



DEIN MAGISCHER BEGLEITER

ZART BESAITET

*In 5 Tagen deine Hochsensibilität
als Magie sehen*



DEINE ERSTEN SCHRITTE

Deine Reise beginnt in Telegram

Tippe auf eine der beiden Grafiken — sie bringen dich direkt in deine Gruppen. Dort findet die Reise statt, und dort bist du nicht allein.



DIE 5-TAGE-GRUPPE

Hier führe ich dich durch die fünf Tage, damit du die Magie deiner Hochsensibilität erkennst. Diese Gruppe bleibt für drei Monate bestehen.

[Zur 5-Tage-Gruppe →](#)



DIE AUSTAUSCHGRUPPE

Verbinde dich mit anderen hochsensiblen Frauen und tausche dich mit ihnen aus. Du wirst erkennen: Du bist mit deiner Feinfühligkeit nicht allein.

[Zur Austauschgruppe →](#)

Schön, dass du da bist. Ich freue mich auf dich.



WILLKOMMEN

Willkommen in meiner Welt.

Eine Welt, die ich lieben gelernt habe, weil sie voller Magie ist. Nein, leider nicht solche Magie, wie Bibi Blocksberg sie beherrscht. Sondern die Magie, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Viel bunter. Viel gefühlvoller. Viel feiner.

Hi, ich bin Lisa.

Ich könnte dir jetzt aufzählen, wie viele Ausbildungen und Weiterbildungen ich schon gemacht habe. Aber ich möchte, dass du mich auf einer tieferen Ebene kennenlernst.

Viele, viele Jahre dachte ich, ich sei falsch. Zu leise. Zu sensibel. *Stell dich nicht so an. Lass dir ein dickeres Fell wachsen.* Ich sei verrückt, weil ich Zaubersprüche mag, weil die Welt für mich voller Wunder ist, weil ich es mein Leben lang geliebt habe, ätherische Öle zu nutzen und Kristalle zu sammeln.

In meiner Kindheit war das noch okay. Aber spätestens in der Pubertät schauten mich alle an, als käme ich von einem anderen Planeten. Zum Glück habe ich ihnen nie verraten, dass ich eigentlich aus Atlantis komme – spätestens dann hätten sie mich in die Klapsmühle gesteckt. ;-)

Und dann tauchte ein Wort in meinem Feld auf: Hochsensibilität.

Plötzlich hatte ich einen Namen für das, was ich mein Leben lang gefühlt hatte. Eigentlich mag ich sowas nicht – ich möchte niemanden in eine Schublade stecken. Aber unsere Welt funktioniert nun mal ein bisschen so. Und zum ersten Mal fühlte ich mich verstanden. Gehört. Gesehen.

Vielleicht kennst du das.

Das Universum hat dich hierher geführt. Und ich möchte dich einladen, ein Stück tiefer in meine Welt einzutauchen. Genau dafür habe ich diese fünf Tage für dich gemacht.

Du musst hier nichts leisten. Nichts beweisen. Du darfst einfach ankommen. Vielleicht bist du müde. Vielleicht neugierig. Vielleicht auch ein bisschen skeptisch, ob so eine 5-Tages-Reise wirklich etwas verändert. Alles darf sein.

In den nächsten fünf Tagen nehme ich dich mit. Zu deiner Ruhe, zu deinen Werkzeugen, zu dir. Mit kleinen Ritualen, ein bisschen Magie und ganz viel Erlaubnis, du selbst zu sein. Wir üben nicht, dich härter zu machen. *Wir üben, dich anzunehmen.*

Nimm dir für jeden Tag ein paar ruhige Minuten. Kein Druck, kein Pensum. Wenn du einen Tag brauchst, um nur einen Satz zu lesen – dann ist genau das dein Tempo.

Schön, dass du da bist.

In Liebe, Lisa 🌙

DEINE REISE

Deine fünf Tage im Überblick

Das Universum hat dich hierher geführt. Bevor wir gemeinsam loslegen, lass uns kurz schauen, was auf dich zukommt – damit du dich getragen fühlst und nichts dich auf einmal überrollt.

01 Deine Einzigartigkeit

Wir fangen sanft an. Du lernst dein feines System kennen und entdeckst, was dich besonders macht.

02 Sich selbst halten

Selbstfürsorge, die keine dritte Aufgabe auf deiner Liste ist – sondern ein leises Nach-Hause-Kommen.

03 Deine Grenzen

Bei dir bleiben, auch wenn es um dich herum laut wird. Ein Ja zu dir, ohne dich zu verlieren.

04 Innehalten

Deine leise innere Stimme, der du wieder zuhören lernst – zwischen all dem Außen.

05 Zurück zu deiner Quelle

Raus in die Natur, deinen verlässlichsten Kraftort. Auftanken, wo dich niemand zu viel findet.

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

Du musst nichts auf einmal. Ein Tag, ein Thema, ein kleiner Impuls – und dazwischen so viel Pause, wie du brauchst. Wir gehen diese Reise gemeinsam, Schritt für Schritt.

DISCLAIMER

Bevor wir gemeinsam in diese fünf Tage rund um Hochsensibilität, ätherische Öle und ein bisschen Magie eintauchen, möchte ich dir etwas Ehrliches mitgeben: Ich bin weder Ärztin noch Psychologin. Alles, was ich hier mit dir teile, entspringt meiner eigenen Erfahrung, meiner Recherche und meiner Liebe zu diesen Themen.

Die Inhalte dieser Reise sind kein medizinischer oder psychologischer Rat und ersetzen keine fachliche Begleitung. Wenn du gesundheitliche oder seelische Anliegen hast, hol dir bitte liebevoll die Unterstützung qualifizierter Fachleute dazu.

Ätherische Öle und alle Übungen dürfen achtsam, in deinem eigenen Tempo und mit Respekt vor deinen Grenzen ihren Platz finden. Nimm mit, was sich stimmig anfühlt, und lass los, was es nicht tut – für deinen Weg und deine Entscheidungen bleibst du selbst verantwortlich.

Danke für dein Vertrauen und deine Achtsamkeit. Ich freue mich auf diese kostbare, erkenntnisreiche Zeit gemeinsam mit dir.

LISA GUNZENHEIMER

ZART BESAITET

T A G 0 1

Deine Einzigartigkeit

Dein feines System entdecken

Heute geht es nur um eins: dich. Du lernst dein feines System kennen
und entdeckst, was dich einzigartig macht.



Die Merkmale deiner Hochsensibilität

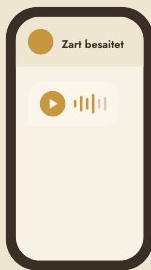
Vielleicht kennst du diese Sätze: „Stell dich nicht so an.“ „Du bist zu empfindlich.“ „Mach dir doch nicht immer so viele Gedanken.“ Vielleicht hast du sie irgendwann selbst geglaubt.

Aber was, wenn nichts davon stimmt? Was, wenn du einfach fein gebaut bist?

Du nimmst Stimmungen wahr, bevor sie ausgesprochen werden. Du hörst, was andere längst ausblenden. Du spürst tiefer, denkst weiter, liebst intensiver. Das ist kein Makel. Das ist deine Art, in der Welt zu sein.

SO WIRST DU BEGLEITET

Durch diese fünf Tage begleite ich dich in unserer Telegram-Gruppe – mit **Audios, Videos und Grafiken**. Dieses Workbook hältst du zusätzlich in der Hand: als dein Begleiter durch die fünf Tage – und weit darüber hinaus.



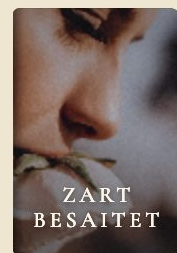
Telegram-Gruppe

Audios, wann immer es sich für dich stimmig anfühlt.



Videos & Grafiken

Sanfte Impulse zum Ansehen und Bewahren.



Dein Workbook

Begleitet dich durch die 5 Tage – und darüber hinaus.

ENTDECKE DEINE Hochsensibilität

Hochsensibilität zeigt sich auf ganz unterschiedliche Weise — mal ganz fein, mal sehr deutlich. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen wieder, vielleicht in allem. Es gibt kein richtig oder falsch. Lies dir die folgenden Merkmale in Ruhe durch und spüre nach, was sich für dich stimmig anfühlt.

01

Intensive Sinnesverarbeitung

Gerüche werden intensiver wahrgenommen, Lichter können zu Überreizung führen und in den Augen weh tun, Geräusche können zu laut sein und Unwohlsein auslösen.

02

Starke Gefühlsausprägungen

Freude kann dich in einen euphorischen Zustand bringen, während tiefe Traurigkeit dich sehr berühren kann — sodass du die ganze Welt in Frage stellst und den Weltschmerz spürst.

03

Schnelle Reizüberforderung

Äußere Reize wie große Menschenmassen, das Einkaufen im Kaufhaus oder große Feste können dich schnell überfordern und unwohl fühlen lassen.

04

Bewusste Wahrnehmung & Achtsamkeit

Du handelst gerne intuitiv, bist sehr achtsam und nimmst bewusst wahr. Du spürst Dinge, die andere Menschen nicht einmal sehen, hören, erkennen oder fühlen.

Nichts davon ist ein Makel. Es ist deine feine Art, in der Welt zu sein.

DEINE ÜBUNG

Alte Sätze und deine Wahrheit

Links schreibst du auf, was andere über dich gesagt haben – die Sätze, die dir das Gefühl gegeben haben, falsch zu sein. Schreib sie ruhig raus, sie dürfen den Raum verlassen. Und rechts daneben schreibst du auf, was du an dir schätzt. Denn du bist nicht falsch – und das darf schwarz auf weiß neben den alten Sätzen stehen.

Lass dir Zeit. Die rechte Spalte darf ruhig länger werden als die linke.

WAS ANDERE GESAGT HABEN

WAS ICH AN MIR SCHÄTZE

REFLEXION

Deine Fragen für heute

Nimm dir einen Moment Ruhe und lass die Fragen auf dich wirken. Es gibt keine richtigen Antworten – nur deine. Schreib in die Felder, was sich zeigen möchte.

- 01** Wo habe ich mich in den Merkmalen der Hochsensibilität wiedererkannt – und wie fühlt es sich an, dafür einen Namen zu haben?

- 02** Welche meiner feinen Fähigkeiten möchte ich ab heute als Geschenk statt als Makel sehen?

- 03** In welchem Moment durfte ich schon einmal spüren, dass meine Sensibilität eine Stärke ist?

T A G 0 2

Sich selbst lieben

Selbstfürsorge für dein feines System

Heute geht es um Sanftheit: dir zuzuwenden, statt dich anzutreiben —
und dein feines System zu versorgen, bevor es überläuft.



Selbstliebe. Großes Wort, oder?

Es klingt nach etwas, das man sich erst verdienen muss, wenn alles andere erledigt ist. Nach einem Ziel weit weg am Horizont, das immer ein Stück weiterrückt, je näher du kommst.

Aber Selbstliebe ist kein Ziel. Sie ist die kleine Entscheidung, an einem lauten Tag nicht auch noch dich selbst zu sein.

Und für uns feine Frauen ist sie kein Luxus. **Sie ist Überlebenswerkzeug.**

DAS BILD VOM FASS

Stell dir dein Nervensystem wie ein Fass vor. Bei einer hochsensiblen Frau ist dieses Fass oft schon halb voll, bevor der Tag überhaupt richtig begonnen hat – von Geräuschen, von Licht, von den Stimmungen der Menschen um dich herum, von all den Gedanken, die du gleichzeitig denkst. Wo andere einen normalen Vormittag erleben, hast du schon zehn Eindrücke zu viel aufgenommen.

Kennst du das? Dieses Gefühl, dass abends nichts mehr geht. Dass eine einzige weitere Frage – „Mama, wo ist mein...?“, „Kannst du mal eben...?“ – dich zum Kippen bringt. Und danach die Scham.

Ich hab doch nur funktioniert. Warum reicht das nie?

Es reicht nicht, weil du dein Fass nie leerst. Weil du wartest, bis es überläuft, statt vorher kleine Ventile zu öffnen.

Genau das ist Selbstfürsorge: nicht das große Wellness-Wochenende irgendwann. Sondern die kleinen Momente, in denen du dein Fass ein Stück leerer machst, bevor es zu viel wird. *Ein tiefer Atemzug. Ein Duft. Fünf Minuten Stille. Ein ehrliches Nein.*

Und weißt du was? Du musst dir diese Momente nicht verdienen. Ruhe ist keine Belohnung für erledigte Aufgaben. Sie ist Versorgung – so wie Essen, so wie Schlaf. Eine hochsensible Frau, die gut für sich sorgt, ist nicht verwöhnt. Sie ist klug. Sie kennt ihr System und behandelt es mit der Sanftheit, die es braucht.

Heute üben wir genau das: dir zuzuwenden, statt dich anzutreiben.

KLEINER CHECK-IN

Bevor wir loslegen, spür einmal kurz nach: Wie voll ist dein Fass gerade – jetzt, in diesem Moment?

LEER & RUHIG  RANDVOLL

Mach ein kleines Kreuz, wo du gerade stehst – ganz ohne Wertung.

DEIN RITUAL

Warum Mandala-Malen

Vielleicht denkst du: *Ausmalen? Das ist doch was für Kinder.* Und genau darum geht es. Um dieses Versinken, das wir als Kinder noch konnten — bevor wir lernten, dass jede Minute „nützlich“ sein muss.

Wenn du ein Mandala ausmalst, passiert etwas Leises in dir. Deine Aufmerksamkeit sammelt sich auf einem einzigen Punkt: diese Linie, diese Farbe, dieser kleine Bereich. Das Karussell im Kopf, das bei uns feinen Frauen selten stillsteht, wird langsamer. Die Gedanken, die sich sonst überschlagen, dürfen sich hinlegen.

Für ein überreiztes Nervensystem ist das oft leichter als erzwungenes Stillsitzen. Denn du gibst deinen Händen etwas zu tun, während dein Inneres zur Ruhe kommt. Du musst nicht „an nichts denken“ — du darfst einfach malen. Und plötzlich bist du woanders. In einer weichen, farbigen Welt, in der es nichts zu leisten gibt.

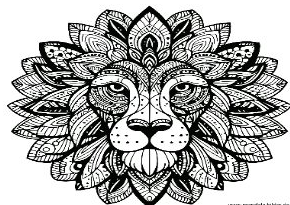
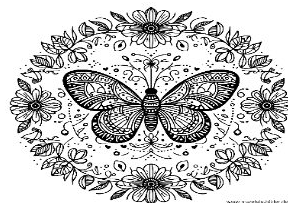
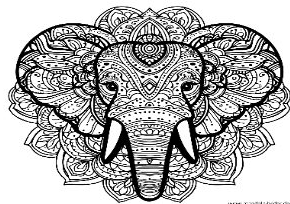
Die runde Form tut ihr Übriges. Ein Mandala hat keine Ecken, keinen Anfang, kein Ende, kein Richtig. Es lädt dich ein, dich in seine Mitte fallen zu lassen — und damit ein Stück weit in deine eigene.

Es gibt hier kein schön und kein falsch. Kein „über die Linie gemalt“. Nur du, die Farben und der Moment.

Dein Mandala

Nimm dir die Zeit wie ein kleines Ritual: Kerze an, Handy weg, vielleicht ein Öl, das du gern riechst, daneben. Dann lass dich fallen.

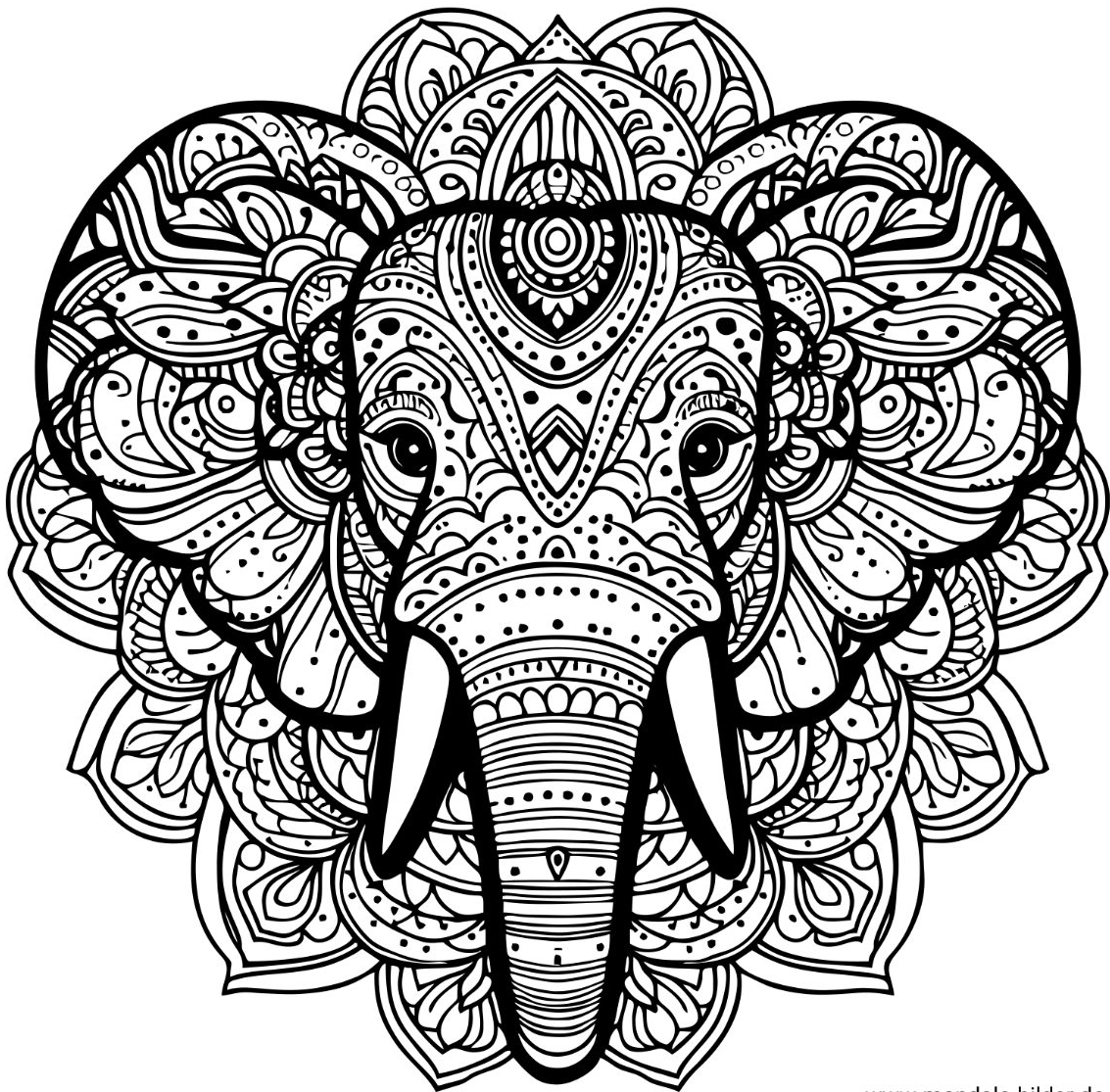
Auf den folgenden fünf Seiten findest du je ein Mandala. Wähle intuitiv das, was dich heute anzieht – oder nimm dir für jeden Tag ein neues.



Wenn du magst, teil dein fertiges Mandala in unserer Austausch-Gruppe – so unterschiedlich, wie wir alle sind.

Elefant

Kraft & Ruhe



www.mandala-bilder.de

Eule

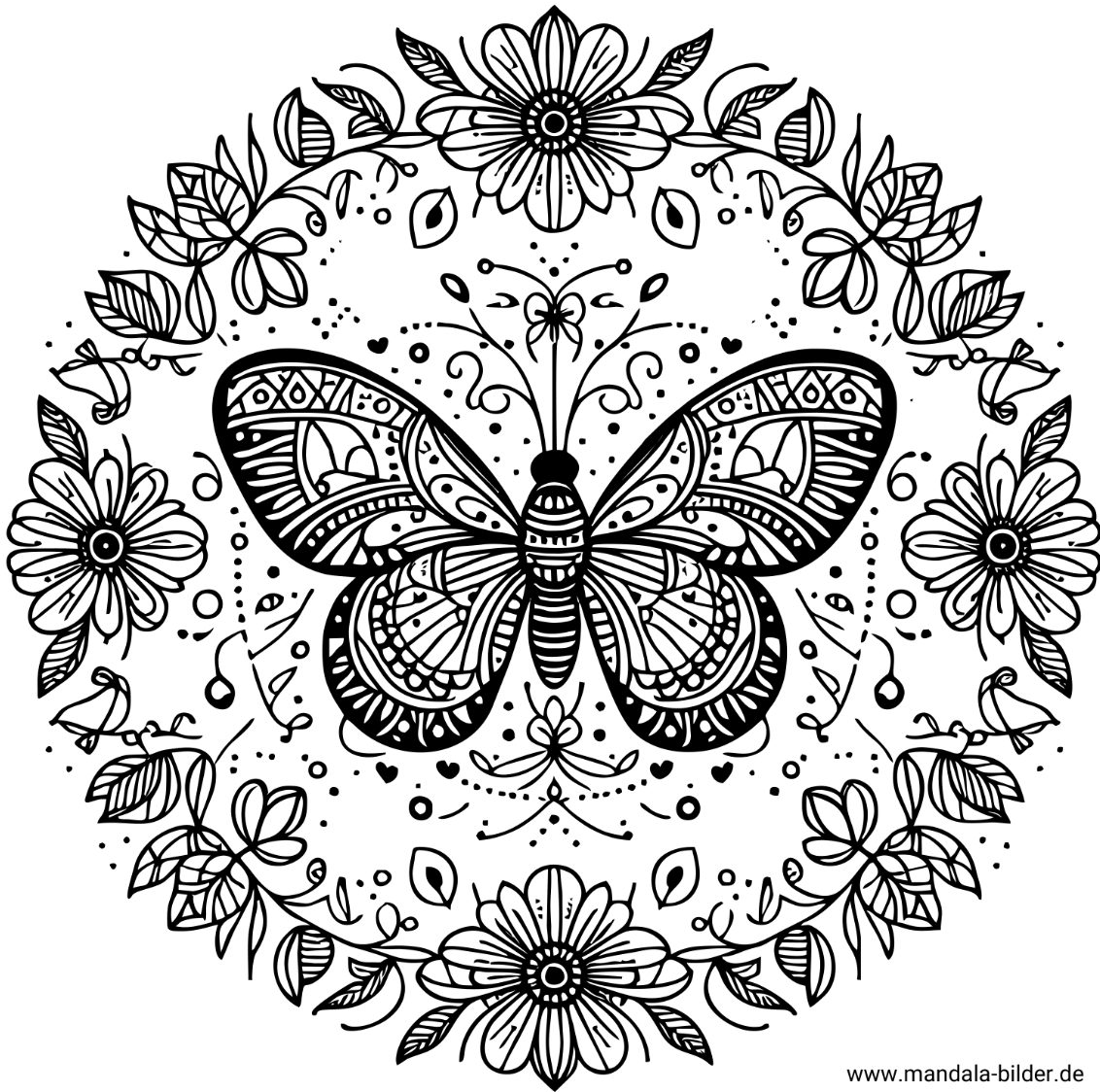
Klarheit & Intuition



www.mandala-bilder.de

Schmetterling

Wandlung & Leichtigkeit



www.mandala-bilder.de

Löwe

Mut & Herz



www.mandala-bilder.de

Wolf

Instinkt & Verbundenheit



www.mandala-bilder.de

DAS ÄLTESTE WERKZEUG UNSERER AHNINNEN

Ätherische Öle

Lange bevor es Apotheken gab, gab es den Duft.

Unsere Ahninnen kannten die Pflanzen um sich herum wie Freundinnen. Sie räucherten Harze, rieben sich Öle in die Haut vor Ritualen, vor der Geburt, vor dem Abschied. Weihrauch wurde über Meere gehandelt, kostbarer als Gold – weil man wusste: Ein Geruch berührt etwas in uns, das kein Wort erreicht.

Dieses Wissen ist nicht verloren. Es wartet nur darauf, dass du dich erinnerst.

WAS ÄTHERISCHE ÖLE SIND

Ein ätherisches Öl ist die konzentrierte Seele einer Pflanze – das, was sie duften lässt, wachsen lässt, sich schützen lässt. Gewonnen aus Blüten, Harzen, Hölzern, Wurzeln und Schalen, oft durch behutsame Wasserdampf-Destillation.

Es ist die reine Essenz der Pflanze – nichts wird hinzugefügt, nur das Kostbarste herausgelöst. Deshalb ist ein Öl auch so unglaublich konzentriert: Für ein einziges Fläschchen braucht es oft eine ganze Wiese, einen ganzen Baum, ein Meer aus Blüten.

74×

So viel stärker wirkt ein ätherisches Öl im Vergleich zur Pflanze selbst. Ein winziger Tropfen trägt die Kraft einer ganzen Handvoll Pflanze in sich – darum reicht meist so wenig, um viel zu spüren.

Und genau diese pure, verdichtete Kraft macht Öle so wertvoll für uns Frauen – und ganz besonders für uns feine, hochsensible Frauen. Wir nehmen die Welt intensiver wahr, unsere Sinne sind weit geöffnet. Ein Öl spricht direkt unser feines System an, ohne den Umweg über den lauten Verstand – sanft genug für unsere Zartheit und zugleich kraftvoll genug, um wirklich etwas in uns zu bewegen.

Warum gerade wir feinen Frauen sie lieben

Dein Geruchssinn ist der einzige Sinn, der eine direkte Leitung zu dem Teil deines Gehirns hat, in dem Gefühle und Erinnerungen wohnen. Kein Umweg über den Verstand. Ein Duft ist schon da, bevor du denken kannst. Für ein feines System, das über den Kopf oft nicht zur Ruhe kommt, ist das ein Geschenk: Der Duft nimmt eine Abkürzung – mitten hinein in dein Fühlen.

Ein Öl wird so zu deinem Anker. Ein Griff zum Fläschchen, ein tiefer Atemzug, und dein Körper erinnert sich: Ich darf hier sein. Ich bin sicher.

WIE DU SIE NUTZT

Riechen

Ein Tropfen in die Handflächen, reiben, die Hände über die Nase, tief atmen.

Auf der Haut

Immer mit einem neutralen Öl gemischt (z. B. Mandel- oder Jojobaöl), dann auf Handgelenke, Herz, Nacken.

Im Raum

Ein paar Tropfen in einen Diffuser, während du malst, badest oder zur Ruhe kommst.

Innerlich

Manche Öle lassen sich auch innerlich verwenden – aber **nur mit einer erfahrenen Beraterin** und ausschließlich mit Ölen, die als Lebensmittel deklariert sind. Bitte niemals auf eigene Faust.

EIN KLEINER, WICHTIGER HINWEIS

Ich bin keine Ärztin oder Therapeutin. Öle sind für mich ein Ritual des Wohlfühlens, kein Allheilmittel. Bei Schwangerschaft, mit kleinen Kindern oder Tieren – und ganz besonders bei innerlicher Anwendung – solltest du dich von einer Aromafachberaterin begleiten lassen. Wende dich auch gerne an mich und schau dir meine Angebote zu ätherischen Ölen und der Beratung an.

FÜR MEHR SELBSTLIEBE

Meine Öl-Tipps

Weißt du, worin für mich die tiefste Selbstliebe liegt? Nicht darin, mich zu verbessern. Sondern darin, bei mir selbst anzukommen – und von dort aus die Welt weicher anzuschauen.

Denn solange ich gegen mich kämpfe, kämpfe ich auch gegen alle anderen. Ich vergleiche, ich rechtfertige, ich will es allen recht machen. Erst wenn ich mich selbst annehme, so wie ich bin, darf auch das Außen sein, wie es ist. Die laute Nachbarin, die perfekte Frau auf Instagram, die Schwiegermutter mit ihren Kommentaren. Ich muss sie nicht mehr ändern. Ich ruhe in mir.

Und das ist die Ruhe, nach der wir uns so sehnen.

Diese Öle sind für mich dabei kleine Begleiter. Sie „machen“ nichts mit dir. Sie sind ein Duft, ein Anker, eine Erinnerung: *Ich darf hier sein.*

Fünf Öle für dein Herz

Wilde Orange

Gepresst aus der Schale der Frucht — Sonne in einem Tropfen. Für unsere Vorfahrinnen stand sie für Fülle und Freude. Für mich ist sie das Öl der Leichtigkeit, das mich an das Kind in mir erinnert, das einfach da sein darf.

Sandelholz

Ein Duft aus Tempeln und Meditationen, seit Jahrtausenden heilig. Sandelholz wächst über Jahrzehnte, ganz langsam — vielleicht ist das seine Ruhe. Ich hole es mir, wenn ich mich erden und nach Hause in mich selbst kommen möchte.

Gardenie

Die weiße Blüte, die vor allem nachts duftet — zart und betörend zugleich. Für mich ist Gardenie wie eine sanfte Umarmung, ein Duft, der Weichheit erlaubt, wenn ich lange hart zu mir war.

Rose

Kaum ein Duft ist so eng mit dem Herzen verbunden. Es braucht Tausende Blüten für ein einziges Fläschchen — seit jeher das Öl der Liebe. Wenn ich mir selbst begegnen möchte wie einer guten Freundin, ist sie meine Begleiterin. Ein Duft, der aufs Herz zielt.

Bergamot

Die kleine grüne Zitrusfrucht, sonnig und leicht bitter zugleich. Für mich steht Bergamot für das leise Ja zu mir — auch an den Tagen, an denen ich mich nicht mag. Ein Tropfen in die Handflächen, kurz die Hände über die Nase, tief durchatmen.

*Welches dieser Öle möchtest du heute zu deinem Anker machen?
Deine Nase weiß es oft vor deinem Kopf.*

DEIN RITUAL

Ein Bad für dich

Ein Ritual, das Selbstliebe ganz körperlich macht. Ob volles Bad, Fußbad oder eine achtsame Dusche – nimm, was dir gerade möglich ist. Es geht nicht um Aufwand. *Es geht um die Zuwendung.*

- 1 **Bereite deinen Raum.** Zünde eine Kerze an. Mach das grelle Licht aus. Vielleicht leise Musik, vielleicht Stille.
- 2 **Bereite das Wasser.** Angenehm warm. Wenn du magst, eine Handvoll Salz und ein paar getrocknete Blüten hinein. Öle fürs Wasser immer erst mit etwas Sahne, Honig oder einem neutralen Öl mischen, damit sie sich verteilen.
- 3 **Komm an.** Steig hinein, schließ die Augen. Spür das Warme auf deiner Haut. Atme ein paar Mal tief in den Bauch.
- 4 **Sei einfach da.** Nichts denken, nichts lösen. Nur spüren: *Ich bin hier. Ich Sorge gerade für mich.*
- 5 **Zum Abschied.** Die Hände aufs Herz: *Danke, dass du das für mich getan hast.*

Kein Handy in Reichweite. Diese Zeit gehört nur dir.

SELBSTGEMACHT

Deine Badekugeln mit Öl & Blüten

Ein kleines Ritual schon beim Machen – und ein Duft, den du dir selbst geschenkt hast.

DU BRAUCHST

200 g Natron

100 g Zitronensäure

100 g Speisestärke

3 EL neutrales Öl (z. B. Mandelöl)

Getrocknete Blüten (Rose, Lavendel, Ringelblume)

10–15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Wilde Orange, Sandelholz)

Eine Sprühflasche mit Wasser ·
Formen (oder einfach die Hand)

SO MACHST DU SIE

- 1** Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- 2** Das neutrale Öl und die ätherischen Öle unterrühren.
- 3** Jetzt ganz vorsichtig Wasser einsprühen – nur ein, zwei Sprüher, dann sofort verrühren. Die Masse soll gerade so zusammenhalten wie feuchter Sand. Zu viel Wasser, und sie fängt an zu schäumen.
- 4** In die Formen ein paar Blüten legen, dann die Masse fest hineindrücken.
- 5** Ein paar Stunden trocknen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Wenn du magst, sprich beim Formen einen leisen Wunsch in jede Kugel. Und wenn sie später im Wasser sprudelt, sprudelt er mit.

DEIN RITUAL

Energie zurückholen

Kennst du das? Du kommst nach Hause und trägst Stimmungen mit dir, die gar nicht deine sind. Als feine Frau bist du oft wie ein Schwamm ohne Filter – du saugst auf, was um dich herum ist. Dieses Ritual hilft dir, dich wieder zu sortieren und zurück zu dir zu kommen.

Was nicht zu uns gehört, dürfen wir zurückgeben. Der Erde, dem Wasser, dem Feuer der Kerze. Und was uns fehlt, dürfen wir uns wieder holen.

SO GEHST DU

Schaffe dir einen Moment, in dem dich niemand braucht. Die vier Elemente halten dich, während du dich sortierst – und du darfst sie anrufen, dich dabei zu unterstützen:

Feuer
eine Kerze anzünden

Wasser
ein Glas bereitstellen

Erde
den Boden spüren

Luft
tief durchatmen

Lade sie leise ein, dich zu halten:

Feuer, wärme mich. Wasser, nimm, was nicht meins ist.

Erde, trage mich. Luft, atme mich frei.

- I** Steh oder sitz aufrecht. Atme ein paar Mal tief in den Bauch.
- 2** Streich nun mit den Händen sanft von Kopf bis Fuß über deinen Körper, als würdest du etwas abstreifen. Sprich dabei, leise oder laut:

Alles, was mein ist, bleibt.

Alles, was fremd ist, geht – zurück zu dem, dem es gehört.

Wiederhole es, so oft es sich gut anfühlt.

Und wenn du magst, ruf dir eine sanfte Kraft dazu. Viele Kulturen kannten eine Göttin der Liebe und der Zuwendung, die dich hält:



Venus · Aphrodite, aus dem Meeresschaum geboren

Freya

Im Norden wachte Freya über Liebe, Schönheit und weibliche Kraft. Sie weinte goldene Tränen um das, was ihr fehlte — und erinnert uns, dass Sehnsucht und Stärke zusammen wohnen dürfen.

Venus & Aphrodite

Im Süden stieg Venus — bei den Griechinnen Aphrodite — aus dem Schaum des Meeres ans Ufer. Göttin der Liebe und des Herzens; sie lehrt uns, dass Weichheit keine Schwäche ist, sondern eine eigene, stille Macht.

SO LÄDST DU SIE IN DEIN LEBEN

Stell sie dir neben dich — beim Bad, beim Malen, in einem stillen Moment. Frag sie leise: *Was darf ich heute mit den Augen der Liebe sehen?* Und lausche, welches Bild sich zeigt.

„Venus, hilf mir, mich selbst so zärtlich anzuschauen, wie ich es bei einer Freundin täte.“

Stell dir vor, sie legt dir eine warme Hand auf die Brust und erinnert dich: *Du bist liebenswert, so wie du bist.*

Zum Schluss die Hände aufs Herz:

Ich bin wieder ganz bei mir.

DEINE REFLEXION

Deine Fragen für heute

Nimm dir einen Moment. Kein richtig, kein falsch – nur ehrlich. Schreib in die Felder, was sich zeigen möchte.

01 Was gibt mir Energie? Und was raubt sie mir?

02 Wo darf ich heute freundlicher mit mir sein?

03 Was könnte ich mir Gutes tun, ganz ohne Grund?

04 Wann habe ich zuletzt gespürt, dass ich ganz bei mir war?

T A G 03

Deine Grenzen

Bei dir bleiben, wenn's laut wird

Eine Grenze ist kein Zurückweisen – sie ist der feine Zaun um deinen Garten, damit das, was in dir wächst, geschützt bleibt. Ein Nein zu anderen darf ein liebevolles Ja zu dir sein.



Bei dir bleiben, wenn's laut wird

Harmoniebedürftig. So nennt man uns gern. Die feinen Frauen, die es allen recht machen, die den Raum lesen, die schon an der Türklinke spüren, ob dicke Luft herrscht.

Aber lass uns heute einmal ehrlich hinschauen. Denn ich glaube nicht, dass wir wirklich Harmonie brauchen. Ich glaube, wir haben Angst.

Angst, abgelehnt zu werden. Angst, dass jemand böse auf uns ist und wir das nicht aushalten. Und weil sich fremder Ärger, fremde Enttäuschung für unser feines System anfühlt wie ein körperlicher Schmerz, tun wir alles, damit er gar nicht erst entsteht. Wir lächeln, wir geben nach, wir sagen ja. Wir versuchen, die Gefühle der anderen zu steuern — damit wir uns sicher fühlen.

Kennst du das? Du gehst durch den Tag und trägst nebenbei die Stimmung deines Partners, deiner Kinder, deiner Kollegin. Du scannst, du gleichst aus, du reparierst, bevor überhaupt etwas kaputt ist. Ein unsichtbarer Vollzeitjob, für den dir niemand dankt — und den du dir selbst gegeben hast.

Und hier kommt der Satz, der dich vielleicht ein Stück leichter macht:

Du kannst nicht bestimmen, wie ein anderer Mensch sich fühlt. Das entscheidet immer er selbst.

Du bist nicht dafür verantwortlich, dass alle um dich herum zufrieden sind. Das war nie dein Job. Du darfst ihn abgeben. Nicht, weil dir die anderen egal wären – du bist eine der mitfühlendsten Frauen, die es gibt. Sondern weil dieser Job unmöglich ist und dich langsam auffrisst.

Grenzen sind der Ort, an dem du ihn zurückgibst. Eine Grenze ist kein Zurückweisen. Sie ist der feine Zaun um deinen Garten, damit das, was in dir wächst, geschützt bleibt.

Ein Nein zu anderen ist ein liebevolles Ja zu dir. Und je öfter du es übst, desto mehr fühlt es sich an wie Nachhausekommen.

KLEINER CHECK-IN

Spür einmal kurz nach: Wessen Zufriedenheit trägst du gerade mit dir herum, die eigentlich gar nicht dein Job ist?

Wessen Gefühl ist das eigentlich?

Als feine Frau bist du oft wie ein Schwamm ohne Filter. Du saugst auf, was um dich herum ist — die Nervosität im Wartezimmer, die Gereiztheit deines Kindes, die Traurigkeit einer Freundin am Telefon. Und dann sitzt du abends da und bist erschöpft, ohne genau zu wissen, warum. Weil so vieles davon nie deins war.

Es gibt einen feinen Unterschied, der alles verändert: den zwischen mitfühlen und mittragen.

Mitfühlen

Ich sehe deinen Schmerz, ich bin bei dir.

Das ist deine Gabe.

Mittragen

Ich mache deinen Schmerz zu meinem und schleppe ihn nach Hause. *Das leert dein Fass.*

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, den Unterschied zu spüren. Immer, wenn ein Gefühl in dir auftaucht und schwer wird, halt einen winzigen Moment inne und frag dich:

Ist das meins? Oder trage ich das gerade für jemand anderen?

Dein Körper antwortet oft schneller als dein Kopf. Ein fremdes Gefühl sitzt häufig etwas außerhalb, wie ein Mantel, den du übergeworfen bekommen hast. Dein eigenes kommt von tiefer innen. Je öfter du fragst, desto klarer wird die Antwort.

Und wenn du merkst: *Das ist nicht meins* — dann darfst du es dort lassen, wo es hingehört. Beim anderen. Mit all deiner Liebe, aber ohne es mit nach Hause zu nehmen.

DEINE ÜBUNG

Deine Grenz-Landkarte

Bevor du Grenzen setzen kannst, darfst du erst einmal sehen, wo sie verlaufen. Nimm dir Zeit – ehrlich, ohne dich zu bewerten. Niemand liest hier mit.

01 Wo sage ich ja, obwohl ich nein meine?

02 Wessen Stimmung nehme ich am häufigsten mit nach Hause – und gehört sie überhaupt mir?

03 Wann fühle ich mich nach einem Treffen leer statt erfüllt? Was haben diese Situationen gemeinsam?

04 Wie fühlt sich ein ehrliches Nein in meinem Körper an – und wie ein falsches Ja?

UND JETZT DAS WICHTIGSTE

Ein einziges kleines Nein

Such dir ein einziges kleines Nein, das du diese Woche üben möchtest. Nur eins. Klein genug, dass es machbar ist.

Mein Nein für diese Woche:

*„Ich
melde
mich.“*

Ein kleiner Satz, der dir hilft — statt sofort *„klar, mach ich“*. Diese drei Worte schenken dir den Raum, ehrlich zu antworten, statt automatisch zu funktionieren.



DEIN SCHUTZRITUAL

Hülle dich in Licht



Manchmal reicht ein Nein nicht. Manchmal stehst du vor einem Tag, von dem du schon weißt, dass er viel wird — ein Familienfest, ein schwieriges Gespräch, ein voller Ort. Für diese Momente ist dieses Ritual: es umgibt dich mit etwas, das dich hält, wenn du es selbst gerade nicht kannst.

Nimm dir ein paar ungestörte Minuten. Halt, wenn du magst, deinen schwarzen Turmalin in der Hand — deinen Anker aus dieser Reise. Zünde eine Kerze an. Wenn du räucherst, lass jetzt ein wenig Rauch durch den Raum ziehen und mach Platz.

I

Komm an. Setz oder stell dich aufrecht hin. Spür deine Füße auf dem Boden, als würden feine Wurzeln in die Erde wachsen. Atme ein paar Mal tief in den Bauch.
Du bist hier. Du bist sicher.



2

Das Licht. Stell dir vor, hoch über dir öffnet sich ein warmes, goldenes Licht. Mit jedem Atemzug fließt es herab und legt sich um dich — über deinen Kopf, deine Schultern, deinen Rücken, bis hinunter zu deinen Füßen. Ein Mantel aus Licht, eine weiche, leuchtende Hülle, ganz um dich herum, wie ein Ei aus Wärme. Nichts Fremdes dringt hier hindurch. Was zu dir gehört, bleibt geborgen. Was nicht zu dir gehört, gleitet an dieser Hülle ab.





DIE BITTE

Wenn du magst, ruf dir eine schützende Kraft dazu. Nimm die, die sich für dich richtig anfühlt – beide halten dich.



Hekate

Die alte Göttin der Schwellen und Wegkreuzungen, Hüterin aller Grenzen und Übergänge. Sie steht an der Schwelle und wacht.

„Hekate, hüte meine Grenze. Zeig mir, was mein ist, und lass gehen, was nicht zu mir gehört.“



Erzengel Michael

Wenn dir Engel näher sind: der Beschützer mit dem Schwert aus Licht.

„Michael, stell dich an meine Seite und halte, was mich schwächen will, von mir fern.“

DEIN SPRUCH

Ich hülle mich in Licht.

Was mein ist, bleibt bei mir. Was fremd ist, darf gehen.

Ich bin gehalten. Ich bin geschützt. Ich bin ganz.

Versiegeln

Leg zum Schluss die Hände aufs Herz und spür die Wärme. Dein Licht bleibt bei dir, auch wenn du die Augen wieder öffnest. Und dein Turmalin? Steck ihn ein – immer, wenn du ihn berührst, erinnerst du dich: *Ich bin von Licht umhüllt. Ich bin geschützt.*



DEINE REFLEXION

Deine Fragen für heute

Nimm dir einen Moment. Kein richtig, kein falsch – nur ehrlich. Schreib in die Felder, was sich zeigen möchte.

01 Wo in meinem Leben brauche ich am dringendsten eine Grenze?

02 Wovor genau habe ich Angst, wenn ich nein sage – und stimmt diese Angst wirklich?

03 Was würde sich in meinem Alltag verändern, wenn ich nicht mehr für die Gefühle aller anderen verantwortlich wäre?

04 Wann habe ich mich zuletzt richtig geschützt gefühlt – und was hat das möglich gemacht?

T A G 0 4

Achtsamkeit & deine innere Stimme

Achtsamkeit ist keine weitere Aufgabe, in der du gut sein musst. Sie ist
die leise Rückkehr zu dir — immer wieder, ganz ohne Druck.



Aufwachen mitten im Tag

Achtsam. Noch so ein Wort, das inzwischen überall klebt – auf Apps, auf Kaffeetassen, auf Kalendern mit Sonnenuntergängen. Kein Wunder, dass es sich anfühlt wie noch eine Aufgabe auf deiner ohnehin zu langen Liste.

Leg das Wort für einen Moment beiseite. Ich meine etwas viel Einfacheres.

Achtsamkeit ist der kurze Moment, in dem du innehältst und merkst: *Ich bin gerade nicht wirklich hier. Ich funktioniere nur.* Mehr nicht. Kein Räucherstäbchen nötig, keine halbe Stunde im Schneidersitz. Nur dieses eine kurze Aufwachen mitten im Tag.

Und für uns feine Frauen ist genau das kostbar. Ich sage dir, warum.

Kennst du das? Dein Fass läuft über, und du merkst es erst, als es schon passiert ist. Der Ton wird scharf, die Tränen kommen, du kippst – und danach denkst du: *Oh. Ich war schon lange am Limit, ich hab's nur nicht gemerkt.* Die enge Brust, der flache Atem, die Gereiztheit bei jedem Geräusch – all diese leisen Frühwarnzeichen waren da. Du hast sie nur überhört, weil außen alles lauter war.



Genau hier kommt Achtsamkeit ins Spiel. Sie ist der **Rauchmelder, der piept, bevor es brennt**. Je öfter du kurz innehältst und in dich hineinhorchst, desto früher spürst du: Mein Fass wird voll. Und früh gespürt heißt: du kannst noch sanft gegensteuern – ein Ventil öffnen, kurz rausgehen, an deinem Öl riechen – statt zu warten, bis es überläuft.

Achtsamkeit schenkt dir das Wertvollste zurück, das wir feinen Frauen im Trubel so oft verlieren: die Wahl.

Wenn du ganz bei dir bist, bringt dich nicht mehr jede fremde Stimmung sofort aus der Mitte. Dann bekommst du einen winzigen Moment Raum zwischen dem, was passiert, und deiner Reaktion. Und in diesem Raum liegt deine Freiheit: die Wahl, ob du dir die Gereiztheit deines Gegenübers überstülpest – oder bei dir bleibst. Ob du das fremde Gefühl mitträgst – oder es dort lässt, wo es hingehört.

Achtsamkeit ist keine weitere Übung, in der du gut sein musst. Sie ist die leise Rückkehr zu dir. Immer wieder, ganz ohne Druck.

KLEINER CHECK-IN

Bevor wir weitergehen, spür einmal kurz nach: Woran merkt dein Körper zuerst, dass es zu viel wird?

Deine innere Stimme

Es gibt in dir eine Stimme, die leiser ist als all die anderen.

Nicht die, die dir sagt, was du noch erledigen musst. Nicht die, die die Meinungen von Mama, Partner, Chefin nachplappert. Nicht die, die vergleicht und bewertet und antreibt. Sondern eine ganz ruhige, tiefe Stimme, die einfach weiß. Manche nennen sie Intuition. Manche Bauchgefühl. Ich nenne sie deine innere Stimme.

Als feine Frau hast du eine besonders klare Leitung zu ihr. Du spürst Dinge, bevor du sie erklären kannst. Du weißt oft, was richtig ist, lange bevor dein Kopf nachzieht. *Das ist eine Gabe.*

Nur: In einer zu lauten Welt geht diese Stimme unter. Sie flüstert, während alles andere ruft. Und mit der Zeit hast du dir vielleicht angewöhnt, sie zu übergehen – auf die Ratgeber zu hören, auf die Trainer, auf den Verstand, auf das, was „man“ tut. Bis du irgendwann kaum noch weißt, was du eigentlich willst.

Achtsamkeit ist der Weg zurück zu ihr. Denn nur wenn es kurz still wird, kannst du sie wieder hören. Du musst nichts erzwingen. Du musst nur ab und zu innehalten und fragen: *Was sagt die leise Stimme in mir gerade?* Und dann warten. Nicht die erste, laute Antwort nehmen – die kommt vom Kopf. Sondern die zweite, ruhigere, die von tiefer kommt.

Sie hat dich nie verlassen. Sie hat nur darauf gewartet, dass du wieder zuhörst.

KLEINER CHECK-IN

Wann hast du zuletzt auf deine innere Stimme gehört – und was ist passiert?

DEINE WERKZEUGE

Deine Achtsamkeits-Werkzeugkiste

Achtsamkeit muss nicht groß sein. Sie passt in die kleinen Zwischenräume deines Alltags – zwischen zwei Aufgaben, an der roten Ampel, beim ersten Schluck Kaffee. Du musst nicht alle machen. Such dir eine aus, die nach dir ruft, und fang damit an.



Atemzentrierung

Setz dich an einen ruhigen Ort und leg die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spür, wie du ein- und ausatmest, ohne etwas ändern zu wollen. Wenn deine Gedanken abschweifen – und das werden sie, das ist normal –, bring sie sanft zurück. Wie ein Kind, das du liebevoll an die Hand nimmst, nicht schimpfend, nur führend.



Körper-Scan

Wander mit deiner Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper, von den Zehen bis zum Scheitel. Spür in jeden Bereich hinein. Wo hältst du fest? Wo ist es eng? Du musst nichts lösen – oft reicht es, hinzuschauen, und die Anspannung geht von selbst ein Stück.



Sinneswahrnehmung

Halt einen Moment inne und frag deine Sinne: Was höre ich gerade? Was sehe ich? Was rieche ich? Was spüre ich unter meinen Füßen? Für ein feines System, das sonst alles auf einmal aufnimmt, ist dieses bewusste Eins-nach-dem-anderen wie ein Sortieren – und plötzlich ist der Reiz kein Angriff mehr, sondern nur ein Ton, eine Farbe, ein Duft.



Achtsam essen

Nimm dir bei einer Mahlzeit am Tag Zeit. Kein Handy, kein Nebenbei. Schmeck wirklich – die Aromen, die Textur, das Warme, das Kühle. Und spür nach, wie dir verschiedene Speisen guttun.



Achtsam mit Medien

Achte darauf, was du in dich hineinlässt. Für uns feine Frauen sind belastende Nachrichten, hektische Reels, laute Inhalte oft mehr, als das System verträgt. Du darfst wählen, was hineindarf. Das ist keine Ignoranz – das ist Fürsorge.



Atemübung mit deinem Öl

Nimm ein Öl, das du gern riechst. Setz dich gemütlich hin, öffne die Flasche und atme ein paar Mal tief und langsam ein. Lass den Duft ganz da sein. Für mich fühlt es sich an, als würde ich mit jedem Atemzug ein Stück mehr bei mir ankommen – als käme mein Kopf zur Ruhe und ich wieder in den Moment. Wie es sich bei dir anfühlt, darfst du selbst entdecken.

*Fang mit einer einzigen an. Klein und leise. Achtsamkeit wächst nicht durch
Strenge, sondern durch Wiederholung.*

ZWEI ÜBUNGEN FÜR DEIN HERZ

Für die Stimme, die dich kritisiert

Diese zwei nehmen wir uns etwas bewusster vor – sie berühren das, was bei uns feinen Frauen oft am lautesten ruft.

Meditation für Mitgefühl

Setz dich hin, schließ die Augen, leg eine Hand aufs Herz. Und jetzt richte dein Mitgefühl einmal nicht nach außen, sondern nach innen. Stell dir vor, du umarmst dich selbst – die Frau, die heute so ihr Bestes gegeben hat. Sag ihr leise: *Ich bin für dich da. Du machst das gut. Du darfst so sein, wie du bist.*

Wie fühlt es sich an, freundlich zu dir selbst zu sprechen? Ungewohnt? Schön? Schreib es auf:

Ritual der Dankbarkeit

Am Abend, bevor du einschläfst: Denk an drei Dinge aus diesem Tag, für die du dankbar bist. Nichts Großes nötig. Der erste Schluck Tee. Ein Lächeln. Die Sonne durchs Fenster. Für ein feines System, das Schönes genauso intensiv aufnimmt wie Belastendes, ist Dankbarkeit ein Weg, den Fokus sanft zum Guten zu drehen.

Meine drei Dinge heute:

DEIN ANKER

Der Schutzraum

Eine Visualisierung für die Momente, in denen es zu viel wird. Sie ist dein innerer Rückzugsort – immer bei dir, immer offen. Schließ die Augen und atme ein paar Mal tief. Und jetzt stell dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher fühlst.



*Ein warmer Raum
mit Kerzenlicht*



*Eine Lichtung
im Wald*



*Ein Strand in
der Abendsonne*

Schau dich dort um. Welche Farben siehst du? Was riechst du? Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an? Immer, wenn die Welt zu laut wird, darfst du für einen Atemzug hierher zurückkehren.

Beschreib deinen Schutzraum, damit du den Weg dorthin immer wiederfindest:

DEINE REFLEXION

Deine Fragen für heute

Nimm dir einen Moment. Kein richtig, kein falsch – nur ehrlich. Schreib in die Felder, was sich zeigen möchte.

01 Woran merke ich zuerst, dass ich den Kontakt zu mir verliere?

02 Was tut mir gut, wenn ich mich nicht mehr spüre?

03 Wie spricht mein inneres Kritikmonster mit mir – und wie würde eine liebevolle Freundin stattdessen mit mir reden?

04 Welche eine kleine Achtsamkeits-Übung möchte ich diese Woche ausprobieren?

T A G 05

Deine Schöpferkraft & die Natur

Fünf Tage. Schau, wie weit du gekommen bist.



Von der Quelle, die ihr eigenes Licht trägt

Du hast dich kennengelernt. Dir zugewandt. Deine Grenzen gespürt. Innegehalten. Und heute, am letzten Tag, kommen wir dorthin, wo alles zusammenläuft – zu deiner eigenen Kraft.

Erinnerst du dich an das Bild vom Schwamm ohne Filter? An den ersten Tagen warst du vielleicht noch ganz da: die Frau, die aufsaugt, was um sie herum ist, und abends leer und überfüllt zugleich nach Hause kommt.

Heute darfst du etwas anderes spüren. Du bist nicht länger nur der Schwamm. Du wirst zur **Schöpferin deines Lebens** – zur Quelle, die ihr eigenes Licht nach außen trägt, statt nur das Licht der anderen aufzunehmen.

Das klingt groß, ich weiß. Aber es beginnt ganz leise, mit einem einzigen Satz, den ich dir mitgeben möchte:

Niemand kann dir ohne deine Zustimmung das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein.

Deine Feinfühligkeit war nie dein Makel. Sie ist deine Art, die Welt tiefer, reicher, bunter zu erleben als die meisten. Sie ist deine Kompassnadel. *Und heute üben wir, ihr zu vertrauen.*

NIMM AN, WER DU BIST

Deine Verwandlung

Weißt du, wie eine Raupe zum Schmetterling wird? Sie muss sich nicht anstrengen, nicht besser werden, nicht kämpfen. Sie zieht sich zurück, sie wartet, sie vertraut. Und dann entfaltet sie, was immer schon in ihr angelegt war.

Genau so darfst du deine Feinfühligkeit annehmen. Nimm dir Zeit für diese Reise – sie darf sich über diese fünf Tage hinaus fortsetzen.

Deine Kokon-Phase

Stell dir vor, du bist eine Raupe in ihrem Kokon – sicher, geschützt, geborgen. Spür in dich hinein: Was fühlst du gerade? Was brauchst du? Welche Seiten deiner Sensibilität möchtest du stärken, welche darfst du sanfter halten? Sei ganz ehrlich zu dir.

Deine Flügel entdecken

Spür, wie deine Flügel langsam wachsen. Die Zeit im Kokon hat dich stärker gemacht. Welche neuen Möglichkeiten öffnen sich, wenn du deine Hochsensibilität als deine Stärke lebst? Welche Horizonte möchtest du entdecken?

Deine Grenzen als Schmetterling

Auch ein Schmetterling hat Grenzen. Welche möchtest du setzen, um deine Feinfühligkeit zu schützen und dich nicht wieder zu überfordern?



ENTFALTE DEINE FLÜGEL UND FLIEG

Jetzt ist es Zeit. Vertrau darauf, dass deine Feinfühligkeit dein Kompass ist. Lass dich von der Schönheit der Welt berühren – und bleib offen für alles, was sich in deinem Leben noch entfalten darf.

Wenn du dein Leben von hier aus betrachtest: Wohin möchtest du fliegen?

ANKER AUS DER ERDE

Deine Edelsteine

Kristalle sind für mich wie kleine Anker aus der Erde – etwas Festes zum Festhalten, wenn außen viel los ist. Sie „machen“ nichts mit dir. Sie erinnern dich. Und für uns feine Frauen, die so viel über die Sinne aufnehmen, ist so ein Stein in der Hand oft genau das: ein Punkt, an dem du dich sammeln kannst.

Such dir aus, welcher dich anzieht – dein Bauch weiß es oft vor deinem Kopf.



Schwarzer Turmalin · dein Schutzstein

Der Stein, der dich schon durch diese Reise begleitet hat. Für mich ist er wie ein kleiner Wächter in der Hosentasche. Immer, wenn ich ihn berühre, erinnere ich mich: Ich darf geerdet bleiben, ich darf mich abgrenzen. Ein Anker für die lauten Momente.



Rosenquarz · dein Herzstein

Sanft, rosa, weich. Der Stein der Selbstliebe. Wenn ich mir selbst begegnen möchte wie einer guten Freundin, ist er mein Begleiter. Leg ihn abends aufs Herz und spür seine stille Wärme.



Amethyst · dein Ruhestein

Tief violett, der Stein der Stille und der Intuition. Für mich gehört er auf den Nachttisch – er erinnert mich daran, dass mein Kopf am Abend leiser werden darf und dass ich meiner inneren Stimme trauen kann.

**Bergkristall** · dein Klarheitsstein

Klar wie Wasser, der Stein des Neuanfangs. Wenn ich mich verzettele und nicht mehr weiß, was ich eigentlich will, halte ich ihn und atme. Er steht für mich für einen klaren Blick und einen frischen Start.

**Citrin** · dein Sonnenstein

Warm und golden wie eingefangenes Sonnenlicht. Der Stein der Lebensfreude und der Schöpferkraft. Für mich ist er ein kleines Ja zum Leben – der Stein, der zu deinem Schmetterlings-Tag passt, wenn du deine Flügel entfaltest.

Welcher Stein zieht dich heute am meisten an – und was, glaubst du, möchte er dir sagen?



Kleine Pflege am Rande: Deine Steine mögen ab und zu eine Pause. Leg sie über Nacht ins Mondlicht oder für einen Moment unter fließendes Wasser, wenn dir danach ist – ein kleines Ritual, das euch beide auflädt.

DÜFTE, DIE DICH TRAGEN

Ätherische Öle für deine Schöpferkraft

Und auch hier dürfen dich Düfte begleiten – als Anker, wenn du dich lebendig und schöpferisch fühlen und deine Sensibilität in einem warmen Licht sehen möchtest.



Wilde Orange

Sonne in einem Tropfen. Für mich das Öl der Lebensfreude und der Leichtigkeit – wie ein Kind, das schöpft, ohne zu fragen, ob es „gut genug“ ist. Wenn ich neue Ideen brauche, rieche ich daran.



Weihrauch

Der uralte, heilige Duft aus Tempeln und Ritualen. Für mich das Öl der Verbindung – zu mir selbst und zu etwas Größerem. Wenn ich in mich hineinhorchen und meiner inneren Stimme lauschen möchte, ist er da.



Bergamot

Die kleine sonnige Zitrusfrucht. Sie steht für mich emotional für das Ja zu mir – dafür, mich anzunehmen, so wie ich bin. Erst dieses Ja macht Raum für echte Schöpferkraft.



Ylang-Ylang

Eine üppige, sinnliche Blüte. Für mich der Duft, der mich mit meiner weiblichen, kreativen Seite verbindet – und mich erinnert, dass Schöpfen auch Genuss sein darf.



Jasmin

Man nennt sie die Königin der Nacht – ihre Blüten öffnen sich, wenn die Sonne untergeht, und verströmen erst dann ihren vollen Duft. Seit jeher gilt Jasmin als Blüte der Weiblichkeit und der Sinnlichkeit. Für mich ist sie das Öl, das mich an meine eigene Tiefe erinnert: dass das Schönste in mir oft im Verborgenen wächst und sich in seinem eigenen Rhythmus zeigen darf.



Magnolie

Ein uralter Baum – Magnolien blühten schon, bevor es Bienen gab. Ihr Duft ist zart, weich und zugleich standhaft. Für mich steht Magnolie für die sanfte Kraft: dafür, dass du weich sein und trotzdem tief verwurzelt bleiben darfst. Ein Duft, der mich beruhigt und mir gleichzeitig Halt gibt.

Welchen Duft möchtest du zu deinem Anker für deine Schöpferkraft machen?

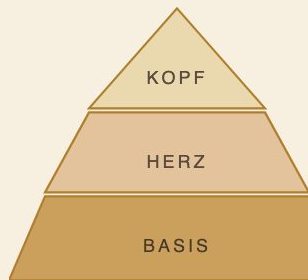
Ich bin keine Ärztin oder Therapeutin. Öle und Steine sind für mich Rituale des Wohlfühlens, kein Heilmittel.



Dein Schöpferinnen-Aura-Spray

*Ein feiner Nebel, der dich umhüllt, wenn du dich in deine Kraft bringen möchtest
– vor einem kreativen Moment oder einfach, wenn du dich lebendig fühlen willst.*

DEINE DUFTKOMPOSITION



12 Tropfen insgesamt – von der leichten
Kopfnote bis zur tragenden Basis.

Kopfnote

Wilde Orange · 5 Tr. Bergamot · 3 Tr.
sonnig, hell – der erste, freudige Eindruck

Herznote

Ylang-Ylang · 2 Tr. Jasmin · 1 Tr.
blumig, weiblich – das Herz der Komposition

Basisnote

Weihrauch · 1 Tr.
warm, erdend – hält den Duft und trägt ihn lange

DU BRAUCHST

50-ml-Sprühflasche (Braunglas)

ca. 40 ml destilliertes Wasser oder Hydrolat (Rose oder Neroli)

1 TL hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka)

12 Tropfen ätherische Öle (siehe Duftkomposition)

optional: ein kleiner Citrin oder Bergkristall

SO MACHST DU ES

- 1 Alkohol und ätherische Öle in die Flasche geben, kurz schwenken.
- 2 Mit Wasser oder Hydrolat auffüllen.
- 3 Wenn du magst, den Stein hineinlegen.
- 4 Vor jedem Gebrauch schütteln.

Sprüh dir den Nebel über den Kopf oder um dich herum – nicht ins Gesicht, nicht in die Augen.

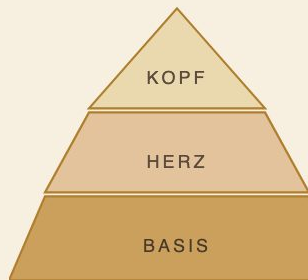
„Ich bin die Schöpferin meines Lebens.“



Dein Schöpferinnen-Roll-on

Dein Anker zum Mitnehmen – für die Handgelenke oder übers Herz, wenn du dich an deine eigene Kraft erinnern möchtest.

DEINE DUFTKOMPOSITION



6 Tropfen insgesamt – sanft dosiert für die Haut (ca. 2 %).

Kopfnote

Bergamot · 2 Tr.

sonnig, leicht – das helle Ja zu dir

Herznote

Ylang-Ylang · 2 Tr. Magnolie · 1 Tr.

blumig, weich – deine weibliche, kreative Seite

Basisnote

Weihrauch · 1 Tr.

tief, ruhig – erdet und verbindet dich mit dir

DU BRAUCHST

leeres 10-ml-Roll-on-Fläschchen

ca. 9 ml neutrales Trägeröl (Jojoba- oder Mandelöl)

6 Tropfen ätherische Öle (siehe Duftkomposition)

optional: ein winziger Citrin oder getrocknete Blütenblätter

SO MACHST DU ES

- 1 Die ätherischen Öle ins Fläschchen tropfen.
- 2 Mit Trägeröl auffüllen, Roll-on-Aufsatz drauf, sanft schütteln.
- 3 Wenn du magst, den kleinen Stein oder die Blüten hineingeben.

Roll ihn über deine Handgelenke oder übers Herz, wann immer du dich sammeln und in deine Kraft kommen möchtest.

Ein tiefer Atemzug dazu – und du bist da.

DAS HERZ DEINER REISE

Deine Abschluss-Reflexion

Nimm dir für diese letzten Fragen richtig Zeit. Sie sind das Herz deiner Reise.

- 01** Was habe ich in diesen fünf Tagen über mich erkannt, das ich vorher nicht in Worte fassen konnte?

- 02** Welchen alten Glaubenssatz über mich („ich bin zu viel“, „ich bin zu empfindlich“) darf ich ab heute loslassen?

- 03** Wie möchte ich in Zukunft mit meiner Feinfühligkeit umgehen – als Last oder als Gabe?

- 04** Welche eine kleine Sache aus dieser Reise nehme ich mit in meinen Alltag?

ZUM ABSCHLUSS UNSERER REISE

Fünf Tage

Schau einmal zurück, wie weit du gegangen bist. Du hast dich kennengelernt und deine Einzigartigkeit entdeckt. Du hast dir zugewandt, statt dich anzutreiben. Du hast gespürt, wo deine Grenzen verlaufen, und geübt, bei dir zu bleiben. Du hast innegehalten und deiner leisen inneren Stimme wieder zugehört. Und du hast deine Kraft berührt – die Schöpferin in dir.

Das ist kein kleiner Weg. Das ist ein mutiger.

Vielleicht fühlst du dich noch nicht „fertig“. Das ist gut so – denn das sollst du auch nicht. Diese fünf Tage waren kein Ziel, an dem du ankommst. Sie waren ein Anfang. Ein erstes Erinnern daran, wer du unter all dem Funktionieren eigentlich bist.

Was jetzt bleibt

Nimm die kleinen Dinge mit, die dir gutgetan haben. Vielleicht war es ein Duft, der dich zurück zu dir holt. Vielleicht das Ritual „Alles, was mein ist, bleibt“. Vielleicht nur der eine Satz, den du dir jetzt selbst sagen kannst: *Ich bin nicht falsch. Ich bin fein.*

Du musst nicht alles behalten. Such dir das eine, das sich für dich am wärmsten anfühlt, und lass es Teil deines Alltags werden. Wiederholung gibt Sicherheit – und aus einem kleinen Ritual wird mit der Zeit ein Trampelpfad zurück zu dir, den du im Dunkeln findest.

Und an den Tagen, an denen du zurückfällst ins alte Funktionieren – und die wird es geben – sei sanft mit dir. Das ist kein Scheitern. Heilung verläuft nicht gerade, sie verläuft in Spiralen. Du darfst so oft zurückkehren, wie du brauchst. Dieses Workbook bleibt dein Begleiter, immer wieder aufs Neue.

DEIN LETZTER SCHREIBIMPULS

Wenn ich mir eine Sache aus diesen fünf Tagen mit ins Leben nehme – welche ist es? Und wie Sorge ich dafür, dass sie bei mir bleibt?

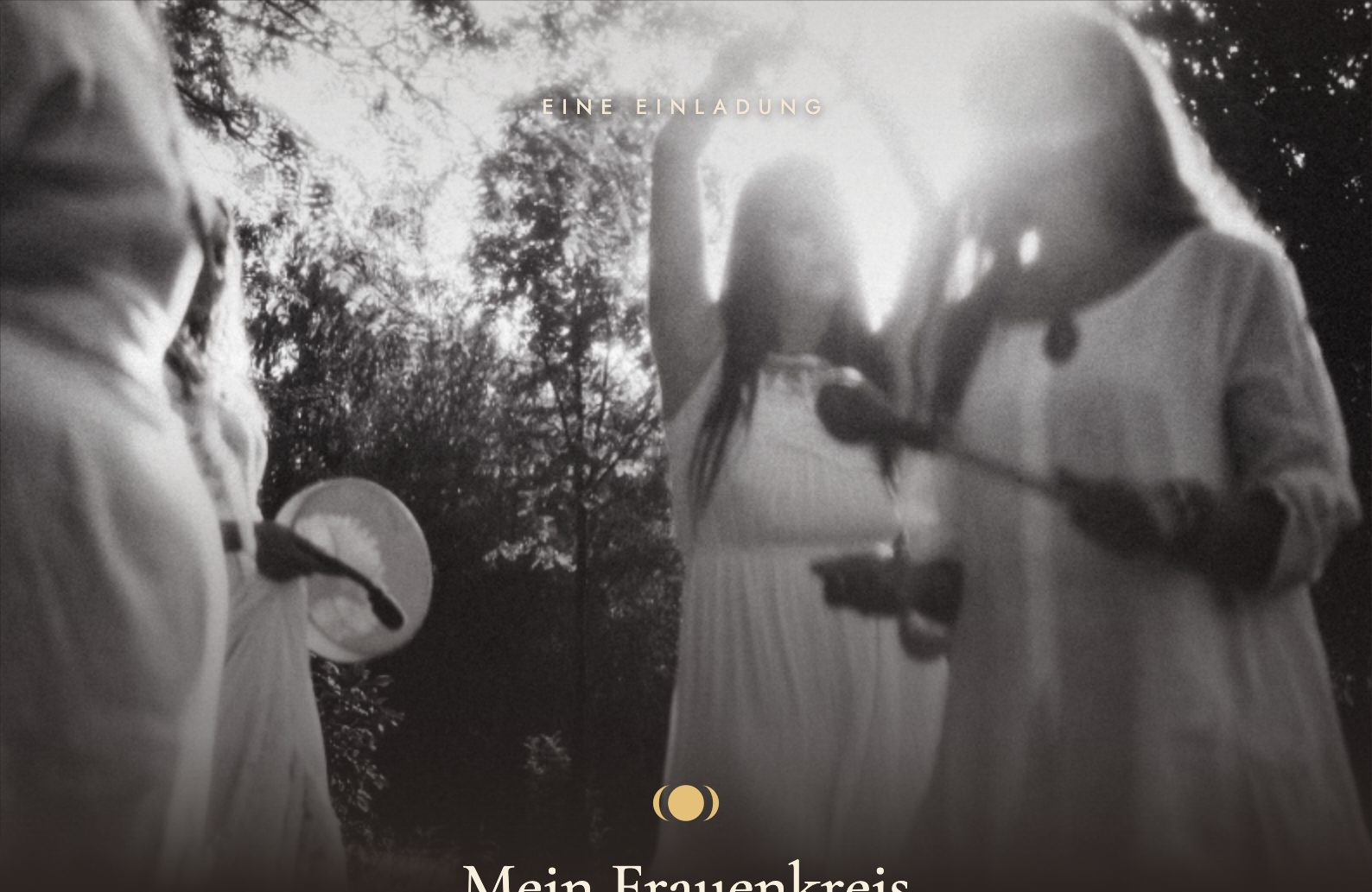


Ein Wort zum Schluss

Ich bin dir von Herzen dankbar, dass du mich ein Stück begleiten durftest. Dass du dir diese Zeit genommen hast – für dich. In einer Welt, die dir ständig einredet, du müsstest funktionieren, ist das ein leiser, kraftvoller Akt der Selbstliebe.

*Für heute lass es gut sein. Du hast genug getan. Du bist
genug.*

Und wenn du spürst, dass dieser Anfang nach mehr ruft, dass du dich weiter halten lassen möchtest – dann blättere noch eine Seite weiter. Dort wartet eine Einladung auf dich.



EINE EINLADUNG



Mein Frauenkreis für hochsensible Frauen

Diese Reise endet – aber Verbundenheit muss es nicht.

Seit jeher kommen Frauen zusammen. Am Feuer, am Brunnen, beim Ernten. Sie haben sich erzählt, getröstet, gehalten. Wir haben das nur ein wenig verlernt – heute hält jede allein, was nie für eine Einzelne gedacht war.

Ein geschützter Online-Raum, in dem du sein darfst, ohne zu funktionieren – kein Leistungsdruck, kein Redezwang. Ein Abend, an dem du dich fallen lassen darfst, gehalten von Frauen, die dich verstehen. Ich führe dich sanft hindurch, mit Ritualen und ruhigen Impulsen. Du musst nichts mitbringen außer dich selbst.

Wenn dein Herz gerade Ja sagt, schau dir die nächsten Termine an:



www.lisamariagunzenheimer.com/frauenkreis



Du bist nicht falsch.
Du bist fein.
Und du darfst dir vertrauen.

In tiefer Dankbarkeit,

deine Lisa

Tu dir was Gutes. Und bis ganz, ganz bald.

ZART BESAITET

IMPRESSUM & RECHTE

© 2026 Lisa · Zart besaitet. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Workbook — einschließlich aller Texte, Rituale, Übungen, Illustrationen und des gesamten Layouts — ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist ausschließlich für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder gewerbliche Nutzung — ganz oder in Teilen, in gedruckter oder digitaler Form — ist ohne meine ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Danke, dass du diese Arbeit und die Magie, die darin steckt, schützt und wertschätzt.

Die Inhalte dieses Workbooks ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Die Rituale und Übungen sind Angebote zum Wohlfühlen und ersetzen keine medizinische Beratung.