

# ENJOY YOUR EMOTIONS



## WOZU?

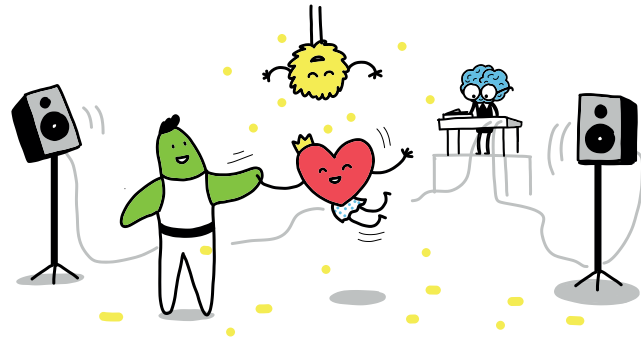
Du willst aufhören mit ‚Schlucken und Ducken‘  
Du willst mutig über deine eigenen Schatten springen.  
Du willst die Fähigkeit entwickeln, Gefühle zu benennen  
und anzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

## WIE?

In unserem viermonatigen Online-Gruppen-Coaching  
bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du in  
schwierigen Situationen handlungsfähig bleibst und  
daraus sogar positive Energie ziehen kannst.

## WIEVIEL?

Du brauchst im Schnitt 15-30 Minuten pro Woche  
und 595 Euro.



Eintauchen in ein neues Lebensgefühl,  
zusammen mit einer kleinen Gruppe von  
Menschen, die sehen, fühlen und spüren,  
wer du wirklich bist!



Aktuelle Infos zu  
Coaches & Startdaten

Genieße deine Lebendigkeit

# Trainiere dein inneres Team: Fokus auf Her Highness Heart unterstützt von Buddy Body

## HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen.

Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren, so dass du oft nur die extremen Gefühle wahrnimmst. Wenn du dir ihrer Fähigkeiten bewusst wirst, kannst du ihre feine, oft leise Stimme hören und fühlen.

Sie wartet nur darauf, dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung, Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken.

Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen.

Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen, meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich in scheinbar grundlose Traurigkeit. Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig, damit du dich innerlich klar, stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.



## BUDDY BODY

...ist dein Körper und ermöglicht es dir, dich auszudrücken und zu erfahren. Er hat die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin, Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen.

Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ, der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut.

Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt.

Er hätte uns viel zu sagen, was wir aber meist unterdrücken, weil es unseren Tagesablauf stört.

Somit bleiben ihm oft nur Anspannung,

Schmerz oder Krankheit,

um uns etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein verborgenes Flüstern nicht mehr hören.

Es lohnt sich, auf Buddy Body zu hören, denn er lügt nie!



## CONSCIOUS ME

...ist dein Bewusstsein und deine Intuition.

Du brauchst Übung, um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben.

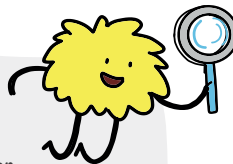
Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit heraus und hilft dir, deinen Weg zu dir nicht zu verlieren.

Wenn du sie darum bittest, steht sie dir mit Ratschlägen und Ideen zur Seite.

Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander zwischen deinen anderen Formies herstellt.

Sie hat den Überblick über die Hindernisse und Themen, auf die du während deiner Reise zu dir stößt, zeigt dir neue Wege, weist dich auf mögliche Zusammenhänge hin und führt dich so zu Klarheit.

Sie hat immer das Beste für dich im Blick und kann es dir zeigen. ☺



## MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft.

Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten, Überlegungen und Ideen zeigen.

Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden.

Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster und neue Zusammenhänge zu erkennen.

Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt erfundene Gespräche, kreierte mögliche Szenarien, überwacht deine Verhaltensweisen und dominiert so dein Handeln.

Er ist überzeugt davon, dass nur er dich durchs Leben navigieren kann.

Deshalb spricht er viel und laut und übertönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers und deines Herzens.



Du wirst insgesamt mutiger, offener, resilienter, wertschätzender, fokussierter und umsetzungsstärker.

## Ablauf und Inhalte vom Gruppen-Coaching ENJOY YOUR EMOTIONS

Wie möchte ich mich fühlen?

Mit deiner MUTTAT zeigst du dir, wie sich dein Leben nun anders anfühlt.

CORAF A-SELBSTTEST

### Monat 1

#### Was tut gut?

- ✓ Wie es sich anfühlt, dass du selbst warm mit dir wirst
- ✓ Warum dir bestimmte Menschen guttun und andere weniger
- ✓ Welche Menschen und Situationen dich nähren
- ✓ Wie du ein Umfeld schaffst, in dem du aufblühst

### Monat 2

#### Was gibt Mut?

- ✓ Wie sich Gefühle wirklich anfühlen, und wo du sie spürst
- ✓ Wie du sie wie eine Sprache erlernen kannst
- ✓ Wie Ängste allmählich ihren Schrecken verlieren
- ✓ Wie cool es ist, über den eigenen Schatten zu springen

### Monat 3

#### Wie unterstützt du dich selbst?

- ✓ Wie dir dein Körper entscheidende Tipps zur Lösung deiner Probleme gibt
- ✓ Wie du selbst deine eigenen Spielchen durchschaust
- ✓ Welche Glaubenssätze dir nicht mehr dienlich sind
- ✓ Wo du alle Ressourcen, die du brauchst, herholen kannst

### Monat 4

#### Wie stehst du für dich ein?

- ✓ Wie du frühzeitig deine eigenen Bedürfnisse erkennst und anderen erklärst
- ✓ Wie du über deine Gefühle und Wahrnehmungen sprichst
- ✓ Wie du mit Druckpunkten und ‚Reizmenschen‘ umgehst
- ✓ Wie du selbst unangenehme Gefühle willkommen heißt.

CORAF A-SELBSTTEST:  
Was hat sich verändert?

ABLAUF  
JEDES  
MONATS

Woche 1: Webinar (90-120 Min)

Woche 2/4: Tandem Learning oder nach Bedarf zubuchbare Einzelcoachings (90-120 Min)

Woche 3: Webinar (90-120 Min)

Zweiwöchentliche Challenges • Selbstanalyse-Tools • Kontinuierliches Journaling

\*CORAF A steht für **C**ourage, **O**penness, **R**esilience, **A**ppreciation, **F**ocus, **A**ction-Orientatation