

## Transformationstraining „Folge Deinem Herzen“

# „Zulassen - Weglassen - Loslassen“

Für Menschen, die noch „mehr“ vom Leben erwarten!

Die meisten Menschen erleben in dieser herausfordernden Zeit eine Art „Umstrukturierung“ ihrer Seele. Besonders betroffen sind Menschen, die bisher besonders **angepasst**, sehr **erfolgreich** oder „für andere“ gelebt haben. Das hat verschiedene Gründe.

Die gute Nachricht: Wenn du dich auch in einer Veränderungsphase oder nicht mehr so erfüllt und glücklich erlebst und diese Zeichen richtig deutest und entsprechende Schritte machst, beginnt für dich eine erstaunliche Chance, die zu Lebenserfahrungen des Glücks in deinem Leben führen können. Es ist nie zu spät für „Neues“.

### Zulassen

Kannst du zulassen, dass du es wert bist, glücklich zu sein? Erwinnere dich daran, dass es unser aller Geburtsrecht ist und dass, wenn du glücklich bist, es auch dein Umfeld ist.

### Weglassen

Gönne dir die Aktivitäten die du täglich tun möchtest und Tätigkeiten du nicht wirklich tun musst, sie dich aber erfreuen. Gönne dir Glück und Erfüllung. Alles andere, lass weg. Fühle und fülle den neu gewonnenen Raum damit in deinem Leben.

### Loslassen

Um noch mehr Raum für das Wesentliche in deinem Leben zu schaffen - für DICH – überlege, was kannst du noch hergeben? Was in deinem Leben muss schon lange raus, weil es dich beengt? Mit welchen Menschen fühlst du dich lebendig und welche Menschen tun dir eigentlich nicht gut? Kannst du die Zeit mit ihnen reduzieren oder sie vielleicht sogar ebenfalls loslassen? Vielleicht ist es auch d(ein) aktueller Job, der dich belastet? Oder deine jetzige Lebensphase, die dich nicht so richtig erfüllt.

Ja, besonders das Thema „Loslassen“ kann uns ziemlich herausfordern, doch erinnere dich: **Das, was ‘wirklich’ zu dir gehört, kannst du nicht verlieren.** Alles andere kannst du vertrauensvoll hergeben, es wird dich erleichtern.

*Ich freue mich, wenn du mit dabei bist!*

Wir sind im Februar und der Eintritt in ein neues Jahr ist noch nicht so lange her. Wenn du auf das Jahr 2024 zurückschaust, bist du dann **im letzten Jahr dir selbst nähergekommen oder hast du dich in dieser Zeit von dir selbst entfernt oder dich gar verloren?**

„Von mir selbst“ heißt: von meinem Kern, von meinem Herzen, von dem, was ich wirklich bin. Wie oft ist deine Aufmerksamkeit am Tag auf dein eigenes Innenleben und nicht auf Äußeres gerichtet oder auf andere Menschen, deinen Job, deinen Partner oder die Kinder?

## Transformationstraining „Folge Deinem Herzen“

Das Wichtigste von uns selbst liegt in uns selbst, ist für die äußeren Augen nicht sichtbar. Es ist deine Innenwelt mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen, körperlichen Empfindungen - dein Herz in der Mitte deiner Brust. **Diese deine Innenwelt mit deinem Herzen im Zentrum ist das Wichtigste an dir. In ihr erschaffst du all das, was du später im Außen in deinem Leben vorfindest.**

**Das Frühjahr ist gut geeignet für die Besinnung und Aufräumzeit. Mach die nächsten Wochen und den Anfang des neuen Jahres zu deiner Aussaat- und zugleich Aufräumzeit in deinem Inneren.**

In dem kommenden Workshop: „Mein Weg in mein glückliches Leben“ findest du dein Werkzeug zum Ernten und Aufräumen in deiner Innenwelt. Dadurch gehst du bewusster, freudvoller, glücklicher und bestens ausgerüstet in dein neues Jahr 2025.

Lauf nicht weiter vor dir selbst weg, sondern nimm dich selbst und das Kind in dir in deine Arme und schenke dir in den kommenden Wochen selbst ein solides Fundament für ein erfülltes glückliches Leben.

Welche Entscheidung triffst DU?

Für das restliche Jahr bleiben dir nur drei Optionen:

1. Du kannst das tun, was du immer getan hast... du veränderst nichts und akzeptierst deine jetzige Situation als deine Realität.
2. Du kannst nebenbei weiter Bücher lesen, Texte studieren, Videos schauen, auf Instagram und Facebook stöbern und auf einen Motivationsschub warten.
3. Du kannst eine Entscheidung treffen und einen Sprung wagen ... ich erschaffe mir mein neues glückliches Leben!

Dieses exklusive Coaching-Programm kann einen radikalen Wandel für dich, dein Leben und deine Wünsche und Träume bedeuten. 90 Tage nutzen um eine Wandlung zu erreichen und neues Erleben erschaffen. Das ist möglich? Ja – es ist möglich!

Dieser Gruppenprozess dient der Herausbildung einer gesunden und glücklichen Persönlichkeit, wobei unförderliche negative Glaubensmuster und Einstellungen, die als eingefahrene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster wirksam sind, als Ursache der Probleme erkannt, aufgelöst und losgelassen werden. Durch das Ausdrücken von alten, einschränkenden Gefühlen, verbunden mit der Erkenntnis der Fehleinstellung und Austauschen derselben durch neue positive Einstellungen, sind transformative Lebenserfahrungen möglich.



In einem respektvollen und achtungsvollem Rahmen sowie der "Erfahrung von emotionaler Offenheit", verbunden mit vertrauensvoller Nähe zu anderen Menschen, werden entscheidende Lebens-Unterbrechungen und die Verletzungen aus der Vergangenheit (auch zu Eltern, Geschwistern, Ex-Partnern und anderen prägenden Bindungspersonen) und die damit verbundenen Gefühle, negativen Einstellungen, körperlichen Blockierungen und zerstörerischen Verhaltensmuster

# Transformationstraining „Folge Deinem Herzen“

angeschaut und aufgelöst.

Du lernst belastende (auch aus der Familie stammende) und immer wieder von anderen Menschen und Ereignissen ausgelöste Gefühle wie Angst, Wut, Ärger, Schmerz, Ohnmacht, Trauer, Scham, Schuld, Neid und Eifersucht wirkungsvoll zu verwandeln. Damit wandelst du die Sicht über dich selbst und dein Leben. Du löst dich Stück für Stück aus alten Verstrickungen mit Schlüsselpersonen der Vergangenheit (Eltern, Familie etc.). Du erkennst wann und wie du – oft unbewusst - die Ursachen für Krankheit, Leid und Mangelzustände setzt. In der contextuell-systemischen Arbeit werden neue positive Standpunkte und Identitätssätze und der heutigen Realität angemessene Verhaltens- und Handlungsweisen erarbeitet und dann vertieft. So entstehen neue Lebensmöglichkeiten und Glück.

Themen:

1. BLICKWINKEL verändern – meine Wünsche, Träume und glückliche Vision vom Leben erschaffen
2. Die GESCHICHTE, die wir uns erzählen
3. PROJEKTIONEN – du siehst die Welt so wie du bist
4. Deine GEDANKEN erzeugen Deine Realität
5. Deine AUFMERKSAMKEIT lenkt Dein Leben
6. Wie Du zur SCHÖPFERIN - SCHÖPFER wirst
7. GLAUBENSSÄTZE / INNERES KIND heilen
8. SELBSTBILD – dein „ICH BIN“ ist deine Realität

Transformation ist möglich:

- Wie wir negative Gefühle wie Angst u.a. in Freude verwandeln
- Wie wir uns unsere unwahren Gedanken bewusst machen und zu einem neuen Denken, Verstehen und Fühlen gelangen
- Wie wir uns aus der Abhängigkeit und Verstrickung mit den Schlüsselpersonen unseres Lebens befreien
- Wie wir Verletzungen aus der Kindheit heilen und unser Herz zum Navigator unseres Lebens machen
- Wie wir wieder zur Liebe in der Partnerschaft oder Ehe zurückfinden oder den Partner unseres Herzens anziehen
- Wie wir Niederlagen, Misserfolge oder Mangelzustände im Beruf überwinden, unser Leben zu einer Erfolgsstory machen und unsere Berufung leben
- Wie wir erfüllende und bereichernde Freundschaften erleben können
- Inmitten einer sich radikal verändernden Welt eine sichere innere Basis finden und mit der Freude am Leben andere Menschen anstecken

In dieser Gruppe mit maximal 6 Personen gibt es Gespräche, Übungen und Meditationen. Eine Fülle an Motivation, wie du dein neues Potenzial für ein erfülltes Leben in Glück, Wohlbefinden und erfolg-REICHSEIN erleben kannst.

Wann: Start Sonntag, 23.03.25, in der Zeit von 10 – 15 Uhr  
Und 1x im Monat montags, in der Zeit von 19 – 20.30 Uhr ein Q&A-Call digital  
Wo: Räume Dammstr. 2, 32105 Bad Salzuflen – Anke Wittmann  
Zeiten: 23.03.25; 13.04.25; 18.05.25; 15.06.2025

**Leitung:** Anke Wittmann, zert. LifeCoach & Trainerin

# Transformationstraining „Folge Deinem Herzen“

Ich melde mich verbindlich an:

Beitrag 4 Tage

inkl. Calls: 222,- €



bitte ankreuzen

oder 4 Raten 57,- Euro



bitte ankreuzen

Beitrag 4 Tage

Inkl. Calls und 2 pers.

Einzelgespräche /60 Min. 322,- €



bitte ankreuzen

oder 4 Raten 85,- Euro



bitte ankreuzen

Name:

Vorname:

Anschrift:

E-Mail:

Telefon-Nr.:

Firmenanschrift:



Vertragsbedingungen

1. Der Vertrag ist gültig, wenn der Teilnehmer das Anmeldeformular ausfüllt und unterzeichnet. Wird das Anmeldeformular nicht innerhalb einer Woche nach Erhalt zurückgewiesen, gilt das Vertragsverhältnis zwischen dem TN und Anke Wittmann als zustande gekommen.
2. Klargestellt wird, dass es sich bei den zur Verfügung gestellten Leistungen durch Anke Wittmann um die eines Dienstvertrages im Sinne von § 611 BGB handelt. Für den Erfolg der Trainingsmaßnahme übernimmt Anke Wittmann auf Grundlage der gesetzlichen Vorschriften keine Gewähr.
3. Anke Wittmann ergreift jede ihr bekannte Maßnahme, um gespeicherte Daten zu schützen.
4. Voraussetzung für die Teilnahme ist psychische Gesundheit und die Absicht für die persönliche Weiterentwicklung.

Anmeldung bitte per Mail zusenden: [info@simplycontext.de](mailto:info@simplycontext.de)

Datum:

Unterschrift: