

EMOTIONALE BALANCE

3-Schritte-Guide



*Befreie Dich in 3 einfachen Schritten
von belastenden Gefühlen und
finde zurück zu Dir selbst –
schnell, effektiv, tiefgehend*

VON JACQUELINE SCHNEIDER

Hallo und herzlich willkommen



Du möchtest innerlich ausgeglichener, gelassener und stabiler werden – damit Du immer bei Dir bleibst und Dich in Deinem Inneren rundum wohlfühlst.

Ich zeige Dir einen einfachen, aber wirkungsvollen Weg, wie Du das in drei einfachen Schritten erreichen kannst.

Die wichtigste Grundlage ist nach meiner Erfahrung, sich nicht mehr von negativen Gedanken und Gefühlen mitreißen zu lassen

Ich habe viele Methoden kennengelernt und ausprobiert, die einem helfen sollen im Leben glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu werden.

Was ich dabei suchte, war ein System, das auf einer tiefen inneren Ebene harmonisiert und befreit. Bei dem der Mensch erkennt, was ihn innerlich bremst und ihm das Leben schwer macht, um sich dann ganz gezielt davon zu befreien.

Dabei nutze ich nicht nur bewährte Techniken, sondern auch meine Fähigkeit, energetische Blockaden und Seelenthemen zu erspüren und zu lösen, die oft der wahre Grund für wiederkehrende emotionale Belastungen sind.

Alles, was Du bewusst wahrnimmst, kann sich wandeln – ganz ohne Kampf.

Die Methode, die ich Dir an die Hand gebe, hilft Dir direkt unerwünschte Gefühle wie Wut, Ärger, Frust usw. loszulassen.

Mit regelmäßiger Anwendung wirst Du nicht nur akuten Stress abbauen, sondern auch langfristig innerlich ruhiger und stabiler werden.

Lass uns also gleich loslegen.

Alles Liebe

Jacqueline



Die Sedona-Methode:

Dein Weg zu innerer Freiheit

Die Sedona-Methode hilft Dir, belastende Gefühle schnell und effektiv loszuwerden.

Sie besteht ursprünglich aus fünf Schritten. Da ich es aber gerne so einfach wie möglich mache, habe ich den Ablauf auf drei kraftvolle Schritte reduziert.

Wichtig für Dich zu wissen:

Bevor Du ein Gefühl wirklich loslassen kannst, musst Du es erst einmal annehmen. Ich weiß, das scheint im ersten Moment etwas seltsam – aber ohne die Anerkennung Deiner Angst, Deiner Wut, Deines Frustes usw. kann dieses Gefühl nicht gehen.

Im Gegenteil, wenn Du versuchst, es zu verdrängen, wird es immer stärker - oft ganz leise im Hintergrund, bis es plötzlich überwältigend wird.

Deshalb beginnt die Sedona-Methode genau hier: Mit der bewussten Annahme dessen, was in Dir vorgeht.



In dem Moment, in dem Du Dich selbst annimmst,
beginnt die Veränderung.

Carl Rogers

So lässt Du belastende Gefühle wirklich los

Bevor wir mit der Methode beginnen, nimm Dir jetzt einen kurzen Moment:

➤ Wähle ein aktuelles Gefühl

Denk an eine Situation, in der Du Dich überfordert, leer oder innerlich angespannt gefühlt hast – vielleicht war es ein Gespräch, das Dich verletzt hat, eine stressige Alltagsszene oder einfach das Gefühl, dass alles zu viel ist.

Die Methode wirkt auch in akuten Momenten.

Wenn Du Dich jetzt gerade innerlich unruhig, gereizt oder blockiert fühlst, kannst Du sie direkt anwenden – mitten im Geschehen oder in einer kurzen Pause zwischendurch.

Welches Gefühl ist jetzt präsent – oder war es zuletzt besonders spürbar?

Spüre kurz in dieses Gefühl hinein.

Nimm es ernst. Es ist ein Signal Deines Inneren, dass etwas gehen will.

➤ Wo stehst Du gerade?

Frag Dich ehrlich:

Wie stark belastet mich dieses Gefühl gerade – auf einer Skala von 0 bis 10?

(0 = gar nicht, 10 = sehr stark)

➤ Wende jetzt die 3 Schritte an, die ich Dir auf der nächsten Seite zeige.

Geh sie bewusst, ruhig und in Deinem Tempo durch.

Es braucht nur wenig Zeit – aber sie können einen spürbaren Unterschied machen.

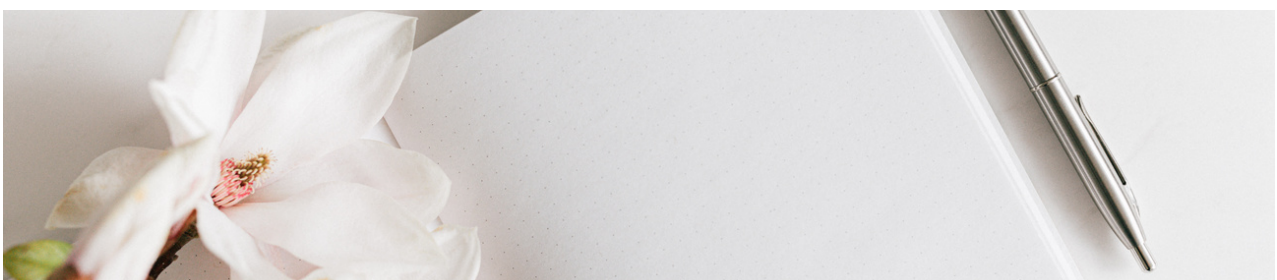
➤ Was hat sich verändert?

Wenn Du die Methode abgeschlossen hast, halte kurz inne.

Spüre in Dich hinein – und frage Dich erneut:

Wo stehe ich jetzt auf der Skala von 0 bis 10?

Was hat sich verändert? Was ist leichter geworden?



Die 3 Schritte zum emotionalen Loslassen

Wende diese Schritte direkt auf das Gefühl an, das Du gerade gewählt hast.
Du brauchst nicht mehr als 5 Minuten – aber sie können alles verändern.

1. Schritt: Anerkennen – Erkenne Dein Gefühl an

Spür in Dich hinein. Welches Gefühl zeigt sich gerade in Dir?

Frage Dich:

„Bin ich bereit, dieses Gefühl anzunehmen? Kann ich annehmen, dass ich dieses Gefühl habe?“

Sag bewusst: Ja – oder Nein, wenn es noch schwerfällt. Auch das ist in Ordnung.

Widerstand ist normal. Wiederhole die Frage immer wieder in Dir, bis sich der Widerstand von selbst auflöst. Du wirst merken, wie es schon dadurch ruhiger in Dir wird.

2. Schritt: Erlauben – Öffne Dich für die Veränderung

Nun frage Dich:

„Bin ich bereit, dieses Gefühl loszulassen?“

Spür die Antwort nicht in Deinem Kopf, sondern in Deinem Körper.

Ein inneres Ja reicht – auch wenn es klein ist.

Mit jedem „Ja“ kommst Du der Befreiung näher.

Sollte Dir der Gedanke noch schwerfallen, wiederhole die Frage so oft, bis Du Dich wirklich bereit fühlst, den emotionalen Ballast loszulassen.

3. Schritt: Loslassen – Lass Dein Gefühl abfließen

Nun ist es an der Zeit, Dich von dem belastenden Gefühl zu trennen.

Stell Dir vor, wie es aus Deinem Körper herausfließt – sei es nach unten in die Erde oder nach oben in den Himmel, ganz so, wie es für Dich stimmig ist.

Spür, wie es abfließt – in Deinem Tempo, auf Deine Weise.

Lass es geschehen.

Atme einmal tief durch.

Spür in Dich hinein.

Was ist jetzt anders?

Tipp: Du kannst diese drei Schritte jederzeit wiederholen – mit jedem Gefühl, das Dich belastet. Je öfter Du sie anwendest, desto leichter wird es.

Dein persönliches Loslass-Arbeitsblatt

In 5 Minuten zu mehr Leichtigkeit und innerer Klarheit

1. Welches Gefühl willst Du heute loslassen?

Gefühl: _____

2. Wie stark spürst Du dieses Gefühl jetzt?

Jetzt: (0 = kaum, 10 = sehr stark)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3. Die 3 Schritte zum Loslassen

➤ Anerkennen

„Kann ich annehmen, dass ich dieses Gefühl habe?“

Deine spontane Antwort:

☐ Ja ☐ Nein

Wiederhole die Frage in Dir, bis Du ein Ja bekommst.

➤ Erlauben

„Bin ich bereit, dieses Gefühl loszulassen?“

Deine spontane Antwort:

☐ Ja ☐ Nein

Wiederhole die Frage in Dir, bis Du ein Ja bekommst.

➤ Loslassen

Stell Dir vor, wie das Gefühl Deinen Körper nach oben oder unten verlässt.

4. Was hat sich verändert?

Neue Bewertung (0 - 10)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ich fühle mich jetzt: _____

Wie es für Dich weitergehen kann



Die 3 Schritte aus diesem Guide helfen Dir, belastende Gefühle loszulassen und schnell erste Erleichterung zu spüren.

Doch für ein stabiles inneres Gleichgewicht und echte Lebensfreude braucht es mehr: Nämlich Klarheit darüber, was auf tieferer Ebene in Dir wirkt — vor allem auf Seelenebene und in Deinem Unterbewusstsein.

Diese tieferen Zusammenhänge bleiben vielen verborgen. Kennst Du das Gefühl, irgendwie „falsch“ zu sein oder mit dem Leben nicht richtig zurechtzukommen?

Mein Angebot an Dich: Ein persönliches Klarheitsgespräch

Wir treffen uns ca. 45–60 Minuten – kostenlos und unverbindlich. Entweder online (per Teams) oder in meiner Praxis.

In diesem Gespräch:

- Schauen wir auf Dein aktuelles Thema.
- Verbinde ich mich mit Deinen inneren Energiefeldern und erspüre, welche Themen auf Seelenebene und im Unterbewusstsein bei Dir wirken. Erkenntnisse teile ich mit Dir.
- Erhältst Du Impulse zu den tieferen Zusammenhängen und welche nächsten Schritte hilfreich sind.

Ob Du danach alleine oder mit meiner Begleitung weitergehst – Du wirst mit mehr Klarheit und Orientierung aus unserem Gespräch gehen.

So einfach geht's

1. Schreibe mir eine kurze E-Mail an kontakt@lifesoulbalance.de.

Erzähl mir in wenigen Sätzen, worum es aktuell für Dich geht, wofür Du Dir eine Lösung wünschst und ob Du mich online oder vor Ort treffen möchtest.

2. Ich melde mich zeitnah mit Terminvorschlägen.

3. Wir treffen uns in den nächsten Tagen für Dein Klarheitsgespräch.

Dein nächster Schritt darf leicht sein — lass uns gemeinsam hinschauen.

Schreib mir: kontakt@lifesoulbalance.de

Alles Liebe

Jacqueline