Vollversion

Back to the Roots
Kerstin Liermann

Ich hol mir meine "Macht" zurück

Weil ich mehr bin, als ich mir bisher erlaubt habe zu glauben.
Und weil es Zeit ist, mich daran zu erinnern.

Erkennen · Entscheiden · Rückverbinden · Abgrenzen · Aufrichten

HINWEIS: Für deine Selbstanwendung. Kein Coaching/Therapieersatz. Persönliche Nutzung.

Hinweis & Verantwortung

Du führst dich selbst. Dieses Mini-Tool stärkt deine Eigenpraxis. Es unterstützt und begleitet dich, ersetzt aber keine Therapie, medizinische Beratung oder Coaching.

Wissenschaftliche Hinweise

- Kurze Meditationen beruhigen das Nervensystem und fördern die Selbstwahrnehmung — das hilft, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden.
- Positive Aussagen stärken nachweislich das Selbstbild und unterstützen dabei, neue Denkmuster zu etablieren.
- Erfahrungen früherer Generationen können unbewusst unterstützen und Resilienz stärken — das nennt man transgenerationale Resilienz.
- Das bewusste Erkennen und Verändern alter Glaubensmuster fördert mehr Selbstbestimmung und innere Freiheit.

So startest du jetzt (60 Sek.)
1) PDF offen lassen.
2) Kopfhörer bereitlegen.
3) Auf Seite 3 das Audio starten.

Benötigt: optional Kopfhörer, ruhiger Platz, 10 Minuten.

Nutzung & Lizenz

Nur für persönliche Nutzung. Keine Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung.
Du nutzt dieses Material eigenverantwortlich; beachte bitte Pausen, Grenzen und dein eigenes Tempo.

Kontakt & Support

Fragen oder Feedback? Schreib mir: info@kerstinliermann-backtotheroots.de

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Back to the Roots
Kerstin Liermann

du wundervolle Seele, ich freue mich, dass du hier bist.

Du gibst alles – für deine Familie, in deiner Arbeit, deinen Job, deinem Umfeld. Vielleicht sogar so sehr, dass du dich selbst kaum noch spürst.

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**.

🔥 Dieses Mini-Workbook ist dein **täglicher Schritt zurück zu dir –** in deine **Kraft**, in deine **Würde**, in das, was du längst in dir trägst.

🔥 Du brauchst **keine komplizierten Konzepte von Außen, keine stundenlangen Routinen.**

🔥 Du brauchst eine **einfache, kraftvolle Strategie, die du SOFORT umsetzen kannst. Du bist mehr,** als du dir bisher erlaubt hast zu glauben. Und genau daran erinnern wir dich hier – Schritt für Schritt.

📌 **NEU – Hinweis gleich zu Beginn:**
🎧 **Höre jetzt deine 5-Minuten-Meditation „Die Kraft deiner Wurzeln“**

HIER FINDEST DU DEINE MEDITATION. KLICKE AUF DAS BILD ODER DEN LINK UND NUTZE SIE BEWUSST FÜR DEINE INNERE STÄRKE.“

👉 5 Minuten-Meditation

„Suche die Lösung nicht in den Blättern deines Denkens, finde sie in den Wurzeln deines Seins.“

DEINE LEBENSZEIT IST JETZT !

📌 So nutzt du dieses Tool

Dieser Guide ist **interaktiv** und wurde speziell dafür entwickelt, dass du direkt damit arbeiten kannst.

- ✅ **Klicke in die Felder,** um deine Antworten einzutragen.
- ✅ **Klicke auf die Aussagen,** die auf dich zutreffen – du wirst sehen, was sich zeigt.
- ✅ **Nutze die Buttons,** um zur WhatsApp-Gruppe, zum Newsletter oder zu einem persönlichen Gespräch zu gelangen.
- ✅ **Höre dir die Meditation an,** indem du einfach auf den Link klickst.

Wissenschaftlicher Hinweis: Kurze Meditationen beruhigen das Nervensystem und fördern die Selbstwahrnehmung — das hilft, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden.

💡💡💡 **Lade die PDF herunter und speichere sie nach dem Ausfüllen, damit deine Einträge erhalten bleiben.**

Ob am PC, Tablet oder auf Papier – arbeite auf die Weise, die sich für dich richtig anfühlt.

Nutze dieses Workbook aktiv –
es ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Klarheit, Energie und Selbstbestimmung.

🌿 Du darfst in deinem Tempo gehen. Aber geh.
Denn du bist nicht auf dieser Welt, um dich selbst zu vergessen.

Let's go! 🚀

📌 DER TÄGLICHE MINI-CHECK-IN – WO STEHST DU HEUTE?

Warum dieser Schritt so wichtig ist

Bevor du etwas verändern kannst, musst du wissen, wo du stehst. Viele Frauen hetzen durch den Alltag, ohne innezuhalten. **Sie merken nicht einmal, dass sie ihre eigenen Grenzen längst überschritten haben.**

WAS DU NICHT WAHRNIMMST, KANNST DU NICHT VERÄNDERN.

Heute ist der Tag, an dem du anfängst, dich selbst wieder **bewusst** wahrzunehmen.

📝 Dein täglicher Mini-Check-in

Nimm dir **eine Minute Zeit** und beantworte folgende Fragen – am besten schriftlich:

📍 **Wie viel Energie habe ich heute auf einer Skala von 1-10?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

📍 **Welche Emotion ist gerade am stärksten in mir? (Freude, Druck, Müdigkeit, Unruhe...?)**

📍 **Habe ich mir in den letzten 24 Stunden bewusst Zeit für mich genommen? Wenn ja, wann?**

💡 **Erkenne dein Muster:**
Wenn du diese Fragen täglich beantwortest, wirst du schnell sehen, was dich stärkt – und was dir Energie raubt.

📌 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 deinen 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?

📌 DEIN NÄCHSTER SCHRITT – HOL DIR DEINE VOLLE KRAFT ZURÜCK!

Du hast schon so viel geschafft.

Du hast dir in den letzten Tagen deinen Raum genommen und fünf kraftvolle Schritte gemacht. Du hast dich erinnert, gespürt, verbunden, vielleicht auch aufgewühlt.

Vielleicht ist da jetzt ein leiser Impuls in dir, der sagt:

> ***„Ich will dranbleiben. Ich will mehr davon. Ich will tiefer. Ich will weiter. Ich will mich nicht mehr verlieren.“***

Dann lade ich dich ein:

🤍 Buche dir ein kostenfreies Klarheitsgespräch.
30 Minuten – kein Konzept, kein Coaching, kein Druck.
Nur du. Und ich.
Und der Raum für das, was jetzt in dir sichtbar werden will.

↳ 👉 Hier geht es zur **Terminbuchung – kostenfrei**

Wenn du lieber unverbindlich verbunden bleiben willst:

📬 Trag dich in meinen Newsletter ein – für Worte, die dich erinnern.
💬 Komm in meine WhatsApp-Gruppe – für kleine Rituale, klare Gedanken, kraftvolle Impulse.

↳ 👉 **Zum Newsletter anmelden**

↳ 👉 **Whatsup-Gruppe** beitreten

Du musst nicht alles allein machen.
Aber du darfst bei dir anfangen. Ich freue mich, wenn wir in Verbindung bleiben.

„Suche die Lösung nicht in den Blättern deines Denkens,
finde sie in den Wurzeln deines Seins.“

Du bist eingeladen

Schön, dass du dir diesen Raum geschenkt hast.

Vielleicht ist da jetzt ein neues Gefühl in dir.

- Etwas hat sich geöffnet. Oder erinnert.
- Vielleicht war es nur ein kleiner Impuls – und genau solche Momente bringen oft Bewegung in scheinbar Unabänderliches.

📌 **Du spürst, dass du nicht allein weitergehen willst?**
In deinem Rhythmus. Mit Respekt vor deiner Geschichte. Mit einem offenen Ohr. Und der Einladung, tiefer zu gehen.

Dann nimm dir 30 Minuten für ein persönliches Klarheitsgespräch.
Ohne Druck. Ohne Konzept.

Nur du – und das, was sich in dir zeigen will.

📌 **Du möchtest auch in Verbindung bleiben?**
Trag dich in meinen Newsletter ein – erhalte in Abständen regelmäßig eine Mail, die dich erinnert:
an dich. An deine Wahrheit. An das Leben, das dich meint.

📌 **Du willst mehr Impulse für deinen Alltag?**
Dann komm gern in meine WhatsApp-Gruppe –
hier teile ich regelmäßig Gedanken, Rituale, Erinnerungen.

Ich freu mich auf dich!

Deine Kerstin

Denke immer daran: Du bist viel großartiger, als du es dir im Moment vielleicht vorstellen kannst.