seins."*

DEINE LEBENSZEIT IST JETZT !



Wie oft hast du in deinem Leben schon gedacht:

- „*Ich habe keine Zeit für mich.*“
- „*Ich würde so gern mal durchatmen, aber es geht nicht.*“
- „*Irgendwann mache ich mal etwas nur für mich.*“

Doch „irgendwann“ kommt nie – oder?
Ich verstehe dich.

Du gibst viel. Für deinen Job, deine Familie, dein Umfeld. Du bist für alle da, nur nicht für dich selbst. Und dabei spürst du immer wieder diese leise innere Stimme, die ruft:

„Was ist mit mir?“

Doch das ändert sich jetzt.

Denn du hältst gerade einen **5-Schritte-Plan** in den Händen, der dich **täglich in deine Kraft bringt** – ohne komplizierte Routinen, ohne dass du dein Leben auf den Kopf stellen musst.

Diese Methode wurde speziell für Frauen wie dich entwickelt: **stark, erfolgreich, engagiert – aber oft am Limit.**

Du wirst sehen: **Mit kleinen, gezielten Veränderungen bekommst du mehr Energie, mehr Klarheit und endlich wieder Zeit für dich.**

Was dich erwartet:



- ✓ **Ein einfacher, machbarer Plan**, der dich sofort in deine innere Stärke bringt
- ✓ **Kleine, alltagstaugliche Übungen**, die realistisch umsetzbar sind
- ✓ **Eine nachhaltige Strategie**, um dir selbst mehr Raum zu geben – ohne schlechtes Gewissen

Du hältst einen 5-Schritte-Plan in der Hand



... der dich täglich in deine Kraft bringt ...
... ohne komplizierte Routinen ...
... speziell für Frauen wie dich ...
... mit kleinen, gezielten Veränderungen.



Dein 5-Schritte-Plan zurück in deine Kraft



- Schritt 1: **Stoppen & Spüren** 

Komm aus dem Autopilot. Erlaube dir innezuhalten.

Hör auf zu rennen. Setz dich. Schließe die Augen.

Wie geht es dir wirklich?

Dieser Moment ist dein Startpunkt.

- Schritt 2: **Raum für dich** 

Nimm dir bewusst 10 Minuten Zeit – täglich.

Wähle täglich 10 Minuten – nur für dich.

Kein Handy. Keine To-do-Liste. Nur du.

Du bist wichtig. Punkt.

- Schritt 3: **Verbinden & Atmen** 

Mit der Meditation – zurück zu deinem Innersten.

Höre die 5-Minuten-Meditation.

Spüre: Du bist getragen. Geerdet. Kraftvoll.

Deine Ahnenkraft ist in dir.

- Schritt 4: **Beobachten statt bewerten** 

Du musst nichts „lösen“. Nur da sein.

Was kommt hoch? Gedanken, Gefühle, Erinnerungen?

Du musst nichts tun – nur da sein.

Deine Kraft liegt im Dasein, nicht im Leisten.

- Schritt 5: **Verankern & Dranbleiben** 

Rituale schaffen Halt & Wandel.

Nimm dir ein kleines Ritual: ein Satz, ein Duft, eine Bewegung.

Wiederhole es täglich.

So wächst aus einem Impuls eine neue innere Realität.



5-MINUTEN-MEDITATION VERBINDE DICH MIT DEINEN WURZELN

HIER FINDEST DU DEINE MEDITATION. Klicke auf das Bild oder den Link und nutze sie bewusst für deine innere Stärke.“



[5 Minuten-Meditation](#)

Warum ist diese Meditation so kraftvoll?

Die meisten Frauen, die sich erschöpft und fremdgesteuert fühlen, haben ihren inneren Anker verloren. Sie sind so sehr damit beschäftigt, alles für andere zu tun, dass sie sich selbst kaum noch spüren. Kennst du das?

Doch du bist nicht allein – **du hast Wurzeln.**

Deine Ahnen haben vor dir gestanden. Sie haben Herausforderungen gemeistert. **Und ihre Kraft fließt auch jetzt durch dich.** Doch die wenigsten Menschen denken daran, dass sie der Kraft ihrer Vorfahren vertrauen können, um diese zu nutzen. - Es ist immer jemand dabei, der stark genug für deine Situation ist!

Diese Meditation hilft dir, dich tief mit deiner inneren Kraft zu verbinden. Denn oft fühlen wir uns schwach oder ausgelaugt, weil wir auch den Kontakt zu unseren Wurzeln verloren haben.

Diese Meditation hilft dir auch, die Verbindung zu deinen Wurzeln zu spüren – und dich tief in dir selbst zu verankern.

🌿 **Deine Wurzeln sind deine Stärke.** Sie verbinden dich mit deiner Geschichte, deiner Energie und der deiner Ahnen, der Energie **deiner inneren Weisheit.**

🌿 **Wenn du dich mit deinen Wurzeln verbindest,** kannst du nicht nur 'auftanken', sondern du fühlst mehr dich geerdet, sicher und kraftvoll.

🌿 **Auch in dir steckt eine Energie,** die du wieder aktivieren kannst!

💡 **Tipp:** Mache die Meditation täglich für 5 Minuten



- ◆ Sie hilft dir, dich sofort aus dem Stressmodus zu holen.
- ◆ Du verbindest dich mit deiner inneren Kraftquelle.
- ◆ Dein Nervensystem beruhigt sich – und du kommst bei dir an.

📌 DEIN TÄGLICHES MACHT-STATEMENT – SAG JA ZU DIR SELBST

Deine Worte formen deine Realität!

Was du täglich über dich selbst denkst und sagst, bestimmt, wie du dich fühlst.

- ✗ „Ich habe keine Zeit.“
- ✗ „Ich muss immer für andere da sein.“
- ✗ „Ich bin nur wertvoll, wenn ich funktioniere.“

Doch ab heute sagst du etwas Neues!

🗨️ Sprich täglich laut diesen Satz:

🔥 „Ich hol mir meine Macht zurück!“ 🔥

Dein tägliches Macht-Statement ist mehr als nur ein Satz – es ist eine Entscheidung. Jeden Tag, an dem du es laut aussprichst, richtest du dich innerlich neu aus. Dein Unterbewusstsein beginnt, es als Wahrheit zu akzeptieren – und plötzlich triffst du andere Entscheidungen, setzt klarere Grenzen und fühlst dich stärker in dir selbst.



💡 **Deine Aufgabe:**

Schreibe dein eigenes tägliches Macht-Statement.

Hier ein paar Beispiele:

- ✅ „Ich entscheide selbst, was mir guttut.“
- ✅ „Ich bin wichtig – und ich nehme mir bewusst Zeit für mich.“
- ✅ „Ich bin die Gestalterin meines Lebens.“

1

2

📌 HÄNGE DIESEN SATZ AN EINEN ORT, DEN DU TÄGLICH SIEHST!

📌 DER TAGESSTRUKTUR-HACK MEHR ZEIT FÜR DICH, OHNE SCHULDGEFÜHLE

Warum du immer „zu wenig Zeit“ hast – und wie du das änderst

„Ich habe keine Zeit für mich.“ ❌ STIMMT NICHT.

✅ DU MUSST SIE NUR BEWUSST NEHMEN.

Die Wahrheit ist: Zeit wird nicht geschenkt, du musst sie dir nehmen.

Viele Frauen warten darauf, dass irgendwann „die richtige Gelegenheit“ kommt, sich um sich selbst zu kümmern. Doch dieses „Irgendwann“ **kommt nie**, wenn du es nicht aktiv in deinen Alltag einbaust.

Drei einfache Zeit-Hacks, die dich sofort befreien:

- ☛ **1-Minuten-Regel:** Alles, was unter 1 Minute dauert, erledigst du sofort.
 - ◆ Beispiel: Wasser trinken, kurze Pause machen, eine tiefe Atemübung.

- ☛ **5-Minuten-Ritual:** Blockiere jeden Tag bewusst 5 Minuten nur für dich – ohne Ablenkung.
 - ◆ Setze einen Timer, atme tief, mache eine kleine Bewegung, genieße den Moment.

- ☛ **Nein sagen lernen:** Heute ist der perfekte Tag, um etwas abzulehnen, das dir nicht guttut.
 - ◆ *Muss ich wirklich diese Aufgabe übernehmen?*
 - ◆ *Muss ich überall Ja sagen?*
 - ◆ *Muss ich wirklich alles selbst machen?*



📝 **Deine Aufgabe:**

Finde 3 Dinge, die du ab heute anders machst, um mehr Zeit für dich zu haben. Schreibe sie auf.

1

2

3

STÄRKE ANNEHMEN, ALTE LASTEN LOSLASSEN

 Du bist mehr als deine eigenen Erfahrungen – und du ahnst es schon: **du trägst die Kraft deiner Ahnen in dir.**

Jede Frau in deiner Familienlinie hat ihre eigenen Herausforderungen gemeistert. Sie hat geliebt, gekämpft, Entscheidungen getroffen – und all das hat Spuren in deiner Ahnenlinie hinterlassen.

- ◆ **Manche dieser Spuren sind deine größte Kraft.**
Sie zeigen sich als Mut, Weisheit, Widerstandskraft oder tiefes Vertrauen ins Leben.
- ◆ **Andere Spuren sind wie unsichtbare Fesseln.**
Sie erscheinen als wiederkehrende Zweifel, Selbstsabotage oder das Gefühl, nicht genug zu sein.

Die gute Nachricht:

Du kannst bewusst entscheiden, welche Energien du mitnimmst – und welche du loslässt.

Deine Ahnenkraft-Transformation:

Was nehme ich an, was lasse ich los?



  **Schritt 1: Erkenne und fühle die positiven Kräfte** deiner Ahnen.

Schließe die Augen und denke an eine Frau aus deiner Familie oder Ahnenlinie, die dich inspiriert. Falls du damit Schwierigkeiten hast, stell dir vor, dass es eine dir unbekannte Frau ist und lass deine Vorstellung einfach fließen. Jetzt ist dein Gespür gefragt. Was meinst du, fühlst du:

 **Welche Stärke hat sie besessen?**

 **Welche dieser Stärken trägst du bereits in dir?**

 **Notiere eine Eigenschaft oder ein Gefühl, das du bewusst aus deiner Ahnenlinie annehmen möchtest.**

📌 DIE KRAFT DEINER AHNEN

STÄRKE ANNEHMEN, ALTE LASTEN LOSLASSEN

👉 Schritt 2: Erkenne und löse alte Glaubenssätze

Viele Frauen tragen unbewusst einschränkende Überzeugungen aus ihrer Familie und geben sie unbewusst weiter.

Frage dich: ❌ *Gibt es einen Satz, den ich oft höre oder mir selbst sage, der mich begrenzt? (z. B. „Ich muss immer für andere da sein“ oder „Ich darf mich nicht beschweren“).*



Schreibe diesen Satz auf und erkenne, dass er nicht **deine Wahrheit** sein muss.

👉 Schritt 3: Formuliere deine eigene Wahrheit

✅ Ersetze den alten Glaubenssatz durch eine neue, kraftvolle Überzeugung.

Beispiel: ❌ ~~„Ich bin erst wertvoll, wenn ich alles perfekt mache.“~~

✅ **„Ich bin wertvoll, weil ich bin – nicht, weil ich perfekt bin.“**

👉 Schritt 4: Integriere diesen Satz in deinen Alltag

- 📖 Lies deine neue Überzeugung täglich laut vor.
- 📖 Schreibe sie auf und hänge sie an einen Ort, den du oft siehst.
- 📖 Wiederhole sie in stressigen Momenten – sie wird dich stärken.

Deine Ahnen haben dir viel mitgegeben – aber du darfst wählen, was du mitnimmst.



Die positiven Kräfte sind deine Wurzeln.

Sie geben dir Halt, Stärke und Weisheit.

Die alten Begrenzungen darfst du liebevoll loslassen.

Sie gehören zur Vergangenheit – du gestaltest deine eigene Zukunft.

◆ Heute beginnt deine deine Veränderung!

Welche Kraft deiner Ahnen nimmst du an?



Welche Last lässt du los?



DU BIST GESTARTET. **JETZT DARFST DU DICH WEITER ERINNERN.**

Dieses Workbook war dein erster Schritt zurück zu dir.
Du hast gespürt, dass da mehr ist – in dir, in deinem Leben, in deiner Geschichte.

Wenn du jetzt fühlst, dass du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich gern.
Es gibt keinen Druck, nur eine Einladung:



zur Klarheit, zur Verbindung, zur inneren Ruhe.

Mit täglichen Impulsen auf Instagram oder WhatsApp

Kurze Gedanken, die dich erinnern – an dich.

 Folge mir auf Instagram



 Zur Gruppe „Ich hol mir meine Macht zurück“



Klick einfach auf den entsprechenden Button und wirst zu den entsprechenden Seiten weitergeleitet.

Inspiration per Newsletter

Rituale, Texte, Energien für deinen Alltag.



Jetzt anmelden



Persönliches Klarheitsgespräch (kostenfrei)

Wenn du magst, sprechen wir 30 Minuten ganz in Ruhe.
Über dich. Deinen Weg. Deine Kraft.



Jetzt Termin buchen



Ich freue mich, dich zu begleiten – in deinem Tempo, auf deinem Weg.

Deine Kerstin 

