

# Barbara Vogt

Spiritueller Coach, Heilerin und  
Expertin für dein Inneres Kind

Tel: 02721 - 6053566  
[info@barbara-vogt.de](mailto:info@barbara-vogt.de)

# SeelenLiebe ❤



Stress oder kein Stress 

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie du vielleicht weißt, arbeite ich seit über 30 Jahren als Referentin in einem Bildungshaus. Dort leite ich immer mal wieder Wochenseminare zu verschiedenen Themen. Es ist noch nicht lange her, da war das Thema „Stress verstehen lernen“. 😊

Diesen Kurs habe ich vor vielen Jahren konzipiert, weil ich festgestellt habe, dass sehr viele Menschen unter Stress leiden. Also habe ich mich mit dem Phänomen Stress beschäftigt und überlegt, wie ich ihn in meinem Leben reduzieren kann und was mir hilft, ausgeglichener zu leben.

Natürlich begegnet mir im therapeutischen Kontext bei meinen Klienten und Klientinnen auch immer wieder das Problem mit dem Stress.

---

Es geht mir heute nicht darum, alle Formen von Stress – körperlich und mental – aufzuzählen, sondern eher darum, sich selbst zu erkennen. 🙏

Deshalb ist das mein Schwerpunkt dieser Kurse geworden: Stress verstehen, heißt, sich selbst zu erkennen, sich selbst zu verstehen.

- 👉 *Warum reagiere ich so, wie ich reagiere?*
- 👉 *Woher kommen meine alten Verhaltensmuster?*
- 👉 *Warum fällt es mir so schwer, diese zu ändern?*

Diese Fragen und viele weitere tauchen immer wieder in diesen Seminaren auf.

Wenn du dich auf den Weg machst, diese Fragen für dich zu beantworten, kommst du an den negativen Glaubenssätzen nicht vorbei.

Und diese Beschäftigung mit deinen Glaubenssätzen hört nie auf und ist in einer Woche nicht erledigt. Je tiefer du in dieses Thema einsteigst, desto deutlicher wirst du erkennen, in welchem Zusammenhang die alten Glaubenssätze mit Verletzungen aus der Kindheit stehen.

*Wo landest du also?* 😞

Bei den Verletzungen deines inneren Kindes, die noch nicht geheilt sind. 🙏  
Das ist natürlich nur ein Aspekt des Ursprungs der Glaubenssätze und es gibt noch viele weitere.

Wenn du dich damit beschäftigen willst und erst einmal einen kleinen Einblick in diese Zusammenhänge bekommen möchtest, empfehle ich dir meine zwei Heilabende zum Thema Vater- und Mutter-Wunden. Diese Heilabende sind ein guter Einstieg in das Thema. 😊

Mehr dazu findest du auf meiner Website unter der Rubrik *Heilabende*.

Dort, erkläre ich in ein paar kurzen Sätzen, was der Inhalt der Heilabende ist, wann sie stattfinden und es gibt Erfahrungsberichte in einigen YouTube-Videos.

Wenn du Interesse hast, mit dabei zu sein, findest du unten einen Link, über den du dich für die nächsten Heilabende anmelden kannst.

Für die kommende Woche wünsche ich dir viele entspannte Momente und laue Sommerabende. ☀️

---

Meine nächsten Termine:

**Heilabende online**

**Vater- und Mutterwunden**

**Heilabende online**

**Schuldgefühle**

[Infos und Termine hier](#)

**Spirituelle Familienaufstellungen**

samstags, 10 - 16 Uhr

in meiner Heilpraxis

[Infos, Termine und Anmeldung hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen der Heilabende und Familienaufstellungen findest du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

