

SeelenLiebe ❤️



Atme – werde still – fühle 🙏

Liebe Leserin, lieber Leser,

Atme – werde still – fühle 🙏

Diese drei Punkte, die so wesentlich für uns Menschen sind, haben mich heute für diesen Newsletter inspiriert.

In meinen Seminaren und auch in der Einzelarbeit geht es immer wieder auch um zwischenmenschliche Konflikte.

👉 Wir neigen dazu in einem Konflikt „außer uns zu sein“. 🤯

👉 „Außer mir sein“ bedeutet, dass meine Emotionen mich nicht mehr klar denken lassen und ich "wegschwimme".

👉 Wut, Aggression und Zorn brechen sich Bahn. 😡

👉 Unser Nervensystem spielt verrückt. Wir haben uns nicht mehr unter Kontrolle und das Gespräch eskaliert. 😬

Damit ist keinem geholfen.
Alle sehnen sich danach, sowohl in der Familie als auch im Beruf, Konflikte fair
und ruhig angehen zu können. 😊

Wie kann das gut gelingen? 🤔

Atme, werde still, fühle. 🙏

Ich würde es noch weiter ausführen:

💖 Wenn ich atme, nehme ich in diesem Fall drei tiefe Atemzüge.

💖 Dann werde ich still und halte für ein Moment inne. 🧘

💖 Meine Gefühle können sich beruhigen
und ich fühle mehr Frieden und Gelassenheit. 🤍

Diese drei Tools helfen mir, mit anderen Augen auf die Situation zu schauen und
den Konflikt zu entschärfen. Plötzlich ist alles nicht mehr so schlimm und
erscheint in einem friedlicheren Licht. 😇

Atme, werde still, fühle. 🙏

Du wirst ein anderes Standing bekommen und bist näher bei dir selbst. 😊💖

Vielleicht konnte dieser kleine Impuls dir entweder eine Bestätigung geben von
dem, was du schon übst, oder auch eine neue Idee für dich sein, demnächst in
schwierigen Konflikten damit zu arbeiten. 😊

Für die kommende Woche wünsche ich dir viele schöne herbstliche Tage im
Sonnenschein. 🍂☀️💖

Meine nächsten Termine:

Tanzseminar

Samstag, 25.10.25

10.00 - 16.00 Uhr

in meiner Heilpraxis

[Infos und Anmeldung hier](#)

Versöhnung mit dem inneren Kind

Freitag, 28.11. - Sonntag, 30.11.25

in meiner Heilpraxis

[Weitere Infos und Anmeldung hier](#)

Spirituelle Familienaufstellungen

samstags 10-16 Uhr
in meiner Heilpraxis

[Infos, Termine und Anmeldung hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen meiner Workshops und Seminare
findest du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

