

Heile Dein Herz – Ein E-Book für emotionale Stärke

Von Coaching2Go

Selbstwert · Herzheilung · Loslassen · Neubeginn

Einleitung

Dieses E-Book begleitet dich in einer Zeit, in der dein Herz verletzt ist, dein Kopf kreist und du nicht weißt, wohin mit deinen Gefühlen.

Es soll dir Halt geben, Kraft schenken und dich liebevoll daran erinnern:

👉 **Du bist nicht allein.**

👉 **Du bist wertvoll.**

👉 **Du darfst heilen.**

Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

Es reicht, wenn du heute einen kleinen Schritt für dich gehst.

Dieses E-Book gehört zur Coaching2Go-App und dient als dein persönlicher Begleiter zu Selbstwert, Klarheit und emotionaler Stabilität.

Kapitel 1 – Wenn alles zu viel wird

Es gibt Tage, an denen man kaum aufstehen kann.

An denen das Herz schwer ist, der Kopf voll ist und jeder Gedanke wehtut.

Das Wichtigste, was du wissen musst:

👉 **Du musst heute keine großen Entscheidungen treffen.**

👉 **Du musst heute nicht stark sein.**

👉 **Du darfst heute einfach nur atmen.**

Dein Nervensystem ist angespannt.

Du bist erschöpft — nicht schwach.

Sofort-Hilfe: 3-Minuten-Bodenanker

1. Setze dich aufrecht hin
2. Atme: 4 Sekunden ein – 4 halten – 6 aus
3. Spüre deine Füße
4. Nenne 3 Dinge, die du sehen kannst
5. Lege eine Hand auf dein Herz

Wiederhole diese Übung so oft du brauchst.
Sie hilft dir, wieder im Körper anzukommen.

Kapitel 2 – Warum dein Herz so schmerzt

Herzschmerz ist keine Schwäche.
Er ist ein Zeichen dafür, wie tief du fühlen kannst.

Viele Frauen verlieren sich in Beziehungen, weil sie:

- zu viel geben
- zu wenig zurückbekommen
- hoffen, gesehen zu werden
- glauben, nicht genug zu sein
- emotionale Abhängigkeit entwickeln
- alte Muster aus der Kindheit wiederholen

Du bist nicht „zu sensibel“.
Du bist verletzt — und das ist heilbar.

Kapitel 3 – Selbstwert wieder aufbauen

Selbstwert ist kein „Gefühl“.
Es ist eine **Entscheidung**, jeden Tag ein Stück freundlicher zu dir zu sein.

1. Spiegelübung

Stell dich vor den Spiegel und sage:

👉 „Ich bin genug, auch wenn ich mich gerade nicht so fühle.“

Beginne mit 20–30 Sekunden pro Tag.

2. Innere Stimme beruhigen

Schreibe eine dieser Sätze jeden Tag in dein Journal:

- „Ich darf Fehler machen.“
- „Ich bin gut genug, auch wenn jemand anderes das nicht sieht.“
- „Ich verdiene Respekt.“
- „Ich darf Grenzen setzen.“

3. Kleine Erfolge sammeln

Jeden Abend:

👉 Schreibe **eine kleine Sache**, die du heute gut gemacht hast.

Kleine Schritte bauen große Stärke.

Kapitel 4 – Rückfallgedanken stoppen

Rückfallgedanken sind normal.

Sie bedeuten nicht, dass du schwach bist.

Sie bedeuten nur:

👉 Dein Nervensystem sucht das „Vertraute“.

Rückfall-Stopp-Tool

1. Sag leise oder laut: „**Stopp!**“
2. Schreibe kurz auf:
„Was würde ich ihm jetzt schreiben?“
3. Lies dir 2 Gründe vor, warum deine Grenze wichtig war
4. Mach etwas Körperliches (Wasser trinken, Hände waschen, 30 Sekunden Bewegung)
5. Bleibe einen Moment bei dir

Du wirst feststellen:

Der Impuls geht vorbei.

Jedes Mal wird es leichter.

Kapitel 5 – Loslassen

Loslassen ist kein einmaliger Akt.

Es ist ein Prozess.

Loslassen bedeutet nicht:

✗ vergessen

✗ verdrängen

✗ so tun, als wäre nichts passiert

Loslassen bedeutet:

✓ dich selbst wieder wählen

✓ deine Energie zurückholen

- ✓ den Schmerz durchfühlen
- ✓ dir die Liebe geben, die du verdient hast

Loslass-Ritual (einfach & kraftvoll)

Nimm ein Blatt und schreibe:

„Ich lasse los, was mir nicht guttut.“

Verbrenne es sicher oder zerreiße es.

Atme tief ein.

Spüre, wie du leichter wirst.

Kapitel 6 – Neubeginn

Neubeginn heißt nicht: alles sofort perfekt machen.

Neubeginn heißt:

👉 jeden Tag eine kleine Entscheidung für dich treffen.

Beispiele:

- 10 Minuten spazieren
- Handy 1 Stunde weg
- Eine neue Routine beginnen
- Eine Grenze setzen
- Eine Pause machen
- Etwas finden, das dir Freude macht

Sei sanft mit dir.

Neuanfang ist ein zarter Prozess – aber er gehört dir.

Kapitel 7 – Dein 7-Tage-Stärkungsplan

Tag 1: Bodenanker

Tag 2: Spiegelübung

Tag 3: Kleine Grenze setzen

Tag 4: 2 Minuten Bewegung

Tag 5: Dankbarkeit

Tag 6: Reflexion

Tag 7: Vision für die Zukunft

Druck dir die Liste aus, hänge sie an deinen Spiegel oder Kühlschrank.

Kapitel 8 – Abschluss

Es ist egal, wie lange du verletzt warst.

Es ist egal, wie tief die Wunde ist.

Es ist egal, wie oft du gefallen bist.

Dein Herz ist heilbar.

Du bist heilbar.

Du bist wertvoll.

Und du bist auf dem Weg — Schritt für Schritt.

****Danke, dass du mutig bist.**

Danke, dass du fühlst.

Danke, dass du heilst.**

 **„Heile dein Herz – in kleinen Schritten, jeden Tag.“**