

Mini WORKBOOK



GEDANKEN DETOX
in 10 Minuten
Dein Start in
mentale Klarheit

WWW.NARZISSMUS-COACH.CH

© 2025 Manuela Sieber Coaching



Herzlich WILLKOMMEN



manuelasiebercoaching



manuelasieber

Ich begleite feinfühlige Frauen wie dich raus aus toxischen Mustern und narzisstischen Machtspielen – hin zu gesunden Grenzen, innerer Stabilität und nährenden Beziehungen. In meiner Arbeit verbinde ich psychologisches Wissen mit Integraler Psychoenergetik IPSE® und Entspannungsarbeit – **ruhig, klar und wirksam, ohne Drama.**

“**Gedanken Detox in 10 Minuten**“ ist aus meiner eigenen Geschichte und aus der Begleitung vieler Frauen entstanden, die sich aus toxischen Mustern lösen und wieder bei sich ankommen wollen.

Dieses Workbook ist dein liebevoller Einstieg, um dein Gedankenkarussell zu beruhigen, deine mentale Klarheit & Intuitionskraft zu stärken – und Schritt für Schritt die Verbindung zu dir zurückzuholen.

Ich freue mich, dass du hier bist und diesen Weg für dich wählst.

xoxo Manuela

Narzissmus-Coach
FÜR FRAUEN

AUDIO MEDITATION

Mach es dir bequem im Sitzen oder Liegen

Diese Zeit ist nur für dich.

Vielleicht kreisen deine Gedanken noch um ihn, um Streit, um Verletzungen, oder du hinterfragst dich selbst.

In dieser Meditation darf dein System zur Ruhe kommen.

Trinke gerne vorher oder nachher frisches Wasser – denn in meinen Frequenz-Meditationen arbeitet dein Energie-Feld mit.

Nimm dir im Anschluss ein paar Minuten Zeit, um nachzuspüren, anstatt gleich weiter zu funktionieren.

Du musst nichts „leisten“ – es reicht, dass du da bist.
Ich wünsche dir eine wohltuende Reise zu dir.

**HIER GEHT'S ZUR
AUDIO-MEDITATION**



REFLEXION

zur Vertiefung

Was durfte ich heute loslassen – körperlich, emotional oder mental?

(z. B. Schuldgefühle, Grübeln über ihn, Selbstvorwürfe, alte Szenen im Kopf)

Welche neue Energie oder Qualität habe ich heute empfangen?

(z. B. mehr Ruhe, Klarheit, ein leises „Ich bin okay“, ein erster Hauch von Stärke)

Gibt es einen Gedanken, den ich heute nicht mehr füttern möchte?

Wie könnte ein neuer, stärkender Gedanke stattdessen lauten?

JOURNALING

Spüre in deinen Körper und dein Energiesystem hinein:

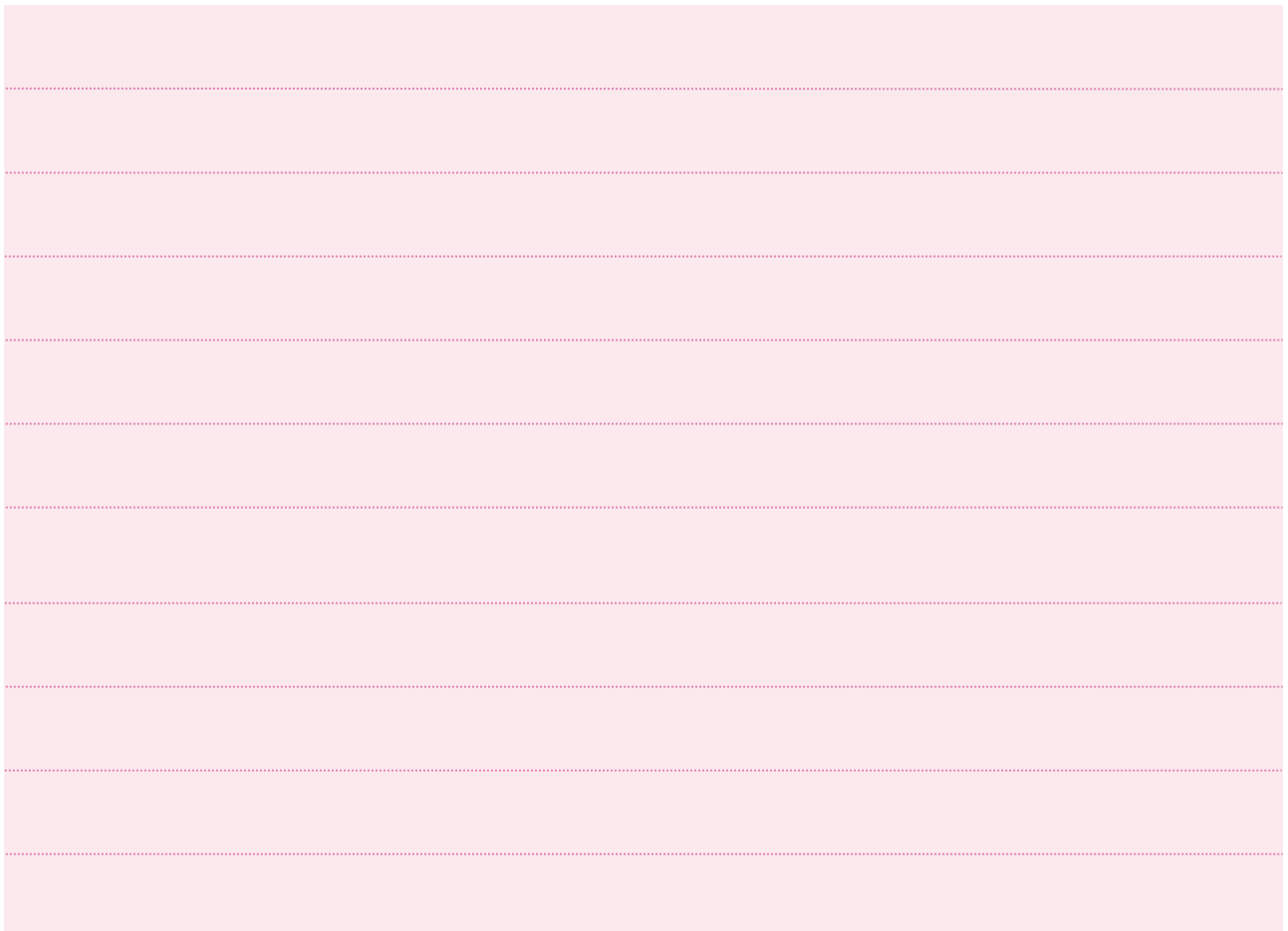
- Wo in deinem Körper fühlt es sich jetzt freier, leichter oder geklärt an?
- Gibt es einen Bereich, der sich weniger eng, weniger angespannt anfühlt?
- Taucht ein Thema, ein Satz oder ein Bild auf, das sich verabschiedet hat oder weniger laut ist als vorher?

Vielleicht merkst du:

Die Gedanken an ihn oder an eine bestimmte Situation sind noch da, aber sie ziehen nicht mehr mit der gleichen Kraft an dir.

Notiere hier alles, was du wahrnimmst – auch wenn es ganz klein scheint:

Ein Moment von Erleichterung, ein tiefer Atemzug, ein Hauch von „Ich bin nicht schuld“. Das sind deine ersten Schritte raus aus toxischen Gedankenschleifen und zurück in deine eigene Power.



Danke

Dass du dir diese Zeit für dich genommen hast
und dich auf diese innere Reise eingelassen hast.

Diese Übung war dein erster Schritt raus aus dem Gedankenchaos – und hinein in deine intuitive Power.

Wenn du spürst, dass da mehr möglich ist – mehr Tiefe, mehr Klarheit, mehr Verbindung zu dir – dann lade ich dich herzlich ein:

In meinem 1:1 Coaching & Mentoring begleite ich feinfühlig Frauen wie dich raus aus narzisstischen Dynamiken – hin zu klaren Grenzen, innerer Ruhe und Beziehungen, in denen du dich nicht mehr verlieren musst.

Du hast zwei Möglichkeiten, weiterzugehen:

Kostenlosen Kennenlern-Call

Wir schauen gemeinsam, wo du gerade stehst, welche Muster dich noch festhalten und welcher nächste Schritt dich in deine Freiheit bringt.



7-Tage-Minikurs „Raus aus dem Gedankenchaos – Rein in deine Power“

Für dich, wenn du dein Gedankenkarussell weiter beruhigen, deine Intuition stärken und noch klarer bei dir ankommen möchtest.

Melde dich direkt bei mir, buche deinen unverbindlichen Call oder oder schreibe mir eine Nachricht.

Ich freue mich auf dich.

xoxo Manuela

BUCHE DEINEN CALL

STARTE DEN MINI-KURS