

Marlies JC Reimers – ANANDA-KANDA.

Spirituell. Bodenständig. Unbeirrbar klar.

Für Frauen, die spüren, dass es nicht mehr stimmig ist, es allen recht zu machen und die bereit sind, sich selbst zu spüren. <https://marliesreimers.de>

## ✓ **Checkliste: Was dreht sich bei Dir im Kreis?**

**Und wo in Deiner Geschichte beginnt es wirklich?**

✨ *Manchmal wiederholt sich etwas – ohne dass Du weißt, warum.*

Du willst etwas ändern.

Du hast viel verstanden, viel reflektiert.

Aber tief in Dir spürst Du:

**„Ich drehe mich immer wieder im Kreis.“**

In meinem ANANDA-KANDA Klartext Coaching schauen wir gemeinsam auf den Anfang.

Den echten Anfang.

Nicht erst in Deiner Kindheit – sondern viel, viel früher.

**In die Geschichten Deiner Zellen. Deiner Ahnenreihe. Deiner Seele.**

 **Was kennst Du aus Deinem Alltag? Kreuze an, was Dich anspricht:**

- Ich funktioniere – auch wenn ich innerlich längst leer bin.
- Ich habe oft das Gefühl, für andere da sein zu müssen – egal, wie es mir geht.
- Ich spüre: Da ist mehr in mir – aber ich halte mich selbst zurück.
- Ich weiß nicht, was *ich* eigentlich will – nur, was andere brauchen.
- Ich übernehme Schuld, die nicht zu mir gehört.
- Ich sage nicht, was ich brauche – weil ich nicht zur Last fallen will.
- Ich verliere mich leicht in Beziehungen.
- Ich fühle mich oft wie abgeschnitten – von mir, meinem Körper, meiner Kraft.
- Ich sehne mich nach einem echten Neuanfang – aber etwas hält mich zurück.
- Ich weiß: So wie es jetzt ist, will ich nicht weitermachen.

Marlies JC Reimers – ANANDA-KANDA.

Spirituell. Bodenständig. Unbeirrbar klar.

Für Frauen, die spüren, dass es nicht mehr stimmig ist, es allen recht zu machen und die bereit sind, sich selbst zu spüren. <https://marliesreimers.de>

 **Woher kommt das alles?**

**Stell Dir folgende Fragen – und spür, was in Dir mitschwingt:**

### **1. Die Wünsche vor Deiner Zeit**

**Haben Deine Großeltern sich ein bestimmtes Leben für Deine Eltern vorgestellt – und lebst Du heute unbewusst einen Teil davon weiter?**

**Platz für Notizen**

### **2. Der allererste Impuls – der Wunsch nach Dir**

**Bist Du aus Liebe entstanden – oder aus einem „Das muss jetzt halt so sein“?**

**Und wie oft entscheidest Du heute noch aus Pflicht statt aus echtem Wunsch?**

**Platz für Notizen**

### **3. Wenn Ei und Samen sich verbinden**

**Darfst Du Dich in Beziehungen ganz zeigen – oder spürst Du Angst, Dich zu verlieren, wenn Du Dich auf jemanden einlässt?**

**Platz für Notizen**

Marlies JC Reimers – ANANDA-KANDA.

Spirituell. Bodenständig. Unbeirrbar klar.

Für Frauen, die spüren, dass es nicht mehr stimmig ist, es allen recht zu machen und die bereit sind, sich selbst zu spüren. <https://marliesreimers.de>

#### 4. Deine ersten Wochen im Bauch

Gab es in Deinem Leben schon früh das Gefühl: „Ich bin zu viel – ich darf nicht stören“? Und trägst Du das heute immer noch mit Dir herum?

Platz für Notizen

#### 5. Die späten Monate im Bauch

Hast Du manchmal das Gefühl, Du bist kurz davor, Dich zu entfalten – aber etwas (in Dir?) hält Dich zurück?

Platz für Notizen

#### 6. Kurz vor der Geburt – es wird eng

Zögerst Du oft, wenn etwas Neues beginnt – auch wenn Du weißt, dass es gut für Dich wäre?

Platz für Notizen

Marlies JC Reimers – ANANDA-KANDA.

Spirituell. Bodenständig. Unbeirrbar klar.

Für Frauen, die spüren, dass es nicht mehr stimmig ist, es allen recht zu machen und die bereit sind, sich selbst zu spüren. <https://marliesreimers.de>

## 7. Übergang – der Druck steigt

Hast Du erlebt, dass Veränderung schmerzhaft sein muss – und vermeidest Du sie deshalb, selbst wenn Du längst bereit bist?

Platz für Notizen

## 8. Der Moment des Ankommens

Fällt es Dir schwer, wirklich da zu sein – in einem Raum, in einem Gespräch, bei Dir selbst?

Platz für Notizen

## 9. Die ersten Begegnungen nach der Geburt

Wurdest Du empfangen mit Liebe – oder eher mit Bewertung, Erwartung, Sorge?

Und wie gehst Du heute mit Dir um, wenn Du etwas Neues beginnst?

Platz für Notizen

**Marlies JC Reimers – ANANDA-KANDA.**

**Spirituell. Bodenständig. Unbeirrbar klar.**

**Für Frauen, die spüren, dass es nicht mehr stimmig ist, es allen recht zu machen und die bereit sind, sich selbst zu spüren. <https://marliesreimers.de>**

 **Wenn Du tiefer eintauchen willst – trag Dich in meinen Newsletter Montagsimpulse ein.**

Dort bekommst Du regelmäßig kleine Impulse, Inspirationen und Übungen für Deinen Weg zurück zu Dir selbst.

Und wenn Du magst, begleite ich Dich ein Stück.

 **Jetzt den Newsletter Montagsimpulse kostenfrei anmelden**