



Zurück zu dir

Eine sanfte Reflexionsreise nach
verletzenden Beziehungserfahrungen



Workbook für Frauen, die sich wieder mit
ihrer inneren Wahrheit verbinden möchten

• Seelensprecherin Jasmin •



Willkommen

Manche Beziehungserfahrungen hinterlassen Spuren,
die tiefer gehen, als wir im ersten Moment wahrhaben möchten.
Vielleicht bist du vorsichtiger geworden. Vielleicht fällt es dir schwer,
wieder zu vertrauen. Vielleicht sehnst du dich nach Liebe und spürst
gleichzeitig, dass etwas in dir sich zurückhält.

Dieses Workbook ist eine Einladung, sanft zu dir zurückzufinden –
ohne Druck, in deinem Tempo.

So nutzt du dieses Workbook

- ♥ Nimm dir einen ruhigen Moment nur für dich.
- ♥ Du musst nicht alles auf einmal bearbeiten.
- ♥ Schreibe ehrlich, nicht perfekt.
- ♥ Du darfst Pausen machen und später zurückkommen.
- ♥ Alles, was auftaucht, darf da sein.

*Du musst heute nicht alles lösen.
Es reicht, dass du dir selbst zuhörst.*



Teil 1

Deine vergangene Beziehung

Manchmal erkennen wir erst viel später, was eine Beziehung wirklich mit uns gemacht hat. Diese Seite lädt dich ein, liebevoll und ehrlich auf das zurückzublicken, was war.

1

Was hat diese Beziehung in mir ausgelöst?

2

Wann habe ich mich in dieser Beziehung am meisten von mir selbst entfernt gefühlt?

3

Was habe ich toleriert, obwohl es sich in mir nicht stimmig angefühlt hat?

4

Was hätte ich damals gebraucht, aber nicht bekommen?



Du darfst heute liebevoller auf dich schauen.





Teil 2

Dein Schutz

Nach einer verletzenden Beziehung entstehen oft Schutzmechanismen. Sie wollten dich bewahren. Heute darfst du sanft hinschauen, ob dieser Schutz dir noch dient oder dich von Nähe fernhält.



1 Wie habe ich mich nach dieser Erfahrung verändert?

.....

.....

.....

.....



2 Wo halte ich heute bewusst oder unbewusst Abstand?

.....

.....

.....

.....



3 Wovor schützt mich mein Verhalten?

.....

.....

.....

★ *Dein Schutz ist nicht dein Feind. Du darfst ihn verstehen.* ★



Teil 3

Deine Gefühle

Gefühle verschwinden nicht immer, nur weil eine Beziehung vorbei ist. Manche möchten einfach gesehen und gehalten werden – in kleinen, sicheren Momenten.

Mini-Übung: Wieder fühlen

- 1 Setze oder lege dich bequem hin.
- 2 Lege eine Hand auf dein Herz und, wenn es sich gut anfühlt, die andere auf deinen Bauch.
- 3 Schließe deine Augen und atme langsam ein und aus.
- 4 Spüre, was gerade da ist – ohne es zu bewerten.
- 5 Frage dich innerlich: Was fühle ich gerade wirklich?
- 6 Bleibe einen Moment bei dir und erlaube dir, einfach wahrzunehmen.

*Ich sehe dich.
Du darfst da sein.*



Teil 4

Verbindung zu dir

Der Weg zurück zu dir beginnt oft in kleinen, ehrlichen Momenten. Diese Seite lädt dich ein, wieder zu spüren, was dir Sicherheit gibt und wie dein Herz sich gerade anfühlt.

1

Wann fühle ich mich mir selbst am nächsten?

2

Was gibt mir Sicherheit?

3

Wie fühlt sich mein Herz gerade an?



Ich darf mir selbst wieder zuhören.



.. Teil 5 ..

Selbstliebe & neue Ausrichtung

Vielleicht beginnt Selbstliebe nach einer verletzenden Beziehung nicht laut, sondern leise.

Vielleicht beginnt sie in dem Moment, in dem du aufhörst, dich dafür zu verurteilen, dass du vorsichtig geworden bist.

Du bist nicht falsch. Du hast versucht, dich zu schützen.

Selbstliebe kann bedeuten, dich ernst zu nehmen, deine Grenzen zu achten, deinem Herzen Zeit zu geben und dir selbst zuzuhören, bevor du dich wieder im Außen verlierst.

Du musst dich nicht zwingen, dich zu öffnen.

Du darfst zuerst lernen, dich selbst sicher zu halten.

*“Dein Herz ist nicht kaputt.
Es ist vorsichtig geworden.”*





Teil 5

Mini-Übung: Ich komme zu mir zurück

- 1 Nimm dir einen ruhigen Moment.
- 2 Lege eine Hand auf dein Herz und, wenn es sich stimmig anfühlt, die andere auf deinen Bauch.
- 3 Schließe deine Augen und atme langsam ein und aus.
- 4 Spüre für einen Moment nur deinen Körper.
- 5 Sage dann innerlich zu dir:

Ich sehe, was du getragen hast.

*Ich verurteile dich nicht dafür,
dass du dich geschützt hast.*

Ich bin jetzt für dich da.


Diese Übung darf einfach ein kleiner Moment sein,
in dem du dich selbst nicht verlässt.




Du bist auf dem Weg zurück zu dir

Du musst heute nicht alles lösen.
Du musst nicht sofort bereit sein, wieder zu lieben.
Vielleicht reicht es für heute, dass du ehrlich warst.

Dass du dir zugehört hast.
Dass du einen Moment bei dir geblieben bist.

 In meiner Arbeit als Medium begleite ich Frauen, nach verletzenden Beziehungserfahrungen zurück in ihre innere Wahrheit, damit sie sich wieder für Liebe, Vertrauen und echte Nähe öffnen können.

 Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht allein gehen möchtest, begleite ich dich gern.

 Verbundene Grüße,

Jasmin 

 Instagram: [seelensprecherin_jasmin](#)

 Website: www.seelensprecherin-jasmin.de

