

**SONJA BALSIGER**

*Lebendig  
frei und  
glücklich*

**WIE DU DAS MINENFELD  
TOXISCHER BEZIEHUNGEN  
VERLÄSST UND DEIN LEBEN  
ZUM BLÜHEN BRINGST**





# Willkommen

BIST DU MANCHMAL AM VERZWEIFELN?  
IN DEINER BEZIEHUNG HÄNGT DER HAUSSEGEN TOTAL  
SCHIEF?  
DU SEHNST DICH NACH EINER ERFÜLLENDEN LIEBEVOLLEN  
BEZIEHUNG, DIE DICH DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN  
GENIESSEN LÄSST?

Du bist hier richtig, wenn du dich gerade gefühlt in einer scheinbar ausweglosen Situation befindest. Deine Bemühungen scheinen sich nicht zu lohnen? Dein Beziehungsalltag fühlt sich oft an wie ein Minenfeld, du bist ständig auf der Hut, um keine Explosionen auszulösen? Das kostet dich deine Kraft und Lebensfreude und manchmal erscheint dir dein Leben sinn- und freudlos. Als Coach bin ich da, dir zu helfen, deinen eigenen einzigartigen Pfad zu entdecken und die Hürden zu überwinden, die dich von deiner wahren Essenz und der Erfüllung deiner Träume trennen.

Sonja Balsiger



# Inhalt

**01** Wie zum Geier bin ich von Wolke 7 in dieses Desaster geraten?

**02** Biochemie, Kindheitswunden und Aschenputtel



**03** Beziehungen, was geht da ab?  
toxische Verhalten in Beziehungen

**04** Selbstliebe als Schlüssel  
7 Schritte zu einer liebevollen und stabilen Partnerschaft

**05** Coachingübung & Video  
Transformiere unangenehme Gefühle

**06** Das Erblühen deines Lebens  
Was der Prozess ermöglicht

**07** Wer ist Sonja Balsiger?



# 01 Von Wolke 7 ins Desaster

Du schlägst dich durch Dickicht und Düsternis, um die unangenehmen Ecken und Kanten zu vermeiden und zu umgehen und hältst Nähe und Vertrautheit auf Abstand, aus Angst vor verletzenden, energieraubenden Konflikten, die wieder im Chaos enden könnten.

So stolperst du neben deinem Partner weiter durch den Alltag, um nicht alleine zu sein, aber auch keine Dramabomben zu zünden. Oder du vermeidest, dich ganz auf die Beziehung einzulassen, um im Notfall Reissaus nehmen zu können. Der nächste Misserfolg, wie es schon andere davor gab.

Die Sehnsucht nach einer liebevollen, erfüllenden Beziehung klopft weiter an deine schmerzende Herzenstür.



## WAS NUN?

Was hast du von dieser Beziehung erwartet? War da diese körperliche Anziehung, die dich im siebenten Himmel schweben liess? Du hast innerlich und äusserlich gestrahlt und dich so wunderbar gut gefühlt? Du hättest Bäume ausreissen und Berge versetzen können? Du hast dir eine gemeinsame Zukunft erhofft und Pläne geschmiedet? Und du hast alle Vorbehalte über Bord geworfen und deine Hoffnung genährt, dass diesmal alles anders wird und ganz auf diese Karte gesetzt.

Jetzt ist der Zauber der ersten Verliebtheit verflogen, die Schmetterlinge im Bauch machen Pause. Du vermisst manchmal Zeit für dich, deine eigenen Freunde, deine Hobbies, weil du dich so sehr auf den Partner einstellst? Was ist mit deiner beruflichen Karriere und mit deiner Freiheit, auch mal einfach allein zu sein? Nicht ständig rund um die Uhr dem Partner Rechenschaft zu schulden, darüber, was du machst? Wolke Sieben ist nicht mehr, der Alltag hat Einzug gehalten und plötzlich ist alles nüchterner und erscheint in weniger leuchtenden Farben! Fehlt dir die Aufmerksamkeit des Partners, das Interesse? Fragst du dich: war's das jetzt?

## DER TIEFE FALL



Plötzlich taucht der Partner in einem anderen Licht auf. Du entdeckst Verhaltensweisen, die dich verunsichern, aufwühlen, verletzen. Du stellst dich in Frage, fragst nach, ob du noch geliebt wirst. Fühlst dich immer öfter nicht gesehen und genug respektiert oder auch missverstanden? Zuerst gehst du darüber hinweg, weil du dem Partner ja viel Bonus eingeräumt hast. Aber immer mehr läufst du Gefahr, in die Tiefe von unangenehmen Gefühlen zu fallen. Quasi von Himmelhochjauchzend in große Betrübniß. Das fühlt sich so frustrierend, enttäuschend und bitter an. Du sehnst dich zurück zum Anfang eurer Begegnung. Da war doch alles so gut, überzeugend und wundervoll. Wie kann das sein? Hast du dich sooo getäuscht? Sollte doch was dran sein an dem Gerede davon, dass es überhaupt nicht romantisch ist, verliebt zu sein, sondern hormon- und gengesteuert?



Sollten wir uns tatsächlich gegenseitig anziehen aufgrund der elektro-magnetischen Anziehung der Andersartigkeit? Wie ein Magnet mit seinem Pluspol, den Minuspol eines anderen Magneten anzieht?

Jedenfalls sind die rosaroten Wolken verschwunden und du bist wieder der Mensch mit seinen Gewohnheiten, der du vorher warst. Die prickelnde Freude, der Enthusiasmus, das überschwängliche Lebensgefühl ist weg. Keine Schmetterlinge kitzeln mehr im Bauch.

Du fühlst dich aber noch ein bisschen ausgelaugter und leerer als vor der Begegnung mit dem geliebten Menschen, obschon du eigentlich wieder mehr dein vorher schon gewohntes Verhalten lebst. Es ist Vieles so, wie du es schon lange kennst, aber es ist vielleicht noch etwas gräulicher geworden, weil du ja vorher schon oft mit einigem gehadert hast. Deshalb hast du auch so viel Hoffnung und Energie in diese Beziehung gesetzt. Du hast dich doch so super gefühlt und warst sicher, nun könnte sich alles ändern.

# 02 Biochemie , Kindheitswunden und Aschenputtel

BIOCHEMIE STEUERT DAS LEBEN

BASIS DEINES EINZIGARTIGEN LEBENSPLANS

Jeder Mensch wird mit seinem individuellen Lebensplan

geboren, seiner einzigartigen Definition, die in seiner Biologie angelegt ist.

Doch selten wird es einem Kind ermöglicht, diesen Lebensplan korrekt auszuleben. Meistens werden wir darin nicht genügend gefördert und unterstützt.

Das ist eine Tatsache, die allgemein beobachtet werden kann, ohne Vorwurf an Eltern, die Gesellschaft, Schule usw.

Ich habe mich schon gefragt, ob es vielleicht sogar ein Anreiz sein könnte, sich zu dem wunderbaren Wesen zu entwickeln, das in uns angelegt ist.

Aufgrund der Beschaffenheit deines in dir angelegten Plans, hast du eine nur dir eigene Anziehungskraft, Schwingung und ein individuelles Energiefeld.

Ein menschliches Wesen, das entsprechend seines eigenen Planes lebt, erzeugt Schwingungen, die ihm zum Besten dienen.

Es hat eine Ausstrahlung, die harmonische, unterstützende und korrekte Menschen und Situationen in sein Leben zieht.

Herausforderungen können erfolgreicher gemeistert werden.



Die Biochemie des Körpers produziert ideale Kombinationen von Hormonen und Neurotransmittern, um den Körper gesund und die Psyche klar und in sich stimmig zu halten.

Elektromagnetische und biochemische Prozesse im Körper beeinflussen sich gegenseitig - eine Erkenntnis, die auch in der Gehirnforschung bestätigt wird.



## DER PLAN KOMMT NICHT ZUM AUSDRUCK

Die meisten Menschen leben nicht nach den eigenen inneren Gesetzen ihrer Blaupause, weil sie nicht korrekt darin unterstützt wurden. Elektromagnetische und biochemische Abläufe sind chaotisch. Statt gelassen, relaxt und in ihrer Mitte, bewegen sich die Menschen im Stressmodus, den sie auch ausstrahlen. Dies äussert sich in Ärger, Ungeduld, Trauer, sich unverstanden fühlen, Misserfolgen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Herzproblemen, Schlafstörungen....

Die Liste ist lang und allgemein bekannt. Es ist heute kein Geheimnis mehr, wie unglaublich viele Menschen Burnoutzustände kennen. Dass diese sich sowohl physisch wie auch psychisch ausdrücken, wissen wir auch.



Alle die schon einmal bewusst solche Verhalten und Zustände verändern wollten, wissen wie hartnäckig sie sind. Der Körper kennt das Feeling der stressgesteuerten Biochemie als "Normalität", weshalb er darauf drängt, immer wieder dazu zurückzukehren. Das führt dazu, dass die angelernten, ungesunden Gedanken (z.B. ich muss nett sein, ich darf nicht NEIN sagen, was will der jetzt schon wieder von mir usw.) weiter gedacht werden, der ungesunde biochemische Cocktail weiter produziert und der Stresszustand weiter gefühlt wird.

## DISHARMONIE INNEN WIE AUSSEN

Diese Stresszustände, die nicht mit unserer inneren Blaupause übereinstimmen, erzeugen Disharmonie. Dies zeigt sich nicht nur in Gefühlen und Gedanken, sondern auch in Beziehungen, Lebensumständen und körperlichen Empfinden. Angelerntes Verhalten, das nicht authentisch ist, führt zu Überforderung, innerer Unruhe und körperlicher Unausgeglichenheit. Der Körper produziert einen biochemischen Cocktail, der uns in einem Zustand der Spannung hält.

Die eigene Disharmonie spiegelt sich im Alltag wider, weil eine entsprechende Schwingung resp. Frequenz ausgestrahlt wird. Menschen und Situationen werden angezogen, die von dieser Unausgeglichenheit angezogen werden und ähnlich unausgeglichen schwingen. Beziehungen basieren auf der eigenen inneren Disharmonie und spiegeln diese wieder.



Partner reagieren auf das Verhalten mit ihrer Disharmonie. So entstehen ungesunde Dynamiken, die innere Konflikte verstärken können. Ebenso können berufliche und soziale Situationen entstehen, die uns weiter aus der Balance bringen. Unbewusst erhoffen sich aber die meisten, dass der andere sie aus dem unangenehmen Zustand erlösen sollte. Dies kommt daher, dass das angepasste, nicht unserer Essenz entsprechende Verhalten meistens ein Überbleibsel aus unserer Kindheit ist.

# KINDHEITSWUNDEN

## NARBEN

Die meisten Menschen tragen Narben aus der Kindheit mit sich. Diese Wunden entstehen durch oft unbewusste und unbeabsichtigte Reaktionen und Handlungen der Erwachsenen, die nicht erkennen, was das Kind wirklich braucht. Das löst im Kind eine Disharmonie aus zwischen seinem ursprünglich essenziellen Sein und dem was es scheinbar sein sollte, damit es mit der Erwachsenenwelt konform geht. Dies führt zu einem Vermeidungsverhalten, bei dem das Kind entscheidet, dass authentisch zu sein, weh tut, schädlich ist und ihm die Liebe entzogen wird. Deshalb werden Verhaltensmuster entwickelt, die darauf abzielen, sich konform zu verhalten, um nicht aus der Anerkennung der Erwachsenenwelt rauszufallen. Diese Verhalten unterdrücken das authentische Sein, was das Kind nun als verwerflich kategorisiert. Es entsteht ein innerer Kampf mit sich selber. Es entsteht Stress aus diesen Überzeugungen, was bestimmte chemische Stoffe produziert und bestimmte Gefühle erzeugt. Die Gefühle ihrerseits verstärken wiederum die Gedanken, woraus die Bildung der biochemischen Stoffe verstärkt wird, was danach die Gefühle bestätigt und verstärkt. So wiederholt sich das Ganze ständig. Die Folge davon ist, dass sich dies in unserem Gehirn als breite «Synapsenautobahn» ausprägt. Solche «Synapsen- autobahnen» oder angelernte Verhalten bilden sich auch, wenn wir z.B. Auto fahren lernen und dies mit der Zeit fast automatisiert tun. Auch beim Erlernen einer Sprache, werden solche Verbindungen im Gehirn erstellt.



Solche "Verbiegungen" können ganz triviale "Kleinigkeiten" sein, die oft allgemein sogar als gute Erziehungsmassnahmen gelten. Beispiele sind: das Baby muss alleine einschlafen lernen, also weint es sich in den Schlaf; Kleinkind erkundet die Welt, fasst etwas an, was dann kaputt geht und wird deshalb ausgeschimpft oder erhält einen Klaps. Andere Menschen per Handschlag oder Kuss begrüßen gehört sich, auch wenn das Kind dem betreffenden Menschen nicht nahe kommen mag. Solche und ähnliche Beispiele kennen wir alle aus unserem eigenen Erleben. Wie wir damit heute umgehen, oder bis heute umgegangen sind und dass wir uns daran erinnern, zeigt, wie tief diese uralten "Banalitäten" sitzen.

## TEUFELSKREIS

So wird das Kind erfolgreich zum angepassten Wesen in seinem Umfeld und spielt sein Spiel, um seine Wunden zu schützen, sie nicht sehen, berühren oder spüren zu müssen. Je älter der Mensch wird, desto mehr wird das Verhalten zur Normalität. Es bleibt aber in Jedem/Jeder die Sehnsucht, als das erkannt zu werden, was er/sie eigentlich ist. Daraus entsteht die Hoffnung, es käme jemand oder es gäbe Umstände, endlich leben zu können, was und wer wir eigentlich sind. Aber du schwingst in der Frequenz der angelernten Rolle, die du angenommen hast, um die Wunde nicht zu spüren. Der Körper produziert weiter den stressgeprägten biochemischen Cocktail, der dich von deiner eigentlichen Essenz fernhält und dich weiter in dysfunktionalen, ungesunden Verhaltensweisen und Beziehungen festhält, in denen du dich verbiegst wie eine Brezel.



# EIN MÄRCHEN ALS PARABEL

Um die oben beschriebenen Konzepte zu verdeutlichen, möchte ich das Märchen von Aschenputtel betrachten. Aschenputtel ist ein liebevolles Mädchen, dessen Mutter gestorben ist. Ihre Stiefmutter und Stiefschwestern behandeln sie schlecht und nehmen ihr ihre Geburtsrechte. Statt den Wohlstand ihres Elternhauses zu genießen, muss sie die „schmutzige“ Arbeit verrichten, erhält dafür keine Anerkennung und wird in die Küche verbannt.

## DER ZUGANG ZUR ESSENZ WIRD ÜBERLAGERT

Wie die meisten Kinder hat Aschenputtel sich zu Beginn ihres Leben entsprechend ihrer Blaupause ihr einzigartiges Wesen entwickelt. Ihre elektromagnetischen und biochemischen Vorgänge unterstützten sie darin und sie war ein glückliches Kind. Durch die Veränderung ihrer Lebensumstände und durch die Anpassung an die ihr zugewiesene Rolle verlor sie immer mehr den Zugang zu ihrer wahren Essenz. Sie wurde traurig, zurückgezogen und unansehnlich - ein Wesen, das ihrer ursprünglichen Blaupause entfremdet war, weil sie die Rolle einnahm, welche ihr zugewiesen worden war.

Dieser Vorgang spiegelt viele menschliche Lebensgeschichten wider. Viele Menschen machten Kindheitserfahrungen, die sie in „Ungnade“ fallen ließen. Unbeabsichtigte Reaktionen von Erwachsenen können Gefühle der Trennung, des Ungeliebt- und Unverstandenseins auslösen. Kinder beschließen oft, sich anders zu verhalten, um die Liebe der Erwachsenen zurückzugewinnen oder zumindest ihren Unmut zu vermeiden. Dieses Verhalten wird zur Rolle, die ihre wahre Essenz überlagert und Disharmonie und Stress erzeugt.



## DER WEG AUS DER TRENNUNG

Aschenputtel erkannte, dass etwas nicht stimmte. Sie ergab sich zunächst in ihre Rolle, doch schließlich gelang es ihr, in ein neues Ich zu schlüpfen, das ihrer wahren Blaupause entsprach. Der Prinz erkannte sie in ihrer Authentizität und suchte sie, bis sie zu sich selbst als Prinzessin auf dem Ball stehen konnte und sich zu erkennen gab. Im Verlauf der Geschichte wird der Prozess sichtbar. Aschenputtel führte immer wieder Zwiesprache mit ihrer Mutter an deren Grab und reflektierte, ob sie auf dem richtigen Weg war. Sie wurde auch nicht von Jetzt auf Gleich die Prinzessin, sondern schlüpfte immer wieder nach ihren Auftritten zurück in ihre Rolle als Aschenputtel, wie wenn sie zuerst hätte experimentieren, üben müssen, wer sie eigentlich war. Das zeigt, dass es möglich ist, auszusteigen und ein neues Ich zu erschaffen, indem du erkennst, was du nicht bist, und entscheidest, immer mehr von dem zu leben, was dir wirklich entspricht. Dies darf seine Zeit brauchen. Du darfst in deinem Tempo deine Erfahrungen und Entwicklungen machen.

## FAZIT

Jede und jeder hat die Möglichkeit, aus alten Rollen auszubrechen und ein authentisches Leben zu führen. Wenn du deine unverwechselbare einzigartige Blaupause erkennst und zu verkörpern beginnst, kannst du gesunde, erfüllende und liebevolle Beziehungen aufbauen. Aschenputtel zeigt, dass du, egal wie schwierig deine Vergangenheit war, immer die Chance hast, dein wahres Selbst zu entdecken und zu leben. Für deine Beziehungen bedeutet das, dass du nicht nach einem Partner suchen musst, der deine Wunden heilt, sondern nach jemandem, der dich auf deinem Weg zur Selbstentfaltung unterstützt. So kannst du nach und nach GANZ du selbst, im wahrsten Sinne des Wortes «heile» werden. Du lernst dich mit all deinen Facetten annehmen und lieben und kannst auch andere so leben lassen wie sie sind.



# 03 Beziehungen

## SUCHE NACH HEILUNG

In Beziehungen suchen wir unbewusst nach Heilung für unsere Kindheitswunden. Wir verlieben uns in Menschen, von denen wir hoffen, dass sie die Narben aus unserer Vergangenheit heilen würden.

Diese Partner spiegeln oft die Personen wider, die unsere ursprünglichen Wunden verursacht haben, in der Hoffnung, dass wir diesmal die ersehnte Liebe und Anerkennung erhalten. Dass da die Gene in der oben beschriebenen Art und Weise auch noch mitspielen, macht das Ganze nicht einfacher.



## BEZIEHUNGSSPIELE

In Beziehungen spielen Menschen oft immer wieder die gleichen Verhaltensweisen aus. Sie verhalten sich in Beziehungen auf ähnliche Art.

Sie wollen sich in ein gutes Licht zu rücken, zeigen, wie toll sie sind, passen sich an, gehen ängstlich Konflikten aus dem Weg indem sie sich immer freundlich und hilfsbereit anbieten. Oder sie schlagen aufbegehrend um sich, verletzen andere und entfachen heftige Streitereien, bevor sie selbst angegriffen werden, um sich davor zu schützen. Als dritte Option vermeiden oder flüchten manche aus Beziehungen, meiden Auseinandersetzungen, halten andere auf Abstand oder brechen die Verbindung komplett ab, um sie später wieder zu suchen. Sie spielen sogenannte "On/Off"-Spiele.

Um dir ein Bild davon zu machen welche Verhalten du bei dir und deinem Partner gerade beobachten kannst, lies die Aufzählung durch und mach dir anschließend Notizen.

Die unterschiedlich stark ausgeprägten Verhalten, die oft auch toxisch sind, können sich folgendermaßen äußern:



## MAL NAH, MAL FERN

Menschen, die um ihre Unabhängigkeit fürchten, die Kontrolle bewahren wollen, neigen dazu,

- auf Distanz zu gehen, sich rar zu machen,
- bitten zu lassen und keine Reaktion zu zeigen,
- kalt und abweisend zu sein,
- fürchten aber insgeheim, allein zu bleiben auf Dauer
- versuchen dann den anderen wieder zu umschmeicheln und zu ködern.
- Falls der ehemalige Partner oder jemand Neues einsteigt, beginnt das Spiel wieder von vorne.



## DISTANZIERT

Menschen, die dazu neigen andere anzugreifen, bevor sie selbst sich angreifen oder verletzen lassen,

- scheinen niemanden zu brauchen,
- setzen sich durch,
- nutzen die Schwächen der anderen aus, die sie sehr gut erspüren können und holen sich, was ihnen dient.
- Sie wollen die Ersten und Besten sein und setzen mal Verführung und ein anderes Mal Aggression ein, um zu bekommen, was sie wollen.
- Auch den anderen zu beleidigen und in seinem Selbstwert zu schwächen nutzen sie aus, um sich zu erhöhen.
- Sie stellen auch gerne ihre eigene Sicht von Tatsachen als die absolute Wahrheit dar.





## KLAMMERND, EMPATHISCH

Die anpassungsfähigen Menschen sind diejenigen, die meistens sehr empathisch sind und sich darin verlieren können, andere glücklich machen zu wollen,

- in der Annahme, so ihre Liebe zu gewinnen.
- Sie können schlecht Grenzen ziehen und sagen oft Ja, wenn ihr Innerstes eigentlich Nein meint.
- Dabei hoffen sie, dafür „belohnt“ zu werden.
- Sie laufen Gefahr auszubluten, emotional, gesundheitlich und oft auch materiell.
- Sie fühlen sich oft total frustriert, kommen an ihre existentiellen Grenzen auf allen Ebenen
- und leiden darunter, dass sie nicht auf ihre Kosten kommen.
- Dieser Frust staut sich manchmal so sehr an, dass der innere Druck sich in hilflosen emotionalen Ausbrüchen entlädt,
- die auch in eine tieftraurige Hilflosigkeit oder depressive Stimmung umschlagen können

ICH BEOBACHTE:

---

---

---

---

---

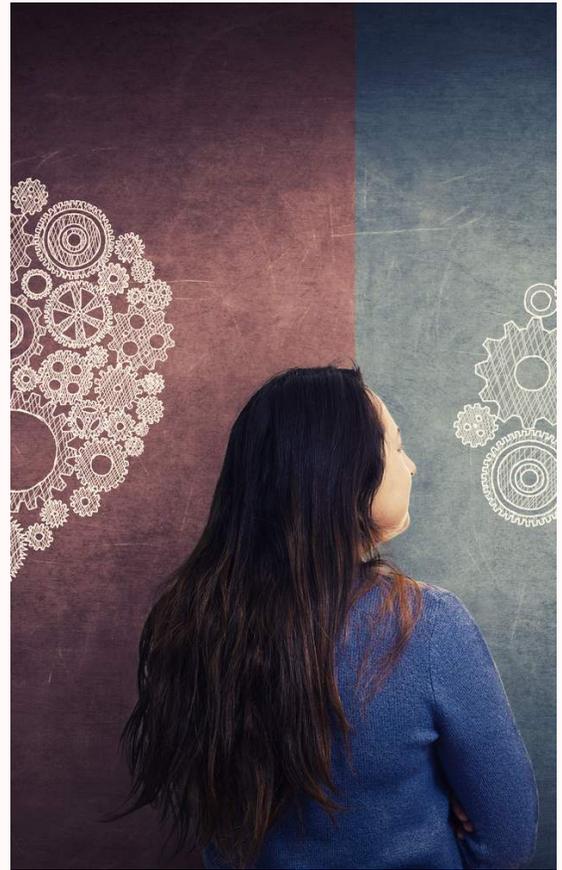
---

---



## DYNAMIK DER ANZIEHUNG

Wenn wir uns verlieben, sind biochemische und elektromagnetische Prozesse intensiv aktiv. Das Gehirn schüttet eine Mischung aus Dopamin, Oxytocin und anderen Neurotransmittern aus, die Gefühle von Freude, Verbindung und Verlangen erzeugen. Diese chemischen Cocktails können das Gefühl vermitteln, dass der andere Mensch die perfekte Ergänzung ist. Oft reagieren wir unbewusst umso stärker auf jemanden, wenn er oder sie Eigenschaften hat, die uns an Eltern oder andere wichtige Personen aus der Kindheit erinnern.



## DILEMMA

Diese Dynamik führt oft dazu, dass wir uns in Beziehungen wiederfinden, die alte Wunden eher verstärken als heilen. Der Partner kann sich, bewusst oder unbewusst, so verhalten, dass alte Verletzungen getriggert werden. Das löst alte Muster und Reaktionen aus, welche die innere Unausgeglichenheit verstärken. Die schon angelegte "Gewohnheit" wird bestärkt und du bleibst in deinen angelernten Rollen resp. Verhalten und ungesunden Beziehungsdynamiken stecken, obschon du doch so sehr gehofft hast, dass du endlich diese alte Wunde geheilt kriegen würdest.



## DEINE CHANCE

Die gute Nachricht lautet: Der Prozess kann umgekehrt werden. Statt die alten Gedanken und Überzeugungen zu denken und festzuhalten, ..... ist es möglich, aus diesen alten Mustern auszubrechen und ein neues Ich zu erschaffen. Dazu ist etwas Arbeit und Einsatz nötig, hinzuschauen und zuerst zu erkennen, was du eigentlich nicht bist. Zu beobachten, welche Gedanken und Verhalten bei dir Widerstand, unangenehme Gefühle, ev. Unwohlsein auslösen, ist der erste Schritt zur Lösung davon. Beginne dich selbst zu beobachten, wann und in welchen Situationen du dich nicht so verhältst, wie du es eigentlich in deinem tiefsten Inneren möchtest.

Was deine Gedanken sind, warum du es trotzdem tust. So kannst du herausfinden, was du nicht mehr denken und tun möchtest und was dir stattdessen entsprechen würde. Es ist möglich, mit der korrekten Strategie und Übung, mehr aus deiner Essenz zu leben. So nähert du dich immer mehr dem Ausdruck deiner unverwechselbaren einzigartigen Blaupause an.

Deinem ORIGINAL

# 04 Selbstliebe als Schlüssel 7 Schritte zu einer liebevollen unterstützenden Partnerschaft

Du bist mir nun durch verschiedene Betrachtungsweisen gefolgt, wie sich deine aktuelle Situation entwickeln konnte. An der Stelle möchte ich dich versichern darüber, dass du mit all dem, was auf dich zutrifft in guter Gesellschaft befindest. Ich kann heute diese Vorgänge aus eigener Erfahrung aus den verschiedensten Perspektiven bestätigen. Welches genau deine Geschichte ist, kannst du nur selber ergründen und erforschen. Ich schlage dir 7 Schritte vor, hinzusehen und zu ergründen, was du nicht mehr sein, erleben, denken und fühlen möchtest. Erkenne was dir wirklich entspricht und was du entwickeln möchtest oder noch mehr leben möchtest.

Ich habe diese Werkzeuge alle selber angewendet und nutze sie immer noch in meinem Alltag.

Ich lade dich herzlich dazu ein, bei der Erforschung meiner Lösungsvorschläge, aufmerksam zu sein, was dich anspricht.

- 1. Betrachtung und Beobachtung deines aktuellen Alltags**
- 2. Transformation der unangenehmen Gefühle aus deinem Alltag**
- 3. Lerne deinen Lebensplan kennen und erhalte eine Gebrauchsanweisung, womit du experimentieren kannst**
- 4. Schau hin, was du in deinem Leben nicht mehr so erleben möchtest wie bisher und was der Ursprung ist**
- 5. Bring das Alte in Bewegung und weiche eingefahrene "Synapsenautobahnen" auf**
- 6. Erkenne deine „Achillesfersen“ und ihre entwicklungsfördernden Potentiale**
- 7. Lerne und übe deine innere Weisheit bewusst anzapfen und kreierte dein ICH 2.0**



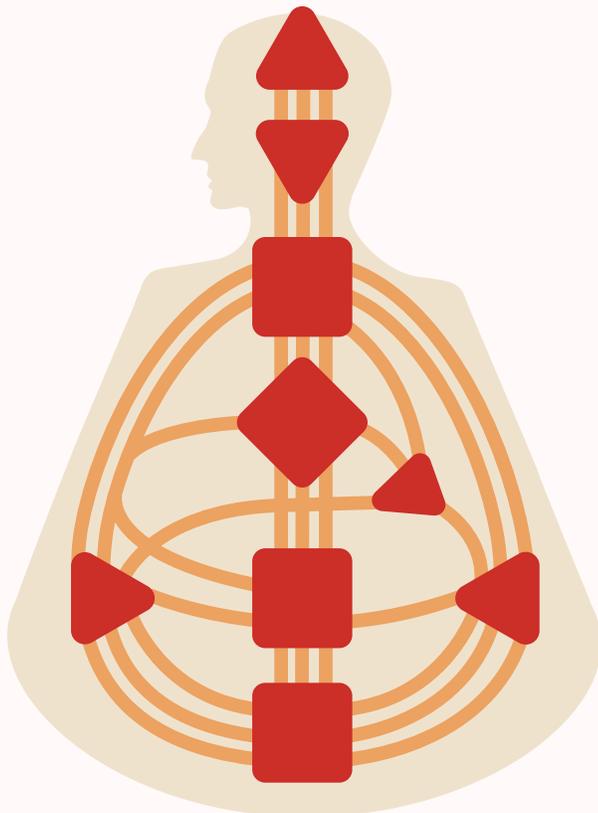
## 2. TRANSFORMATION

Hast du reiche Beute gemacht? Dann möchte ich dir jetzt zeigen, wie du statt hilflos oder überwältigt deinen Gefühlen ausgeliefert zu sein, eine „Notfallübung“ machen kannst. Die Krux in diesen Situationen besteht darin, dass sie oft plötzlich kommen und uns aus unserem Flow reißen und wir danach nicht mehr handlungsfähig sind. Es ist eine Stresssituation, die sich körperlich äussert und auch unser Denken nicht mehr klar ist. Deshalb ist die Übung auch so angelegt, dass wir uns zuerst körperlich einmitten und von dem Gedankenkarussell über die überwältigenden Gefühle distanzieren, indem wir uns in uns selbst versenken und unseren Atem beobachten und unser Empfinden. Du kannst jetzt entweder gerne direkt zu Kapitel 5 springen und die Übung durchführen oder weiterlesen und danach in die Übung gehen.

## 3. LERNE DEINEN LEBENSPLAN KENNEN

Tauche mit mir tief in ein in dein Human Design Chart. Es beschreibt, wie dein Lebensplan angelegt ist und auf welche Weise sich dein einzigartiges Leben wundervoll entfalten kann. Lass dich begleiten und entdecke deine gesunde Strategie wie du mit weniger Widerstand und Hürden durch dein Leben navigieren kannst.

Erhalte eine Anleitung zu diesem Wegweiser, fange an, damit zu experimentieren und lass dich überraschen, was sich verändert.



Human Design ist die Wissenschaft der Differenzierung und führt dich zu einem besseren Verständnis deiner Selbst und deines Lebens. Es wurde von Ra Uru Hu Ende der 1980er Jahre entwickelt. Die Konzepte sind faszinierend und praktisch anwendbar. Aus deinem Chart lässt sich wie aus einer Landkarte deine einzigartige energetische Signatur ablesen, welche sich aus deinem Geburtsdatum, deiner Geburtszeit und dem Geburtsort ergeben. Aus der individuellen Definition und Offenheit der Zentren und wie die Energiezentren untereinander verbunden sind, lassen sich die Themen deines Lebens und deren Ausprägung erklären. Es hilft auch, in Beziehungen zu erkennen, wo und welche Missverständnisse entstehen können zwischen zwei Menschen aufgrund der unterschiedlichen Prägung.

## 4. BALLAST AUSFINDIG MACHEN

Für die meisten Menschen ist es enorm aufbauend und erleichternd über ihre Human Design Landkarte mehr in Kontakt zu kommen mit der Essenz ihres Lebens. Mir selber hat es so viele meiner Wahrnehmungen erklärt, über mich und die Welt. Ich hatte Aha - Erlebnis um Aha- Erlebnis darüber, wie grundsätzlich in Ordnung einige meiner Verhaltensweisen und Reaktionen waren, weil dies für mich in Ordnung ist und ich mich überhaupt nicht "umerziehen" muss.

Gleichzeitig wurden mir aber auch die Situationen, die mich immer wieder in teilweise tiefste Verzweiflung bringen konnten, klarer bewusst.

Ich erkannte, dass ich so viel Zeit meines Lebens damit zugebracht hatte, an mir zu "arbeiten", meine Lebensumstände (Job, Wohnung, Freunde, Partner usw.) zu verändern, immer in der Hoffnung, diese Situationen wären dann irgendwann Geschichte.

Aber die Trigger wurden immer wieder gesetzt, weil ich sie ja anzog, solange ich meine angelernten Muster, die mir nicht entsprechen, immer wiederholte.

Darum fordere ich dich auf, dir im nächsten Schritt bewusst zu machen, dass deine Gefühle bei dir entstehen und niemand anderes Schuld daran hat. Gehe den Gefühlen auf den Grund, die dich immer wieder triggern und manchmal so verheerende Folgen haben.

Mit welchen Situationen in deinem Leben verknüpfst du Erlebnisse, die dir immer wieder begegnen? Wann hast du dich ähnlich gefühlt? > Kindheitserlebnisse, frühere Erlebnisse, von denen du denkst, dass sie sich so ähnlich immer wiederholen. Mach dir Notizen und schreibe auf, was dir spontan einfällt.

### MEINE GEDANKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. ALTEN BALLAST IN BEWEGUNG BRINGEN „SYNAPSENAUTOBAHNEN“ AUFWEICHEN

Beim Aufspüren von alten belastenden Ereignissen ist der erste Schritt, anzuerkennen, dass sie ein Teil meines Lebens sind. Weiter ist es so wichtig anzuerkennen, dass ein Teil von uns damals entschieden hat, mit dem Erlebnis so umzugehen, wie es eben passiert ist, um uns vor etwas zu schützen oder unser Überleben zu sichern oder Anerkennung zu erhalten oder weiter Schmerzen zu vermeiden oder, oder.

Ich schlage dir nicht vor, dich vor allem gedanklich damit auseinanderzusetzen, sondern mit einer Klopftechnik oder Klopfakupressur die Energien, die in deinem Körper irgendwo festsitzen (um nicht ständig präsent zu sein), in Bewegung zu bringen. Das entlastet dein Nervensystem und das wiederum verändert deinen biochemischen Cocktail, der in deinem Körper freigesetzt wird und so kann aus dem stressigen Vermeidungsverhalten eine gelassene Sicht auf einen Teil deines Lebens entstehen.

Du lernst diese Klopftechnik gemeinsam mit mir und wirst begleitet. Die Gefühle können in Fluss kommen, verstoffwechselt werden, und deine Nerven sich beruhigen. Du wirst dich immer weniger identifizieren und wirst freier etwas Neues stattdessen zu leben. Ich arbeite mit einer Kombination aus der Klopftechnik und mentalen Coachingübungen. Ich leite dich an und du gehst durch die Prozesse in einem geschützten Raum.

Jetzt schon kannst du die „Emotiotransformation“ jedes Mal anwenden, wenn du dich hilflos, getriggert, traurig, verletzt oder wütend fühlst. Sei gespannt, was sich ergeben darf.



## 6. ERKENNE DEINE „ACHILLESFERSEN“ UND IHRE POTENTIALE

In deinem Human Design Chart lassen sich die Themen ablesen, die dich immer wieder in die Falle tappen lassen. Sie sind deine Achillesfersen, solange du damit unbewusst umgehst.

Mit der Übung deiner Strategie und Autorität (praktische Anleitung aus dem Human Design) im Alltag, wirst du dich weniger mit diesen altbekannten Themen identifizieren. Indem wir da gemeinsam nochmal vertieft hinschauen, wird dir einiges noch klarer. Du erkennst die Themen schneller, und brauchst nicht hängen zu bleiben.

Du kannst zurückfinden zu deiner gesunden Strategie. Geduldig und liebevoll darfst du dich beobachten darin, wie du deine Erfahrungen machst

Die Achillesfersen sind Potentiale weise Erkenntnisools zu sein. Je mehr wir uns der nicht korrekten Konditionierungen, die uns dort in die Falle locken wollen bewusst sind, desto mehr können wir diese Weisheit anzapfen.

Das Leben ist Entwicklung. Bewusstsein erweitert sich durch Erfahrungen, welche manchmal herausfordernd sind. Lerne deine Selbstwirksamkeit zu achten und bewusst das Steuer deines Lebens in die Hand zu nehmen.

## 7. LERNE UND ÜBE DEINE INNERE WEISHEIT BEWUSST ANZAPFEN UND KREIERE DEIN ICH 2.0

Wenn du deine Strategie kennst, lernst du immer mehr auf deine innere Weisheit, die du auch spüren lernen wirst, zu vertrauen.

Ich führe dich durch verschiedene Übungen in denen du ganz in das Bild deines ICH 2.0 eintauchst. Du beziehst die Intentionen deiner Essenz mit ein und schliesst mit den letzten hindernden alten Mustern ein neues Abkommen, das sie in ihre Schranken weist.

Kreiere dein neues ICH, das die Beziehung liebt, die korrekt für dich ist, dich erfüllt, unterstützt und dein Leben zum Blühen bringt.



# 05 Coachingübung & Video

## Transformiere unangenehme Gefühle

### EMOTIOTRANSFORMATIONSÜBUNG

DIESE ÜBUNG KANNST DU ENTWEDER ZUERST MIT DER SCHRIFTLICHEN BESCHREIBUNG MACHEN ODER DIREKT INS VIDEO SPRINGEN

<https://sonjabalsiger-coaching.ch/freebie-toxische-beziehungen>

Wähle eine Situation, ein Gefühl, das du jetzt gerade oder überhaupt als unangenehm erlebst und das du als belastend, stressig, Druck ausübend oder verletzend empfindest. Schreib dir ev. Stichworte dazu auf in dem Formular unten. Bewerte die Intensität des Gefühls auf einer Skala von 1 - 10, wobei 10 "kaum erträglich" bedeutet.

Setz dich bequem hin, streck deine Beine von dir und überkreuze Beine und Arme gleich. (z.B. Linkes Bein oben > linker Arm oben) Die Hände greifen ineinander und du drehst die Arme mit gefalteten Händen nach innen oben, sodass deine gefalteten Hände nun auf deinem Brustbein liegen. Du legst deine Zunge an den Gaumen oben mittig. Nun schliesst du die Augen und atmest ein paar Mal ( ca. 7 Mal) langsamer und tiefer als sonst in deine Herzgegend, dort wo deine Hände auf liegen, ein und aus.

- Danach löst du die Verschränkung von Armen und Beinen auf und bringst die Hände mit gespreizten Fingern zusammen, sodass sich die Fingerspitzen berühren und es aussieht, als würdest du darin eine Kugel halten. Ca. 30 Sekunden verweilen.
- Denk an die Situation, das Gefühl, das du dir vorher ausgewählt hast.
- Jetzt beginnst du die Vertiefungen links und rechts deines Brustbeins unterhalb des Schlüsselbeins sanft mit Daumen und Mittelfinger einer Hand zu beklopfen bist im Kontakt mit dem Gefühl und der Situation und stellst dir gleichzeitig vor, du würdest das Gefühl liebevoll anschauen. Während du es liebevoll anschaust und klopfst kannst du es auch liebevoll zu dir nehmen? Oder vielleicht auch nur ein bisschen berühren in deiner Vorstellung? Und sag dazu innerlich oder laut JA.



- Während du weiter klopfst, kannst du das Gefühl gehenlassen, in dem Sinn, es freizulassen, wie wenn du etwas aus deiner Hand gleiten lässt?
- Nimm jetzt den Raum zwischen den Ohren oder hinter dem Brustbein wahr, atme ein, halte den Atem an, bevor du langsam durch die Nase wieder ausatmest. Atme ein paar Mal so. Achte darauf, dass du dich entspannst, und gleichzeitig mit deiner Wahrnehmung in dem Raum bleibst. Verweile in diesem Zustand mehrerer Momente (solange wie du magst) und achte auf Bilder, Eingebungen und Gedanken, Empfindungen > Geschenke deiner inneren Weisheit, respektive deiner inneren Stimme. Notiere diese.
- Wie stark ist dein Ursprungsgefühl jetzt?
- Wiederhole den Prozess ab dem 2. Punkt drei bis vier Mal oder so oft du willst und kannst.
- Wie geht's dir jetzt? Welche Erkenntnisse hast du möglicherweise gewonnen?

# EMOTIOTRANSFORMATION

Arm- und Beinüberkreuzübung wie oben beschrieben, denk an den Atem

## SCHRITT EINS

Notizen

1

Benenne dein Gefühl, Problem, skaliere auf einer Skala von 1-10 die Intensität

---

---

Klopfe die Vertiefungen unter deinem Schlüsselbein > Gefühl liebevoll anschauen, liebevoll zu dir nehmen, ev. leicht berühren mit dem Finger > was passiert mit dem Gefühl?

2

## SCHRITT ZWEI

Notizen

---

---

## SCHRITT DREI

Notizen

3

Gefühl loslassen, Raum zwischen den Ohren wahrnehmen oder hinter dem Brustbein oder Blick weit werden lassen (defokussieren) und geschehen lassen > was passiert, was erkennst du?

---

---

---

Wie hat sich das Gefühl verändert? Wie stark ist die Intensität?  
Wiederhole die Schritte 2 und 3 noch 2 Mal

# 06 So bringst du dein Leben zum Blühen

- Du gehst selbst liebevoller und annehmender mit dir selbst um, weshalb du auch gegenüber deinem Partner/Partnerin gegenüber liebevoller und annehmender sein wirst
- Du experimentierst mit deiner eigenen Strategie und Autorität und bringst so eine neue Stimmung in euer Zusammenleben, weil dein Fokus weniger auf den Unstimmigkeiten zwischen euch liegt.
- Du lernst dich in deiner Essenz besser verstehen und kannst korrekt entscheiden, was Konflikte vermeidet.
- Du machst davon immer mehr, gewinnst soviel an Lebensfreude und liebst dich selbst und dein Leben! Welche Auswirkungen wird das wohl auf deine biochemischen Cocktails in deinem Körper haben?
- Alte Gedanken werden weniger, alte biochemische Cocktails werden auch weniger, alte Gefühle werden weniger ABER dafür: NEUE Gedanken, NEUE chemische Cocktails und NEUE Gefühle > es können neue gesunde harmonische „Synapsenautobahnen“ entstehen
- Das Beste daran ist aber, dass du auch entsprechende Schwingungen erzeugst und entsprechende Situationen und Menschen anziehst und auch „ansteckst“.
- UND das beeinflusst deine Umgebung, deinen Partner eingeschlossen.
- In all diesen Prozessen darfst du mit der Unterstützung deiner Inneren Weisheit rechnen, welche du auf deine Art und Weise kennen und anzapfen lernst
- Du machst dich auf den Weg zu deinem ICH 2.0 zu werden, bist nicht mehr abhängig davon, dass dein Partner eine Lücke füllt, ihr könnt euch auf einer ganz neuen Ebene begegnen.
- Du führst eine Beziehung, wie sie für dich korrekt ist.
- Immer mehr Blüten im Garten deines Lebens öffnen sich und du fühlst dich immer öfter Eins mit dir und erkennst die Einzigartigkeit deines Wesens und deines Seins
- Du bist verliebt in dein Leben



# 07 Sonja Balsiger Lüdin

## Ein Leben voller Herausforderungen und Selbstfindung

- Mein Leben hat sich durch eine teilweise wilde Achterbahnfahrt aus Höhen und Tiefen geschlängelt - von Gefühlen des Fremdseins bis hin zu bewegten Familienkrisen und gesundheitlichen Herausforderungen. Diese Lebensabenteuer haben mich gelehrt, dass ich mein Schicksal selbst in die Hand nehmen muss, anstatt nach den Erwartungen anderer zu tanzen.
- Es ist meine Mission, dir zu helfen, seelischen Ballast ausfindig zu machen und loszulassen, damit du das Leben in vollen Zügen genießen kannst, ohne unnötige Blockaden. Ich begleite dich auf der Reise, das Dunkel deiner Herausforderungen zu erhellen und verborgene Schätze zu entdecken, die dir helfen, dich selbst zu lieben, zu schätzen und zum Leuchten zu bringen.
- Nach facettenreichen persönlichen und beruflichen Erfahrungen, inklusive Burnout, drei Liebesbeziehungskrisen und der Gesundheitsodyssee mit meiner Tochter, fand ich meine wahre Bestimmung im Coaching. Ausbildungen in Heilpädagogik, Homöopathie, NLP, Kinesiologie sowie HEB-Coaching, Big-Shift Coaching und Human Design haben mir die Werkzeuge gegeben, Menschen effektiv zu begleiten.
- Seit 2016 habe ich mir in Portugal ein neues Zuhause geschaffen, umgeben von der Natur, die mich täglich inspiriert. Mit meiner treuen Labradorhündin Kyla teile ich ein Fleckchen Erde, das mir Ruhe und Klarheit schenkt.
- Mein Ziel ist es, dich auf deiner Reise zu unterstützen und dir zu zeigen, wie du deine verborgenen Schätze entdecken und ein Leben in Verbindung mit deinem wahren Selbst leben kannst.



Möchtest du die Chance ergreifen, heiler zu werden und die Schönheit  
deines Lebens noch mehr entfalten?

Vereinbare ein ERSTGESPRÄCH mit mir und lass dich inspirieren von unserer  
Begegnung

Ich freue mich auf dich



Mein Lebenserfahrungspaket:

- 40 Jahre gelebte Jonglage in Familien- und Berufsgestaltung als Mutter dreier Kinder und Tagesmutter
- 40 Jahre Expertise Beziehungen so lange auszuloten, bis ich erkenne, dass ich Grenzen setzen muss, um mich nicht zu verlieren
- Expertin darin, perfekte Luftschlösser und Traumszenarien, in konkret umsetzbare und real erreichbare Schritte im Leben umzuwandeln
- Du wirst die Möglichkeit erhalten, die Schätze aus deinen Erfahrungen zu erkennen und zu bergen, um sie aktiv zu nutzen
- gemeinsam können wir mehr erreichen
- Du erhältst meine empathischste, liebevolle Begleitung und Anleitung. Ich lade dich ein, wenn du dich auf den Weg machen magst, melde dich für dein exklusives Erstgespräch bei mir -> **Hier buchen** ich melde mich bei dir

