

# In Verbindung mit mir

## *Das kleine Ritual*



Wahrhaftigkeit ist kein Zustand, sondern ein Weg.

# Hallo



Willkommen zu deinem kleinen täglichen  
Ritual!

Ich freue mich, dass du den ersten Schritt  
wagst, dich auf eine Reise zu dir selbst zu  
begeben.





Vielen



Dank!

für Dein Vertrauen.

Ich begleite Menschen – besonders Frauen – mit viel Achtsamkeit auf dem Weg zu sich selbst. Es ist eine Reise zurück zu deinem wahren Wesen. Eine Reise, die sanft ist, aber tiefgreifend.

Denn erst wenn wir die alten Fesseln der Vergangenheit ablegen – die starren Überzeugungen, die uns kleinhalten, und die Muster, die einst zum Überleben dienten – beginnt echte Freiheit.

Wenn du magst, teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir.

Denn jede Veränderung beginnt in dir – mit deiner inneren Haltung zum Leben.

Du trägst die Schlüssel bereits in dir.

# ÜBER MICH



*Karola Schinkel*

Ich begleite Frauen liebevoll dabei, ihre innere Stärke (wieder) zu entdecken und in eine tiefe Verbindung mit ihrem wahren Selbst zurück zu finden.

Gemeinsam gehen wir auf eine Reise um alte seelische Wunden und blockierende Überzeugungen behutsam aufzudecken. Dabei stärken sanfte, achtsame Körperübungen Körper und Geist und laden zur inneren Balance ein.

So wächst Körper, Geist und Seele in Einklang, und jede Frau schafft ihre eigene Oase aus Liebe, Frieden und Freude. Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten!





## **1. Ankommen im Jetzt (2 Minuten)**

Setz dich ruhig hin, schließe die Augen.

Atme dreimal tief ein und aus.

Lass den Tag, Gedanken und Erwartungen los – so gut es geht.

Sprich leise oder innerlich:

"Ich komme bei mir an."





## 2. Selbst-Bewusstwerden (5 Minuten)

Nimm ein Notizbuch oder eine Datei, in der du folgende drei Fragen täglich beantwortest:

- Was fühle ich gerade – wirklich?  
(z. B. ruhig, überfordert, neugierig, traurig ...)
- Was brauche ich heute?  
(z. B. Ruhe, Klarheit, Bewegung, Kontakt, Abgrenzung ...)
- Was wäre heute ein kleiner Schritt, um mehr ich selbst zu sein?  
(z. B. „Nein“ sagen, etwas Kreatives tun, offen sprechen...)

Bleib ehrlich – es gibt kein richtig oder falsch.



### 3. Ausdruck deines Inneren (5 Minuten)

Wähle EINES der folgenden Dinge (abwechselnd oder intuitiv):

- Sprich laut aus, was du gerade fühlst oder brauchst  
(auch wenn es niemand hört)
- Male oder kritzle spontan auf ein Blatt, was gerade in dir ist
- Bewege dich kurz intuitiv – strecken, tanzen, schütteln

Schreibe einen Satz, der heute für DICH wahr ist  
(z. B. „Ich bin heute sanft mit mir.“)





## 4. Abschluss (1 Minute)

Lege die Hand auf dein Herz. Atme einmal tief durch.

Sag dir innerlich:

"Ich bin genug – genau so, wie ich JETZT bin."



# Danke



Lieber Mensch,

von Herzen danke ich Dir dafür, dass Du dieses Workbook in Deine Hände genommen und mir Dein Vertrauen geschenkt hast. Es erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen.

Ich hoffe, dass dieses Workbook Dir etwas mehr Klarheit ermöglichte. Sollten Fragen auftauchen oder Du ein Feedback hast, freue ich mich jederzeit über Deine Nachricht.

Mit aufrichtigem Dank und den besten Wünschen  
für Deine Reise

*Karola Schinkel*

# CONTACT ME



[www.karolaschinkel.de](http://www.karolaschinkel.de)

[kontakt@karolaschinkel.de](mailto:kontakt@karolaschinkel.de)



karolaschinkel\_soulbody



karolaschinkel-soulbody

