

# DAS SCHÖNE SEIN<sup>®</sup>

5 Metagraphie<sup>®</sup> -  
Übungen um dein  
Nervensystem zu  
beruhigen



# DAS SCHÖNE SEIN®

Ring the bells that still can ring  
Forget your perfect offering  
There is a crack, a crack in everything  
That's how the light gets in.

*Leonhard Cohen*

Das schöne Sein ist nah · Das schöne Sein ist nah · Das schöne Sein ist nah

# Warum Metagraphie dein Nervensystem beruhigt

Unser Nervensystem befindet sich oft im Kampf- oder Fluchtmodus (Fight & Flight), wenn wir Stress oder Trauma erleben. In diesem Zustand sind wir angespannt, unsere Gedanken rasen und unser Körper produziert vermehrt Stresshormone.

Um uns wirklich zu entspannen, müssen wir den Ruhe- und Regenerationsmodus (Rest & Digest) aktivieren. Hier kommt die Metagraphie ins Spiel:

## Kreativer Ausdruck statt Grübeln

Zeichnen, Schreiben oder intuitives Malen hilft, kreisende Gedanken zu unterbrechen und den Fokus auf den Moment zu lenken.

## Wiederholende Bewegungen beruhigen

Fließende, intuitive Linien und Muster unterstützen das Gehirn dabei, sich zu regulieren, indem sie eine meditative Wirkung haben.

## Sicherheit durch Visualisierung

Das Gestalten positiver Bilder, wie eines Rückzugsortes oder eines Ankers, gibt dem Gehirn das Signal: „Ich bin sicher.“

Durch diese Techniken kann das Nervensystem sanft aus der Anspannung in die Entspannung wechseln – und du findest zurück in deine innere Balance.

Die Metagraphie aktiviert gezielt die rechte Gehirnhälfte, die für Kreativität, Intuition und emotionale Verarbeitung zuständig ist. Während die linke Gehirnhälfte für Logik und Sprache verantwortlich ist – und oft durch Stress überaktiviert wird – hilft die rechte Seite, emotionale Blockaden sanft zu lösen und neue neuronale Verbindungen zu schaffen.

# Wenn Yin und Yang Kopf stehen: Die Magie der Polaritäten in deinem Gehirn

Unser Gehirn ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus zwei Hälften, die scheinbar gegensätzlich, aber gleichzeitig untrennbar miteinander verbunden sind. Die linke und rechte Gehirnhälfte, oft als Sitz von Logik bzw. Intuition beschrieben, arbeiten wie Yin und Yang – ergänzend und doch in ständiger Bewegung. Doch was passiert, wenn diese Balance gestört wird? Und wie beeinflussen Metaphorie und Trauma unser Denken und Fühlen?

## **Die zwei Gehirnhälften – Ein ungleiches Dreamteam**

Linke Gehirnhälfte: Hier sitzt das strukturierte Denken. Sprache, Logik, Mathematik und analytische Fähigkeiten sind ihre Domäne. Sie liebt klare Regeln, Kategorien und exakte Definitionen.

Rechte Gehirnhälfte: Kreativität, Emotionen, bildhaftes Denken und Intuition sind hier zuhause. Sie erkennt Muster, interpretiert Stimmungen und verbindet Informationen assoziativ statt linear.

Während die linke Gehirnhälfte sich um das „Wie?“ kümmert, fragt die rechte: „Was bedeutet das für mich?“ Beide sind essenziell für ein ganzheitliches Erleben der Welt. Doch unser Alltag – geprägt von To-do-Listen, Leistungsdenken und Rationalität – gibt oft der linken Gehirnhälfte das Kommando.

## **Yin & Yang, Dualitäten und Polaritäten – mehr als Gegensätze**

Die Idee der Dualität zieht sich durch viele philosophische, spirituelle und wissenschaftliche Konzepte:

Yin und Yang (Daoismus): Die intuitive, fließende Kraft (Yin) versus die aktive, strukturierte Energie (Yang).

Analytisches vs. intuitives Denken (Psychologie): Entscheidungen können bewusst-analytisch oder unbewusst-intuitiv getroffen werden.

Linkes vs. rechtes Gehirn (Neurowissenschaft): Kein Mensch nutzt nur eine Hälfte – eine starke Verbindung zwischen beiden sorgt für Ausgeglichenheit.



## **Doch was passiert, wenn diese Balance gestört wird?**

### Trauma und die Spaltung der Gehirnverarbeitung

Traumatische Erlebnisse können die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften beeinträchtigen. Während die linke Hemisphäre nach Struktur und Bedeutung sucht, kann die rechte von überwältigenden Emotionen überflutet werden. Das führt dazu, dass Menschen mit Trauma-Erfahrungen Schwierigkeiten haben, das Erlebte in Worte zu fassen – weil die rechte Gehirnhälfte dominiert, während die linke versucht, Ordnung in das Chaos zu bringen.

Hier setzt Metagraphie an:

### **Metagraphie – Brücke zwischen den Gehirnhälften**

Metagraphie ist eine kreative Methode, die den Ausdruck von Gefühlen und Gedanken durch Symbole, Bilder und Farben ermöglicht. Sie aktiviert beide Gehirnhälften und hilft, traumatische Erfahrungen sanft zu verarbeiten.

Wie funktioniert das?

Visuelle Elemente (rechte Gehirnhälfte): Zeichnen, Farben und Muster ermöglichen nonverbalen Ausdruck von Emotionen.

Struktur & Reflexion (linke Gehirnhälfte): Bewusstes Schreiben, Reflexionsfragen oder Symbolinterpretation helfen, das Erlebte zu ordnen und zu verarbeiten.

### **Synchronizitäten – Wenn das Leben spricht**

Hast du schon mal an jemanden gedacht, und plötzlich ruft diese Person an? Oder immer wieder bestimmte Zahlen, Symbole oder Muster bemerkt? Solche Synchronizitäten – bedeutungsvolle Zufälle – sind Zeichen, dass unser Gehirn auf feine Verbindungen achtet.

Metagraphie kann helfen, diese Zeichen bewusster wahrzunehmen. Beim Malen oder Schreiben erkennen wir oft Muster, die vorher verborgen waren. Das verbindet uns nicht nur mit unserer Intuition, sondern hilft auch, uns selbst und unsere Umwelt besser zu verstehen.

### **Fazit: Balance ist der Schlüssel**

Die rechte und linke Gehirnhälfte brauchen einander. Ein Ungleichgewicht – sei es durch Stress, Trauma oder eine zu starke Fixierung auf Logik oder Emotion – kann unser Denken und Fühlen einschränken. Metagraphie ist eine kreative Brücke, die uns hilft, Blockaden zu lösen, Emotionen zu verarbeiten und Synchronizitäten bewusster wahrzunehmen.

## **Manifestation – Warum ein ruhiges Nervensystem entscheidend ist**

Manifestation basiert auf dem Prinzip, dass ähnliche Frequenzen einander anziehen. Doch wenn unser Nervensystem durch Stress oder Ängste im Überlebensmodus ist, senden wir unbewusst Signale von Mangel oder Chaos aus und ziehen genau diese Energie in unser Leben.

Menschen mit Missbrauchserfahrungen tun sich oft besonders schwer damit, positiv zu manifestieren. Der Grund liegt in tief verankerten Überzeugungen, die durch ihre Erlebnisse entstanden sind.

Diese Muster entstehen durch frühe, wiederholte Erfahrungen und werden vom Nervensystem als „Sicherheit“ abgespeichert. Selbst wenn diese Sicherheit toxisch ist, fühlt sie sich vertraut an. Unser Gehirn ist darauf programmiert, bekannte Muster zu reproduzieren – unabhängig davon, ob sie uns guttun oder nicht. Deshalb manifestieren Menschen mit Trauma oft unbewusst immer wieder belastende Lebensumstände: sie erschaffen das, was sie kennen. Beziehungen scheitern plötzlich oder werden toxisch, berufliche Erfolge zerfallen, finanzielle Engpässe wiederholen sich – es scheint, als würde sich das schwere Schicksal immer wieder selbst bestätigen. Doch das liegt nicht an „Pech“, sondern an der unbewussten Dynamik des Nervensystems, das aus der Vergangenheit ableitet, was „normal“ ist.

Solange diese alten Überzeugungen unbewusst weiterwirken, können sich positive Veränderungen nur schwer stabilisieren.

Der erste Schritt ist, das Nervensystem zu beruhigen und so wieder klarere Gedanken zu fassen, positiven Vorstellungen bewusst Raum zu geben und unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir wirklich in unser Leben ziehen möchten.

Durch Techniken wie die Metagraphie kann dieser Zustand bewusst gefördert werden. So schaffen wir eine innere Harmonie, die nicht nur unser Denken verändert, sondern auch unsere äußere Realität beeinflusst.

### **Vom Opfer zum Schöpfer**

Wenn du bereit bist, diese Transformation zu erleben, lade ich dich ein, in meine Programme PERLA, VESTA, SYN und NEO einzutauchen. Gemeinsam arbeiten wir daran, alte (ungesunde) Muster zu entschlüsseln, die Zusammenhänge zwischen deiner Vergangenheit und deiner Gegenwart zu erkennen und eine glückliche Zukunft zu gestalten. Wir beruhigen dein Nervensystem und du lernst, wie du deine Verletzungen als Potenzial nutzt.

**Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.  
Du hast es verdient, endlich richtig glücklich zu sein.**

*Deine Nela*

5 + 1  
Übungen  
für dich

# Der perfekte Ort für Rückzug und Stille

Diese Übung hilft dir, einen inneren Zufluchtsort zu erschaffen – einen Raum der Ruhe und Geborgenheit. Das Symbol des Hauses dient dabei als visuelle Struktur, die Sicherheit und Klarheit vermittelt. Jede Ebene bzw. Fläche des Hauses hat eine spezifische Bedeutung, die das Nervensystem sanft unterstützt.

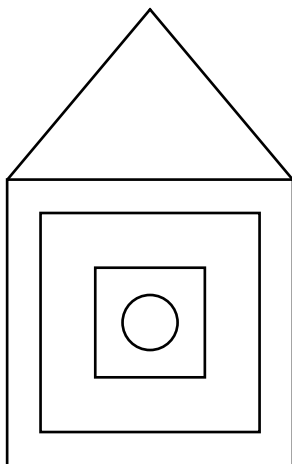
## 1. Zeichne ein einfaches Haus mit einem Dach und einem darunterliegenden Quadrat.

- Das Dach symbolisiert den Himmel über dir und steht für universelle Weisheit, Weite, Offenheit und Angebundenheit. Es stellt deine Verbindung zur Meta-Ebene dar und erinnert dich daran, dass du nie allein, sondern immer verbunden bist.
- Das darunterliegende Quadrat bildet deinen stabilen, geschützten Raum – deine innere Oase der Entspannung und Zentriertheit.

## 2. Füge in das Quadrat zwei kleinere Quadrate und einen Kreis ein, sodass du insgesamt drei Formen innerhalb des großen Quadrats hast.

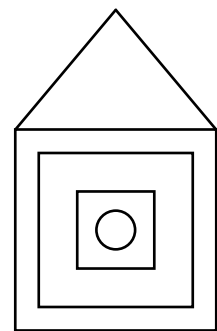
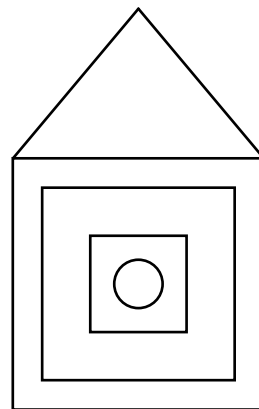
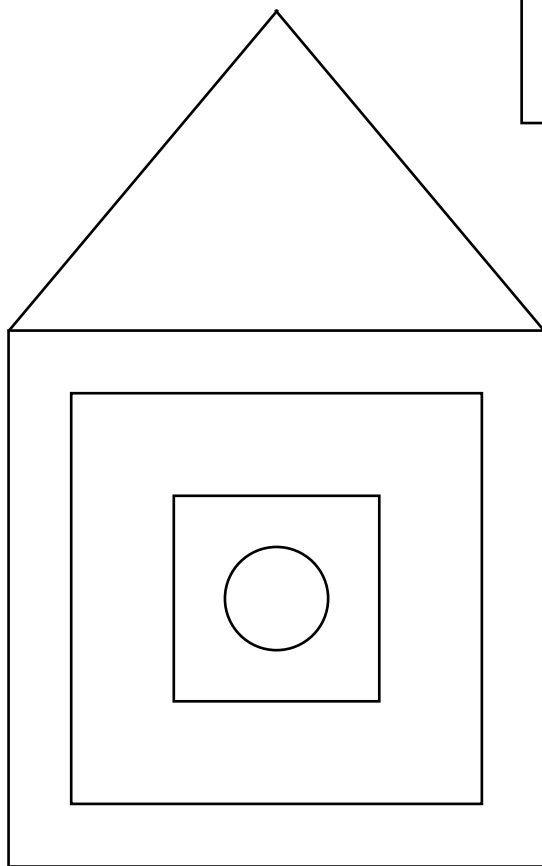
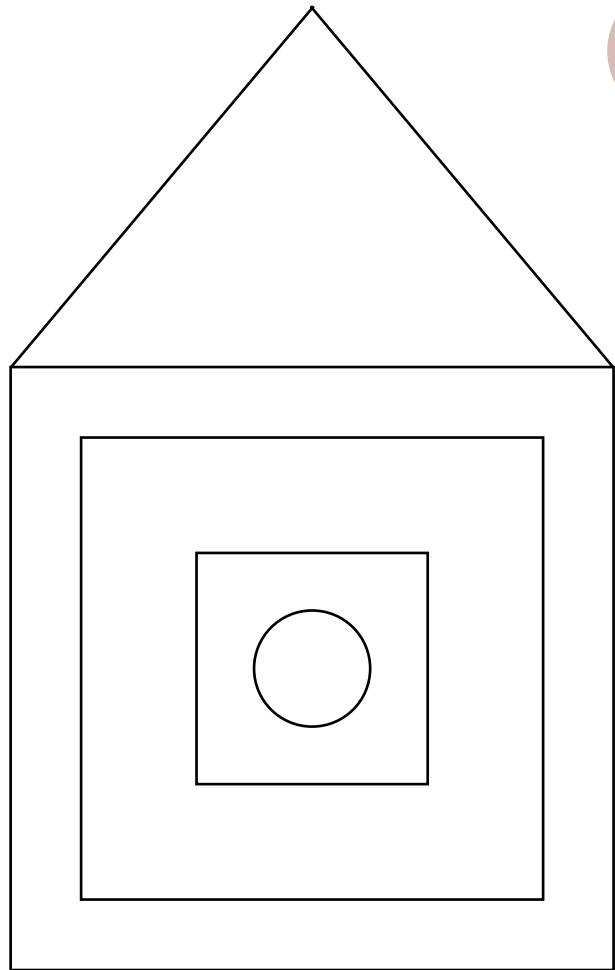
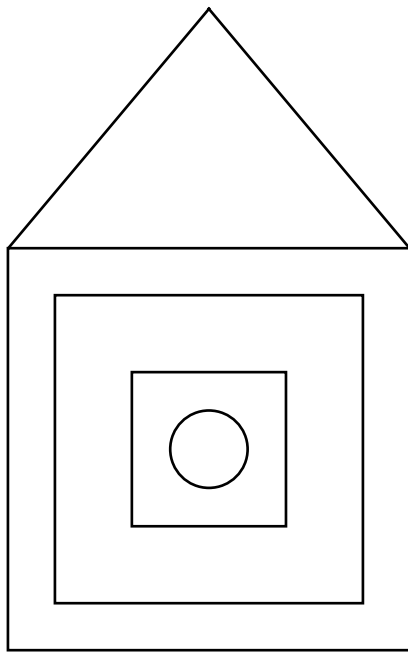
- Der Kreis (oder die Kugel) symbolisiert deinen inneren Kern – deinen unantastbaren, geschützten Mittelpunkt. Er ist sicher umhüllt von verschiedenen Schichten, Energiefeldern, Aura, Mauern oder Grenzen (wie auch immer du es für dich empfindest und interpretierst).

Diese Struktur schafft eine visuelle und emotionale Verankerung für innere Ruhe und Sicherheit. Du wirst spüren, dass sich die Bereiche der Schutzmauern beim Malen anders anfühlen als dein runder Kern. Auch das Dach wird sich anders anfühlen, wenn du es mit Farben füllst. Die bewusste Gestaltung hilft, Stress abzubauen, eine tiefe innere Ruhe zu finden und dich in dieser Symbolik zu verankern.

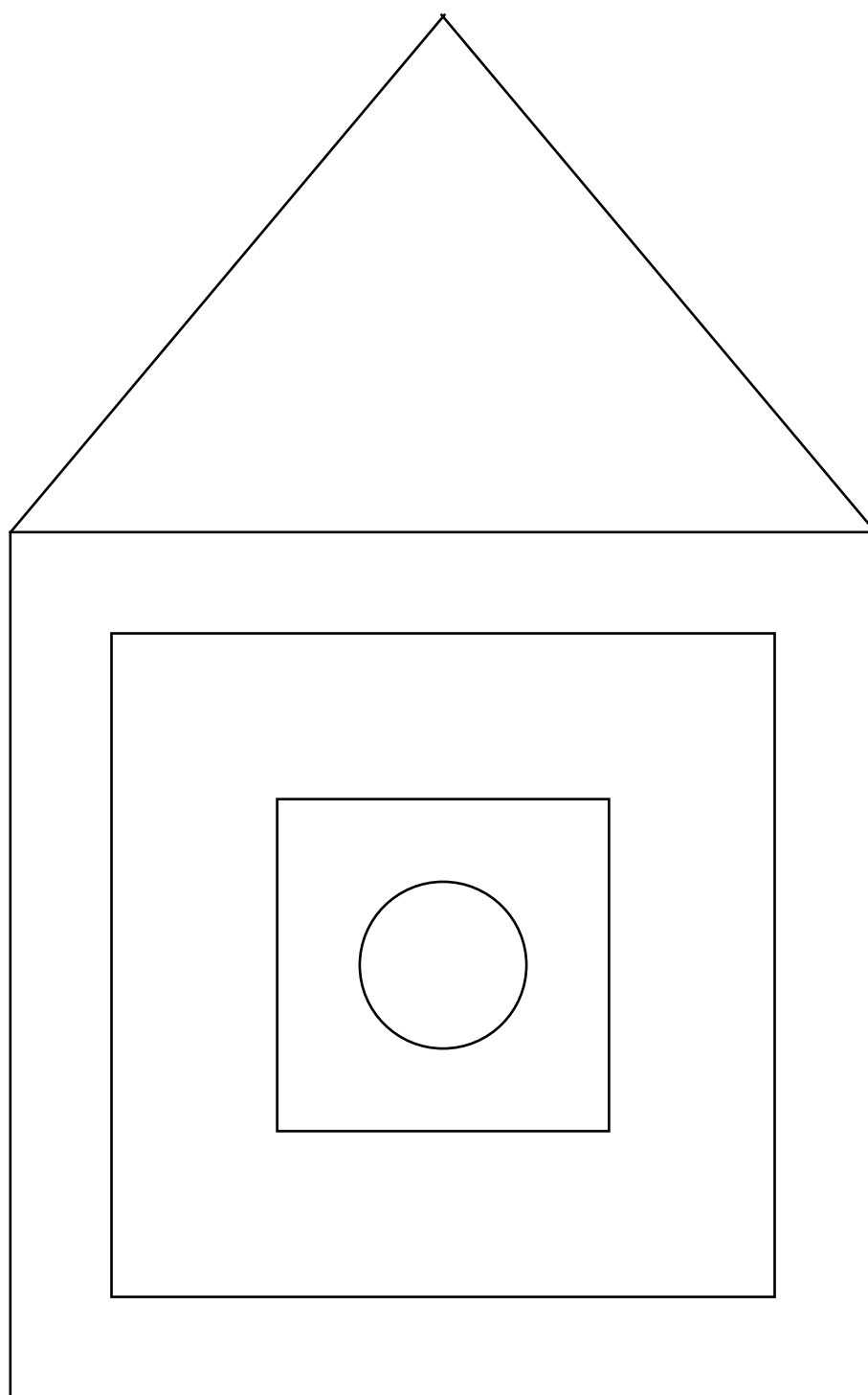


Du kannst das Haus von Hand zeichnen (es muss nicht perfekt symmetrisch sein!) oder die Vorlagen auf der nächsten Seite nutzen. Male „real“ und mit deiner dominanten Hand – digital ist die Übung nicht so wirksam.

Wenn du unterwegs bist und plötzlich Stress oder Angst verspürst, kannst du das Haus auch schnell mit einem Kugelschreiber auf deinen Arm oder mit dem Finger in die Luft malen. Dein Unterbewusstsein wird







# Im Fluss der Farben und im Rhythmus der Musik

2

Diese Übung hilft dir, den Kopf auszuschalten und dich ganz dem Moment hinzugeben. Durch das Zusammenspiel von Musik, Handbewegung und Farbe kannst du dein Nervensystem sanft regulieren und in einen meditativen Zustand gelangen.

## 1. Vorbereitung und Prozess:

- Wähle einen Buntstift in einer Farbe, die dich intuitiv anspricht.
- Lege die Vorlage (nächste Seite) oder ein normales DinA4-Blatt, querformatig vor dich
- Suche dir ein ruhiges Lieblingslied aus.
- Setze den Stift mit deiner nicht-dominanten Hand auf das Papier.
- Bewege ihn in einer einzigen, ununterbrochenen Linie im Flow über das Blatt – ohne abzusetzen. Male während der gesamten Dauer des Liedes weiter, ohne zu bewerten oder zu korrigieren. Lass deine Hand frei fließen.

## 2. Reflexion nach der Übung:

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deine Erfahrung nach der Übung bewusst wahrzunehmen. Du kannst darüber nachdenken oder deine Gedanken schriftlich festhalten:

- Wie hast du dich während der Übung gefühlt? Hat sich etwas in deiner inneren Wahrnehmung verändert?
- Welche Farben oder Linien sind besonders hervorgetreten? Gibt es eine Bedeutung, die du darin erkennst?
- Fiel es dir leicht oder schwer, mit der nicht-dominanten Hand zu malen? Welche Gedanken oder Emotionen sind dabei aufgetaucht?
- Fühlst du dich nach der Übung entspannter, freier oder sogar energetisiert?

Lass die Übung nachwirken und beobachte, ob sich dein Körper und Geist über den Tag hinweg anders anfühlen.

## Warum mit der nicht-dominanten Hand?

Das Malen mit der ungewohnten Hand aktiviert die rechte Gehirnhälfte, die für Intuition, Kreativität und Emotionen zuständig ist. Sie verarbeitet auch innere Bilder, die oft mit Stress verknüpft sind. Während Stress dazu führen kann, dass belastende innere Bilder sich wiederholen, hilft diese Übung, ihnen einen neuen Ausdruck zu verleihen – ohne Kontrolle oder Bewertung. Gleichzeitig wird die linke Gehirnhälfte, die für Logik und analytisches Denken verantwortlich ist, entlastet. Da Stress oft mit einem überaktiven, kontrollierenden Denken einhergeht, hilft die Übung, den Fokus zu verlagern. Durch das intuitive Zeichnen kommst du ins „Nicht-denken“ und perfektionistische, festgefahrene Muster können sich lösen.



# Die diffuse Angst sichtbar machen

Manche Ängste sind schwer zu fassen. Sie tauchen immer wieder auf, ohne dass wir genau verstehen, woher sie kommen oder warum sie uns so stark beeinflussen. Oft ist das eine Folge von Missbrauch, Gewalterfahrungen oder Mobbing – Erlebnisse, die unser Nervensystem tief geprägt haben. In solchen Fällen speichert der Körper Angst als Grundgefühl ab, auch wenn die ursprüngliche Gefahr längst vorbei ist. Es reicht dann ein Trigger und die Angst ist überpräsent. Bei manchen Menschen kann sich dieser Zustand bis zu einer Panik-Attacke oder extremer Vermeidung (dieser auslösenden Umstände) steigern.

Hinzu kommt, dass Trauma häufig eine besondere Hochsensibilität kreiert. Vielleicht kennst du das Gefühl, in einer Sesselbahn, einem Laden oder einer U-Bahn plötzlich Angst zu spüren – ohne ersichtlichen Grund. Unser Nervensystem kann die Emotionen anderer Menschen wahrnehmen, als wären sie unsere eigenen. Bei Opfern ist das möglicherweise auch eine Täterübertragung, die sich dann bei anderen Menschen und in anderen Situationen wiederholt. Das kann zusätzlich belasten.

## **Anleitung:**

Nimm dir einen Moment Zeit und denke an eine Angst oder Unsicherheit, die dich immer wieder begleitet, aber nicht ganz greifbar ist. Male sie intuitiv in den Kreis auf der nächsten Seite. Spüre hinein: Welche Farben, Formen oder Symbole passen zu diesem Gefühl? Lass deine Hand sich frei bewegen und halte nichts zurück.

Schaue dir dein Bild anschließend in Ruhe an und stelle dir folgende Fragen:

- Was macht diese Angst mit mir, wenn ich sie so vor mir sehe?
- Was würde mich beruhigen bzw. die Angst neutralisieren? Habe ich das, was ich malerisch hinzufügen würde, auch im realen Leben?
- Wie könnte ich das Bild verändern, damit es weniger bedrohlich wirkt?
- Welche Farbe könnte ich um den Angst-Kreis zeichnen, um meine Angst zu reduzieren? Besitze ich diese Farbe? Wofür steht sie für mich – eine Emotion, eine Kraft, eine Tätigkeit? Wie kann ich diese Gefühle oder Tätigkeiten bewusster in mein Leben integrieren, um langfristig mit dieser Angst anders umzugehen?

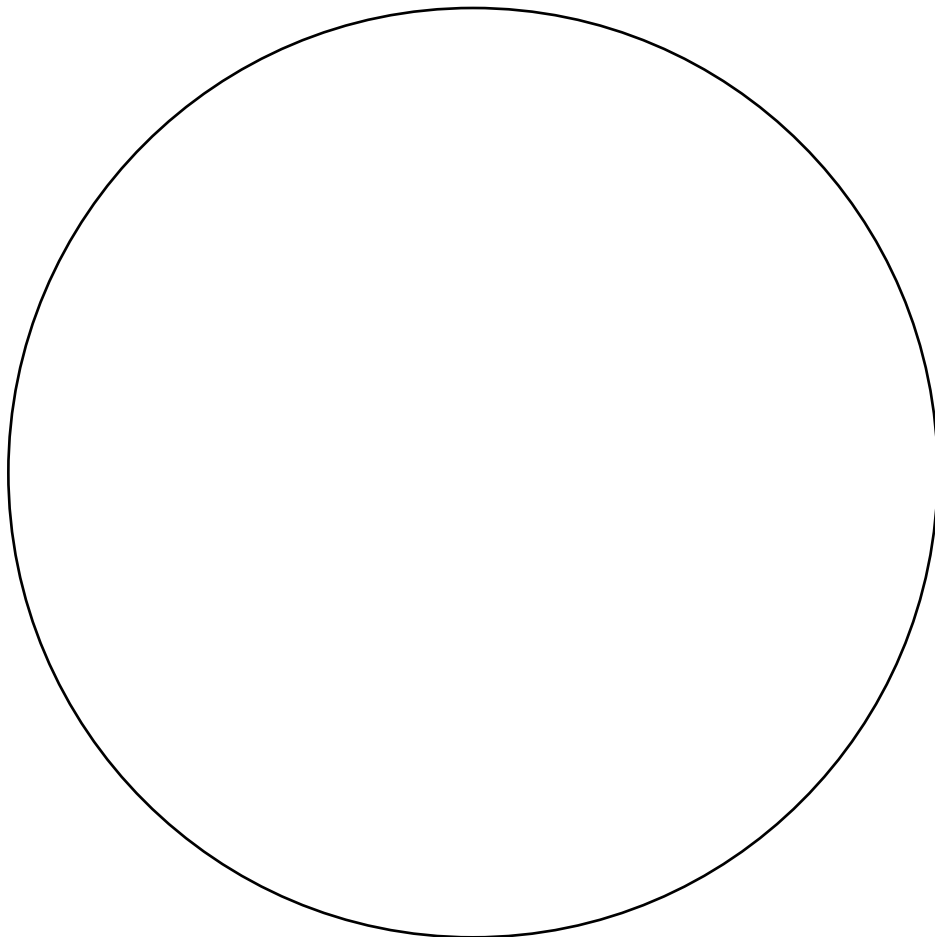
## **Ziel:**

Diese Übung hilft dir, eine unbewusste Angst greifbar zu machen, sie zu reflektieren und aktiv Wege zur Selbstberuhigung zu finden. Indem du dein Bild veränderst, setzt du auch innerlich einen neuen Impuls – und gibst deiner Angst eine neue, sanftere Form.

Sei liebevoll mit dir. Wenn du spürst, dass diese Übung intensive Gefühle auslöst, nimm dir Zeit und sei besonders achtsam mit dir. Du bist nicht allein – deine Reaktion ist verständlich und darf da sein.

Platz für deine (diffuse) Angst

3



Was siehst du?

Was ist die eigentliche Angst?

Was würde dagegen helfen? Welche Farbe würde beruhigen?

Ist diese Angst überhaupt deine? Wenn nicht, von wem ist sie?

Welche Umgebung (um den Kreis herum) würde die Angst mindern?

# Eine (ent)spannende Musteranalyse

Diese Übung hilft dir, die Wirkung von Mustern auf dein Empfinden bewusst wahrzunehmen. Durch die rhythmische Wiederholung von Formen kannst du dein Nervensystem beruhigen und eine meditative Gelassenheit erleben. Gleichzeitig wirst du erkennen, dass nicht jedes Muster gleich stimmig wirkt – manche fühlen sich harmonisch an, andere lösen Unruhe aus.

## 1. Vorbereitung:

Wähle eine der Mustervorlagen (auf den nächsten Seiten) Fließende, organische Formen wie Spiralen und Wellen wirken besonders beruhigend, da sie an natürliche Elemente erinnern und das Gefühl von Harmonie fördern.

## 2. Der Zeichenprozess:

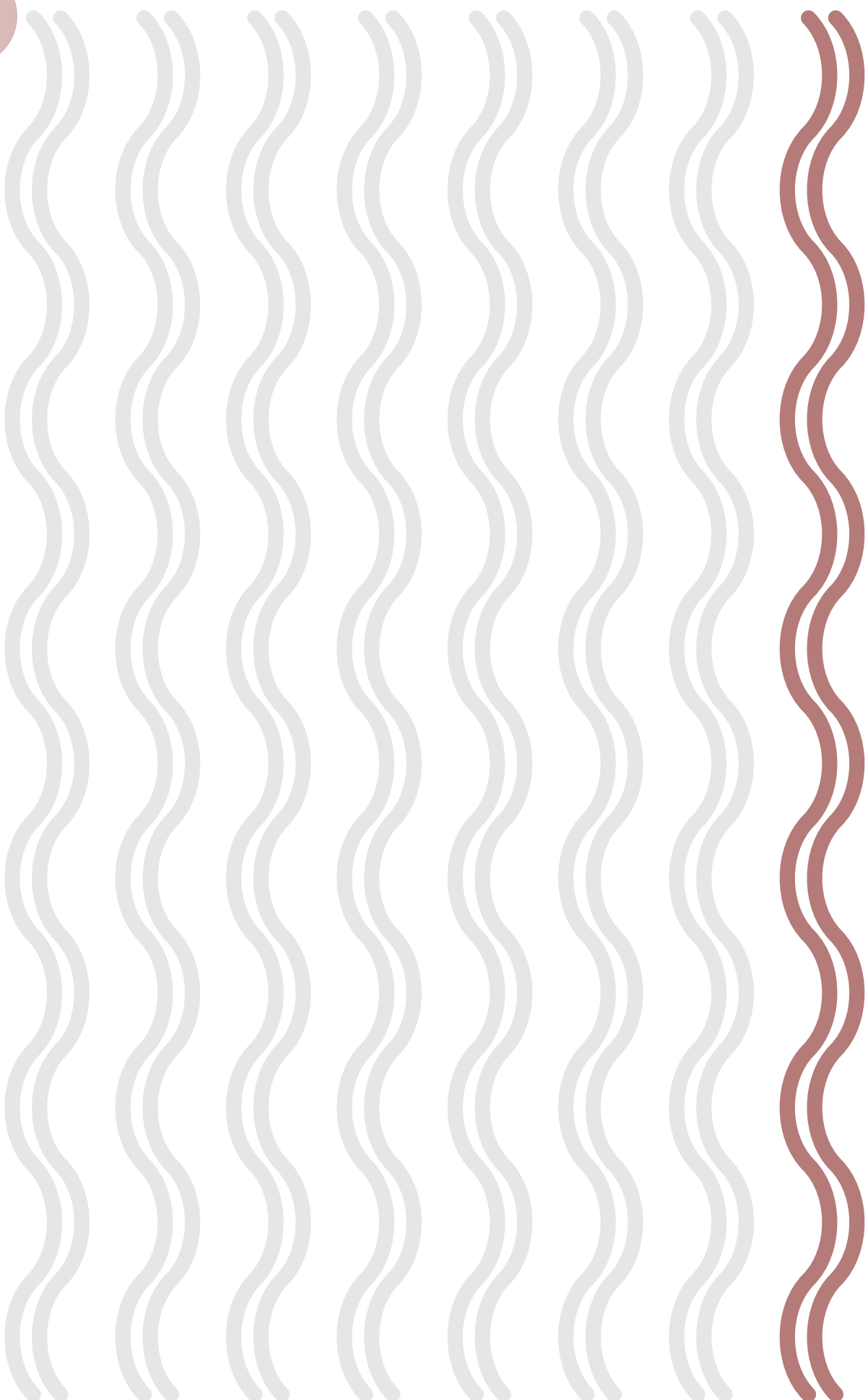
- Führe das gewählte Muster über das ganze Blatt fort – lasse deine Hand gleichmäßig und ohne Unterbrechung arbeiten.
- Spüre, wie sich die Wiederholung auf deinen Geist auswirkt. Kommt eine gewisse Ruhe oder sogar ein tranceähnlicher Zustand auf?
- Nimm anschließend die unvollständige Muster-Vorlage (letzte Seite der Mustervorlagen) und führe dieses Muster über das ganze Blatt fort. Wie fühlt es sich an, wenn das Muster nicht „stimmt“ oder offensichtlich unterbrochen ist?

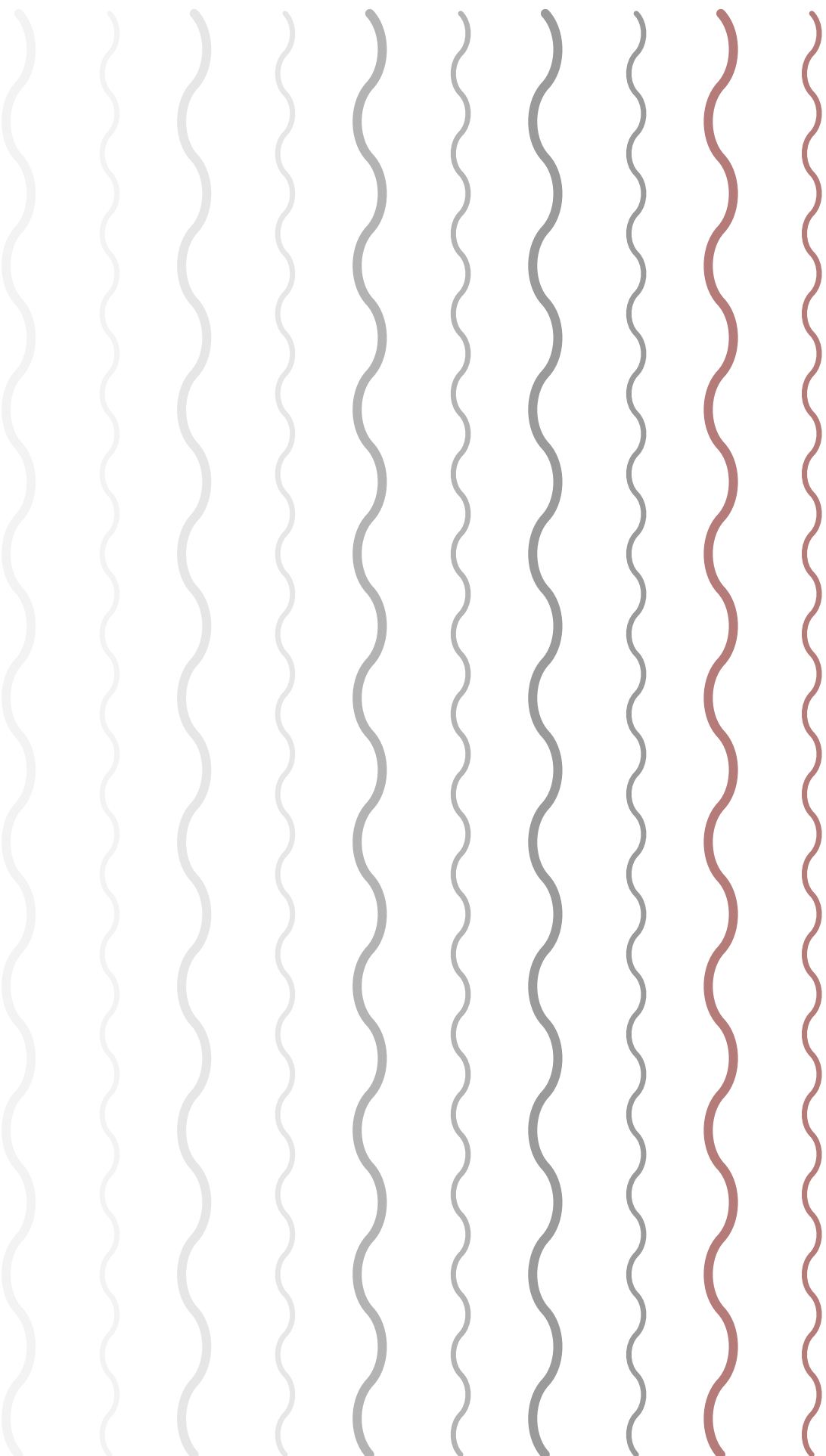
## Reflexion nach der Übung:

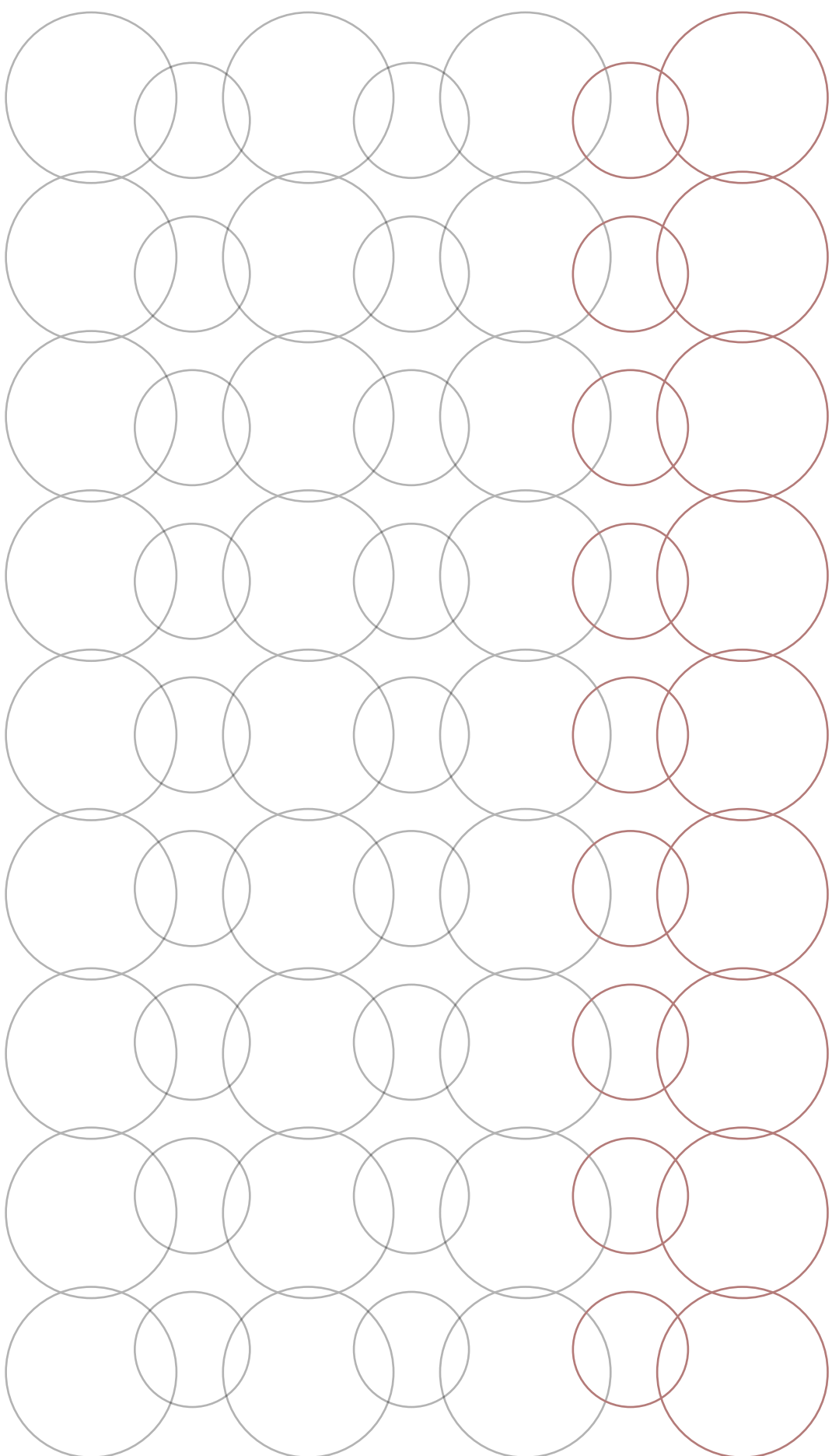
- Wie hast du dich gefühlt, als du das vollständige Muster fortgeführt hast? Kam Entspannung auf?
- Wie war es, mit der unvollständigen Vorlage zu arbeiten? Hat dich die „Fehlstelle“ gestört? Falls ja, warum?
- Diese Übung zeigt, wie Muster auf uns wirken – wir setzen sie oft automatisch fort, weil sie beruhigend und vertraut sind. Doch nicht jedes Muster ist gesund.
- Überlege: Wo in deinem Leben folgst du Mustern, die dich unbewusst beeinflussen? Gibt es Routinen oder Denkweisen, die dich eher blockieren als unterstützen?
- Was würde helfen, um das „falsche“ Muster zu korrigieren oder es aus einer neuen Perspektive zu betrachten? Ist es wirklich falsch – oder nur ungewohnt?

Lass die Erkenntnisse aus dieser Übung nachwirken und beobachte, welche Gedanken oder Gefühle sie im Alltag auslösen.

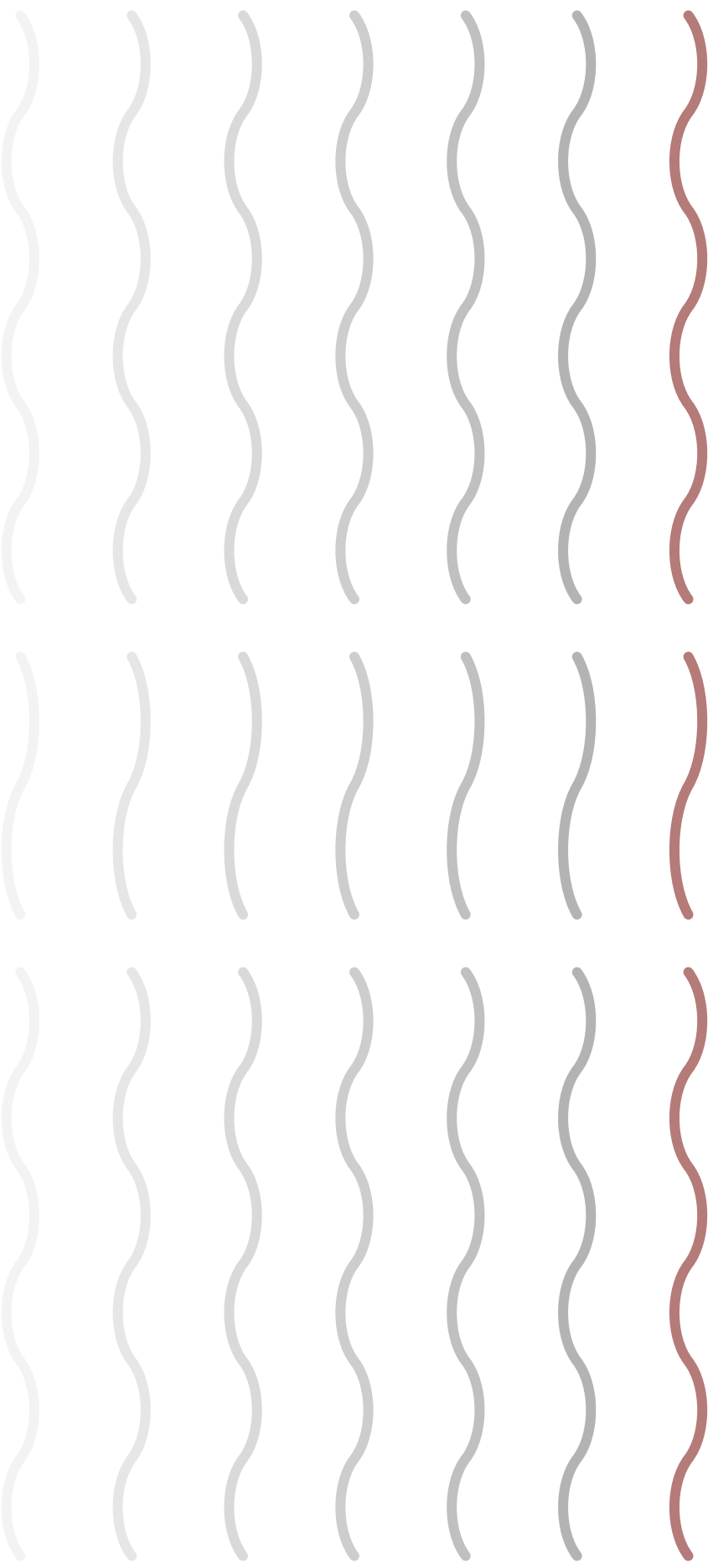








## Das unvollständige Muster



# Der Heißluftballon der Leichtigkeit

Diese Übung hilft dir, gedanklichen Ballast loszulassen und ein Gefühl von Freiheit zu erleben. Durch die bildliche Vorstellung eines Heißluftballons kannst du bewusst wahrnehmen, welche Gedanken oder Emotionen dich belasten – und sie symbolisch loslassen.

## 1. Vorstellung:

- Stell dir vor, du fliegst in einem Heißluftballon. In deinem Korb hast du alles, was dir guttut: Lieblingsessen, Musik, Bilder von geliebten Menschen.
- Gleichzeitig trägst du auch deine Erinnerungen bei dir – die guten, aber auch die herausfordernden. Sorgen, Enttäuschungen und belastende Gedanken liegen als schwere Sandsäcke im Korb.

## 2. Loslassen:

- Stell dir nun vor, wie du die Sandsäcke – eine nach der anderen – über Bord wirfst. Spüre, wie dein Ballon leichter wird.

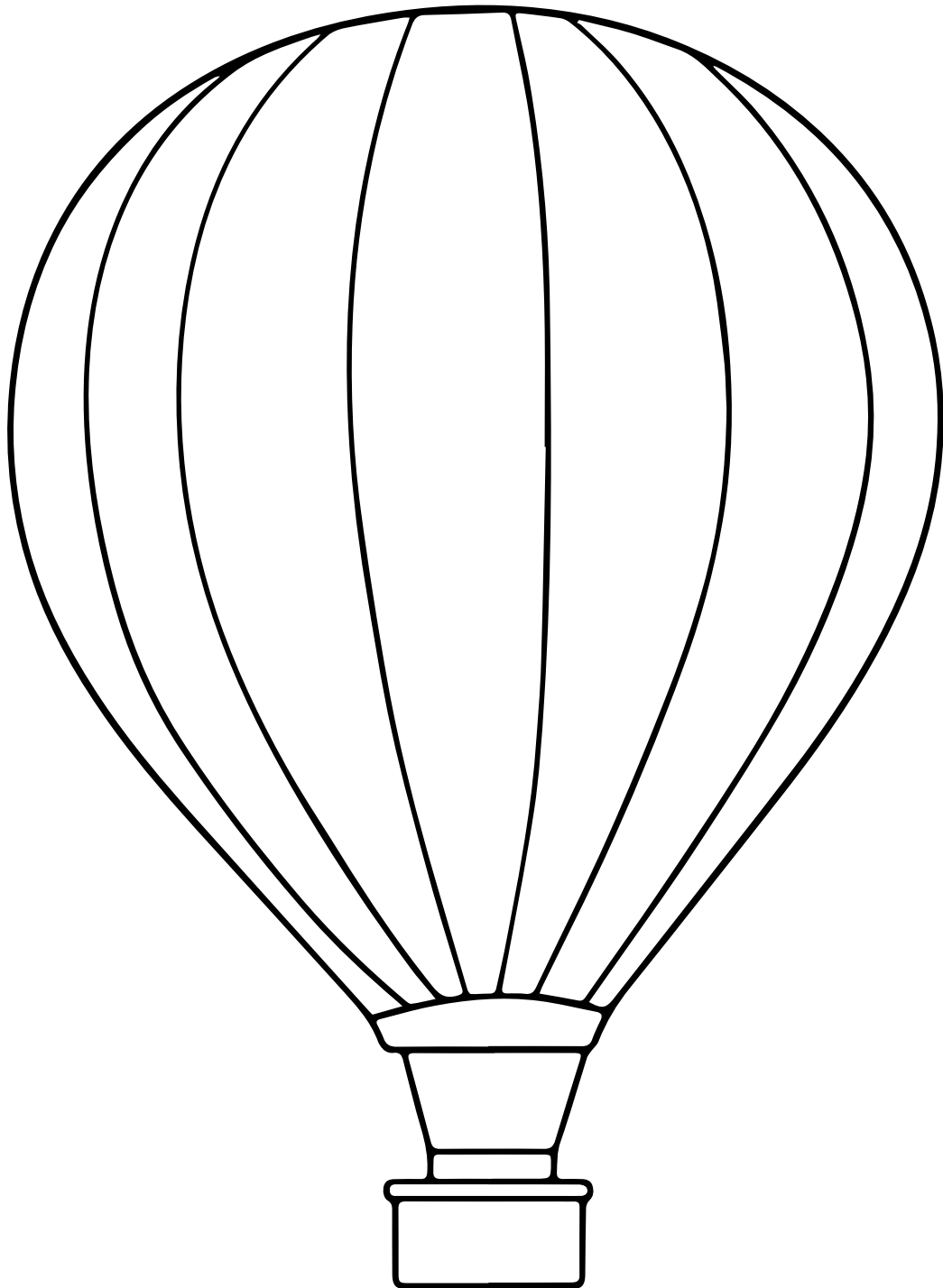
## 3. Malen:

- Zeichne deinen Ballon ohne Ballast – nur mit dir und dem Gefühl von Leichtigkeit (du kannst auch die Vorlage auf der nächsten Seite benutzen). Male in den Ballon alles hinein, was du brauchst und was dich glücklich macht.
- Male die drei wichtigsten Sandsäcke unten auf den Boden deines Bildes oder auf ein separates Bild (du hast dafür eine Vorlage auf der übernächsten Seite). Schreibe zu den Sandsäcken dazu, wofür sie stehen und was darin ist.

## 4. Reflexion:

- Wie hat es sich angefühlt, den Ballast loszulassen?
- Welche „Sandsäcke“ möchtest du in deinem Leben tatsächlich abwerfen?
- Welche Leichtigkeit möchtest du stattdessen einladen?

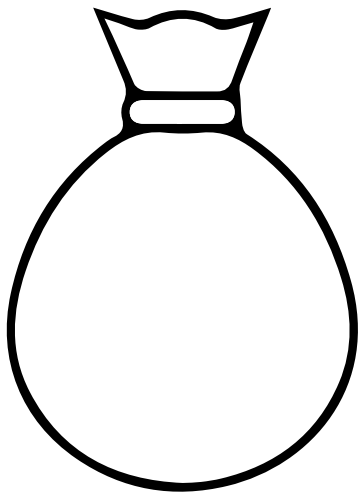
Diese Visualisierung hilft dir, emotionale Lasten bewusster wahrzunehmen, zu benennen und symbolisch loszulassen. Das Malen verstärkt dieses Gefühl, da du dein inneres Erleben nach außen bringst, es bewusst darstellst und es so verarbeiten kannst.





## Der abgeworfene Ballast

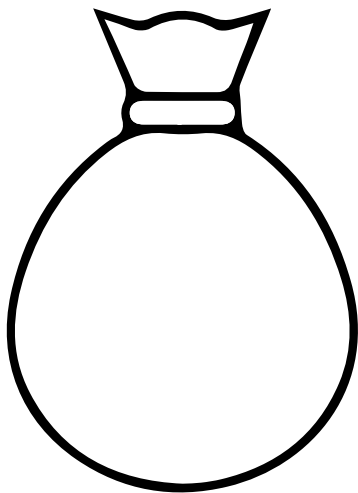
5



.....

.....

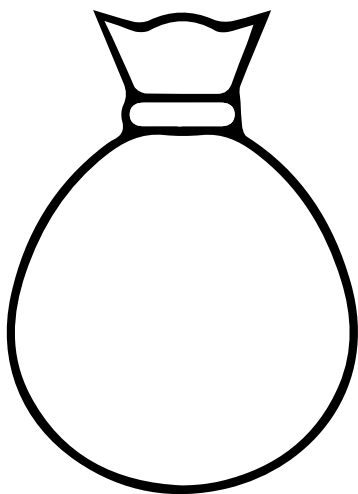
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Der Heißluftballon der Leichtigkeit  
mit drei Ballast-Säckchen

5

# Die Visualisierung deiner inneren Kraft

6

*Hier noch eine kleine Extra-Übung...*

Nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit, um ein Symbol oder Wort zu malen oder zu schreiben, das dich an deine innere Stärke erinnert. Vielleicht ist es ein Tier, das für dich Mut und Entschlossenheit verkörpert, ein kraftvolles Zeichen, das für Selbstvertrauen steht, oder ein Baum, der tief verwurzelt jedem Sturm standhält. Vielleicht ist es auch ein Wort oder Symbol, das innere Stabilität ausdrückt. Wähle Farben, die dich intuitiv ansprechen und dich in diesem Moment stärken. Lass deine Hand sich frei bewegen und vertraue auf das, was sich zeigt.

Diese Übung ist ein liebevoller Akt der Selbstfürsorge. Sie erinnert dich daran, dass du jederzeit Zugang zu deiner inneren Kraft hast – besonders in stressigen oder herausfordernden Momenten. Dein Bild wird zu einem Anker, der dir hilft, in hektischen Situationen deine Ruhe wiederzufinden und dich mit deinem stärksten Selbst zu verbinden.

## **Ziel:**

Das Symbol, das du schaffst, wird zu deinem ganz persönlichen Anker – es erinnert dich daran, dass du in jeder Situation auf deine innere Stärke vertrauen kannst. Diese kreative Auszeit ist eine liebevolle Erinnerung daran, dass diese Kraft immer da ist, auch wenn du sie gerade nicht wahrnehmen kannst. Indem du dir bewusst Zeit nimmst, um dieses Symbol zu erschaffen, stärkst du das Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens. Du gibst dir selbst die Erlaubnis, in deinem eigenen Tempo zur Ruhe zu kommen und deine Energie gezielt zu lenken.

## **Hinweis zur Dauer:**

Es ist wichtig, die vollen 10 Minuten zu malen, selbst wenn du das Gefühl hast, schon früher fertig zu sein. Dein System benötigt Zeit, um von der hektischen Aktivität des Alltags in einen entspannten Zustand zu wechseln. Durch das bewusste Fortsetzen der Übung gibst du deinem Nervensystem die Möglichkeit, vollständig zu entspannen und tiefere Ruhe zu finden. Zudem zeigst du dir selbst, dass du es wert bist, diese Zeit für deine Entspannung aufzuwenden und dass Perfektion nicht nur für äußere Aufgaben oder andere Menschen aufgewendet werden darf – sondern auch für dein eigenes Wohl und deine mentale Gesundheit.

## **Empfehlung:**

Hänge dein fertiges Werk an einem Ort auf, den du täglich siehst, oder trage es bei dir. So wirst du immer wieder an deine innere Stärke erinnert. In stressigen Situationen kannst du dann auf diese Erinnerung zurückgreifen und schneller zu Ruhe und Gelassenheit finden. Natürlich kannst du die Übung auch immer wieder wiederholen und wirst feststellen, dass sich mit der Zeit auch deine inneren Kraft-Anker wandeln.

## Dein Kraft-Bild

6

## **Manifestation – Warum ein ruhiges Nervensystem entscheidend ist**

Manifestation basiert auf dem Prinzip, dass ähnliche Frequenzen einander anziehen. Doch wenn unser Nervensystem durch Stress oder Ängste im Überlebensmodus ist, senden wir unbewusst Signale von Mangel oder Chaos aus und ziehen genau diese Energie in unser Leben.

Menschen mit Missbrauchserfahrungen tun sich oft besonders schwer damit, positiv zu manifestieren. Der Grund liegt in tief verankerten Überzeugungen, die durch ihre Erlebnisse entstanden sind.

Diese Muster entstehen durch frühe, wiederholte Erfahrungen und werden vom Nervensystem als „Sicherheit“ abgespeichert. Selbst wenn diese Sicherheit toxisch ist, fühlt sie sich vertraut an. Unser Gehirn ist darauf programmiert, bekannte Muster zu reproduzieren – unabhängig davon, ob sie uns gut tun oder nicht. Deshalb manifestieren Menschen mit Trauma oft unbewusst immer wieder belastende Lebensumstände: sie erschaffen das, was sie kennen. Beziehungen scheitern plötzlich oder werden toxisch, berufliche Erfolge zerfallen, finanzielle Engpässe wiederholen sich – es scheint, als würde sich das schwere Schicksal immer wieder selbst bestätigen. Doch das liegt nicht an „Pech“, sondern an der unbewussten Dynamik des Nervensystems, das aus der Vergangenheit ableitet, was „normal“ ist.

Solange diese alten Überzeugungen unbewusst weiterwirken, können sich positive Veränderungen nur schwer stabilisieren.

Der erste Schritt ist, das Nervensystem zu beruhigen und so wieder klarere Gedanken zu fassen, positiven Vorstellungen bewusst Raum zu geben und unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir wirklich in unser Leben ziehen möchten.

Durch Techniken wie die Metagraphie kann dieser Zustand bewusst gefördert werden. So schaffen wir eine innere Harmonie, die nicht nur unser Denken verändert, sondern auch unsere äußere Realität beeinflusst.

### **Vom Opfer zum Schöpfer**

Wenn du bereit bist, diese Transformation zu erleben, lade ich dich ein, in meine Programme PERLA, VESTA, SYN und NEO einzutauchen. Gemeinsam arbeiten wir daran, alte (ungesunde) Muster zu entschlüsseln, die Zusammenhänge zwischen deiner Vergangenheit und deiner Gegenwart zu erkennen und eine glückliche Zukunft zu gestalten. Wir beruhigen dein Nervensystem und du lernst, wie du deine Verletzungen als Potenzial nutzt.

**Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.  
Du hast es verdient, endlich richtig glücklich zu sein.**

*Deine Nela*



## PERLA

### Die Entdeckung.

Hebe deine verlorenen Talente aus der Tiefe und erkenne die Werte, die durch deine schmerzhaften Erfahrungen entstanden sind.



## VESTA

### Die Verwurzelung.

Finde deine innere Ruhe, stärke dein Fundament und erschaffe ein nährendes Fundament für Heilung, Selbstwert und Fülle.



## SYN

### Die Verbindung.

Lerne, gesunde Beziehungen zu gestalten, toxische Verbindungen zu lösen und echte Nähe ohne Angst zuzulassen.



## NEO

### Die Befreiung.

Verwandle dich bewusst vom Opfer zum Schöpfer und erschaffe eine neue Identität, die deiner wahren Essenz entspricht.

PERLA, VESTA und SYN dauern 30 Tage, NEO läuft 90 Tage.  
Du kannst jederzeit beginnen, sowie zu jedem Programm eine VIP-Version (mehrere individuelle extra 1:1-Calls) dazubuchen.  
Ich freue mich auf dich!

Mehr zu den Programmen: [www.dasschoenein.de/programme](http://www.dasschoenein.de/programme)



Du bist  
wundervoll &  
liebenswert.

Bis bald!

Möchtest du ein persönliches Gespräch mit Nela?  
Dann suche dir **hier** einen Termin aus.

Wir freuen uns auf dich!