



Trinity

inner

Clearing

Was trage ich noch?
Was darf jetzt gehen?

Fragen zur Auflösung alter Muster,
Verstrickungen & karmischer Themen

Manchmal spüren wir ein Nein in uns – obwohl alles im Außen nach einem JA ruft.

Oder wir halten immer noch an etwas fest, was schon lange ausgedient hat, etwas das wir längst loslassen möchten.

Oft sind es nicht wir, sondern alte Felder, die durch uns wirken: familiäre Prägungen, ungelöste Geschichten oder karmische Muster.

Die folgenden Fragen sind eine Einladung, still zu werden, hinzuspüren – und der inneren Wahrheit und Weisheit Raum zu geben.

Nicht zum „Verstehen“, sondern zum Erkennen. Nicht zum „lösen müssen“, sondern zum Erlauben, dass sich etwas lösen und verabschieden darf.

1. Gibt es ein Thema, das sich in deinem Leben immer wiederholt – in Beziehungen, Arbeit, inneren Gefühlen?

2. (Wenn ja: Wie fühlt es sich an? Welche Sätze, Situationen oder Emotionen kommen da mit hoch?)

3. Wessen Stimme hörst du, wenn du dich klein machst oder zurückhältst? (*Ist sie alt? Ist sie vertraut? Ist es wirklich deine? Wer ist es?*)

4. Gibt es Verhaltensmuster in dir, die sich „übernommen“ anfühlen? (z. B. *Schuld, Pflicht, Angst, Kontrolle, Scham, Anpassung – aus dem Familiensystem*)

MIND FUCK

Worum kreisen sich noch deine Gedanken? Was macht deinen Kopf so schwer?

