ARBEITSBUCH

Vom Symptom zur Heilung

begleitend zum Webinar

Eine Einladung, zu dir nach Hause zu kommen

Termine 2026, jeweils 20:00-22:00 Uhr

Mo, 12.01.	So, 16.02.	Mo, 16.03.
So, 20.04.	Mo, 18.05.	So, 15.06.
So, 13.07.	Mo, 07.09.	Mo, 12.10.
Mo, 16.11.	So, 14.12.	

vomsymptomzurheilung.menschimmittelpunkt.com

Willkommen

Dieses Arbeitsbuch ist kein Ratgeber und kein Werkzeug, um dich zu „optimieren". Es ist eine Einladung, zu dir nach Hause zu kommen. Bevor wir etwas lösen, erklären oder verstehen, dürfen wir wahrnehmen, was jetzt in uns lebendig ist. Denn viele Konflikte, Symptome oder Herausforderungen sind nicht das eigentliche Problem, sondern ein Hinweis auf etwas Tieferes.

Die Seiten dieses Arbeitsbuches laden dich ein, innezuhalten, zu fühlen und dir selbst zuzuhören – ohne Analyse, ohne Druck, ohne Ziel. Du bestimmst dein Tempo. Es gibt kein „richtig machen".

> *"So wie im Spiel Ungezähmt Ehrlich gilt auch hier: Du wirst nicht gelöst – sondern von dir selbst gehört."*

Unser Abend im Überblick

🧘 Ankommen

Kurze Meditation zum Ankommen.

🎲 Systemisches Sharing

Austausch aus einer höheren Perspektive um die Anliegen der Teilnehmer sichtbar zu machen.

🦙 Gewaltfreie Kommunikation

Mini-Einführung: Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.

💡 Praktische Arbeit

Arbeit mit konkreten Anliegen der Teilnehmer

- **Konflikte gemeinsam anschauen** – systemisch & kommunikativ
- **Gesundheit & Verantwortung** – wenn Entfremdung von dir selbst krank machen
- **Familien Dynamiken** – Mama, Papa & Kind im systemischen Feld

📝 Wie du mit diesem Arbeitsbuch arbeitest

Vorbereitung auf den Abend

Die folgenden Übungen sollen dir helfen, dich auf den Abend vorzubereiten und auf deinen ersten Austausch mit den anderen Teilnehmern!

Worum es geht

Die Übungen dienen dem **Kontakt mit dir selbst** und um **erste Reflexionen zuzulassen**. Sie sind keine Hausaufgaben, sondern eine Einladung, dir selbst zu begegnen – in deinem eigenen Tempo, ohne Druck.

💭 Drei wichtige Hinweise

1. Es gibt kein „richtig" oder „falsch"

Was du schreibst, fühlst oder denkst, ist genau richtig. Deine Wahrheit ist wertvoll – ohne Bewertung, ohne Korrektur.

2. Du bestimmst, wie tief du gehst

Manche Fragen berühren dich vielleicht tief, andere weniger. Beides ist völlig in Ordnung. Gehe nur so weit, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

3. Dieses Arbeitsbuch ist nur für dich

Du musst nichts vorlesen oder teilen, was du nicht möchtest. Die Übungen bereiten dich innerlich vor – der Austausch im Webinar geschieht dann aus deiner Mitte heraus.

🌟 Nimm dir Zeit. Atme. Und dann lass dich ein – auf dich selbst.

📘 Teil 1: Der innere Konflikt – ungezähmt & ehrlich

(angelehnt an Phase 1 des Spiels)

> ### Worum es in diesem Teil wirklich geht
>
> Dieser erste Teil ist kein Problemlösungsraum. Er ist ein Wahrnehmungsraum. Bevor wir etwas klären, verändern oder kommunizieren, dürfen wir sehen, was in uns lebendig ist. Viele Konflikte, Symptome oder Herausforderungen im Außen sind nur der Auslöser – nicht die eigentliche Ursache.
>
> Hier geht es darum, bei dir anzukommen. Ohne Schuld. Ohne Analyse. Ohne Strategie.
>
> *So wie im Spiel gilt auch hier: Du wirst nicht gelöst – sondern gehört.*

1. Dein Thema – so wie es sich gerade zeigt

Wähle ein Thema, das dich aktuell bewegt. Ganz egal, ob es sich zeigt als:

- ein Konflikt mit einem Menschen
- ein Gefühl von Ohnmacht oder Wut
- eine körperliche Reaktion
- eine Sorge um dein Kind
- eine Situation, die dich immer wieder triggert

> 👉 **Wichtig:** Es geht nicht darum, „das richtige Thema" zu finden. Es geht darum, dem zu folgen, was sich jetzt als Erstes meldet.

> Das, was aktuell in dir lebendig ist.

📝 **Schreibe auf (ungefiltert):** Was beschäftigt mich gerade wirklich?

2. Wolfssprache – deine rohe innere Wahrheit

So wie im Spiel „Ungezähmt Ehrlich" darfst du hier alles sagen, was du sonst vielleicht zensierst oder was nach außen verletzend sein könnte. Nicht, weil es „richtig" ist, sondern weil es gehört werden muss!

Das ist die Ebene der Wolfssprache: Gedanken, Urteile, innere Sätze, Vorwürfe, Selbstanklagen.

📝 **Schreibe weiter – ohne Rücksicht:**

- Was denke ich wirklich?
- Was würde ich sagen, wenn niemand mich bewertet? Wenn niemand zuhört? Auch mein innerer „Moralapostel" nicht!

> 👉 **Merksatz aus dem Spiel:** Deine Gedanken sind Wegweiser zur Tiefe deines Unterbewusstseins und deiner Wunden – keine Wahrheit.

3. Gedanken oder Gefühle?

Jetzt trittst du innerlich einen Schritt zurück. Wie im Spiel unterscheiden wir bewusst:

- 🧠 **Gedanken** (Bewertungen, Geschichten, Interpretationen)
- ❤️ **Gefühle** (körperlich spürbare emotionale Zustände)

📝 **Markiere in deinem geschriebenen Text:**
Gedanken z. B. mit einer Farbe, Gefühle mit einer anderen.

Wenn du unsicher bist, frage dich: Braucht es etwas anderes oder jemanden anderen, um es zu fühlen?
Wenn ja → Gedanke. Wenn nein → Gefühl.

> **Beispiel:** Ich brauche nichts und niemanden, um Freude oder Traurigkeit zu fühlen → echtes Gefühl. Es braucht aber einen anderen Menschen, um Respektlosigkeit zu fühlen → unechtes Gefühl/Gedanke. Das darunterliegende Gefühl ist möglicherweise Wut oder Traurigkeit.

4. Der Körper spricht immer mit

Konflikte und innere Spannungen leben nicht nur im Kopf. Sie haben immer auch eine körperliche Spur.

📝 **Spüre hinein:**

- Wo im Körper meldet sich dein Thema?
- Wie fühlt es sich an? (Druck, Enge, Hitze, Schwere …)
- Hat es eine Form, ein Bild, eine Qualität?

> 👉 **Erinnerung:** Der Körper lügt nicht. Er erzählt, was Worte oft nicht können.

5. Das innere Kind im Feld

Welcher Anteil in mir ist gerade aktiv? Wie alt fühlt es sich an? Kennst du dieses Gefühl aus früheren Situationen?

📝 **Schreibe intuitiv:** Wenn dieser Anteil jetzt zu dir sprechen würde – was würde er sagen?

6. Erste Entlastung – ohne Klärung

Schreibe oder sprich innerlich:

„Ich sehe dich.
Ich nehme wahr, was gerade in mir lebendig ist.
Ich muss es jetzt nicht verändern."

Das ist der Moment, in dem dein Nervensystem beginnt, sich zu regulieren.

🔴 **Roter Faden**
Dieser erste Teil erfüllt im Gesamtprozess dieselbe Funktion wie Phase 1 im Spiel „Ungezähmt Ehrlich":
➡️ Vom Außen ins Innen
➡️ Vom Drama in die Wahrnehmung
➡️ Von Reaktion zu Selbstkontakt

📘 Teil 2: Wenn sich Dinge im Leben immer wiederholen

Manchmal passieren im Leben Dinge, die wir nicht verstehen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dir bestimmte Situationen immer wieder begegnen. Oder du reagierst plötzlich sehr stark – obwohl es sich „eigentlich gar nicht so schlimm" anfühlt. Vielleicht kennst du auch diesen Gedanken: „Warum passiert mir das immer wieder?"

Mit diesem Arbeitsbuch lade ich dich ein, nicht nach Fehlern bei dir zu suchen. Denn oft liegt der Grund für unser Erleben nicht nur in uns selbst. Wir Menschen gehören zu Familien. Und in Familien werden Gefühle, Geschichten und Erfahrungen weitergegeben – manchmal ganz still, ohne Worte.

Fragen zum Hinschauen

Nimm dir Zeit. Du musst nichts wissen. Alles, was kommt, ist richtig.

1. Gibt es jemanden in deiner Familie, dem es einmal ähnlich ging wie dir jetzt?

---

2. Wenn dein Problem sprechen könnte – für wen würde es sprechen wollen?

---

3. Stell dir vor, dein Problem wäre plötzlich weg. Gibt es jemanden, den du dann innerlich vermissen würdest?

---

4. Gab es in deiner Familie jemanden, der früh gestorben ist, nicht dazugehören durfte oder über den wenig gesprochen wurde?

5. Wer in deiner Familie musste sehr stark sein oder sehr viel tragen?

6. Hast du manchmal das Gefühl, du stehst innerlich für jemand anderen und nicht nur für dich selbst?

7. Gibt es jemanden in deiner Familie, dem du sehr verbunden bist – auch wenn du ihn oder sie vielleicht kaum kennst?

8. Wie fühlt es sich an, wenn du innerlich sagst: „Ich lasse das, was zu dir gehört, bei dir." Spüre in deinen Körper.

9. Gibt es in deiner Familie etwas, über das nie gesprochen wurde?

10. Fühlt sich dein Problem eher an wie dein eigenes Leben oder wie etwas, das du für jemand anderen trägst?

Zum Abschluss dieses Teils

Du musst jetzt nichts verstehen. Du musst nichts entscheiden. Vielleicht ist etwas ruhiger geworden. Vielleicht auch nicht. Beides ist in Ordnung. Manches braucht Zeit. Manches will nur gesehen werden. Und oft beginnt genau hier ein leiser Wandel.

Deine persönlichen Notizen & Reflexionen

Wie geht es weiter?

Jahresprogramm „Vom Symptom zur Heilung"

Dieses Webinar findet fortlaufend das ganze Jahr über statt – und du kannst dabei sein.

💫 Regulärer Preis: 800 € pro Jahr oder 12 x 80 Euro

Inklusive 20% Rabatt auf alle weiteren Seminare (online & präsenz)

🎁 SONDERANGEBOT – bis 31.01.2026!

Wenn du dich direkt jetzt entscheidest und heute noch buchst, bezahlst du nur 700 **€** – mit allen Vorteilen, die dazu gehören!
Schreibe mir heute noch eine Email an:
andrea@menschimmittelpunkt.com mit den Worten
"vorteilspacket vom Symptom zur Heilung"

Weitere Seminarangebote

📖 In 30 Tagen zu mehr Selbstliebe

- Arbeitsbuch: 25 €
- Begleitseminar (optional): ab 5. Februar 2026.
- Investition 199 €

🗣️ Wochenend-Workshop: Einführung in Gewaltfreie Kommunikation

- 7.–8. März 2026 (online)
- Investition: 249 €

Kontakt & Anmeldung

Andrea Fertig

📧 E-Mail: andrea@menschimmittelpunkt.com

📱 WhatsApp: 01638434700

🌐 Webseite: vomsymptomzurheilung.menschimmittelpunkt.com