

Programm „Liebe beginnt in dir“

5-Wochen-Programm für Frauen

„Liebe beginnt in dir“ ist ein 5-Wochen-Gruppenprogramm für Frauen, die sich selbst wieder spüren, alte Beziehungsmuster lösen und mit mehr Vertrauen, Weiblichkeit und Lebensfreude durchs Leben gehen möchten. Jede Woche hat ein klares Thema, praktische Übungen und Raum für Austausch.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Willkommen
 2. Was dich in diesem Programm erwartet
 3. Das ist deine Reise
 4. Woche 1 – Standort & Herzkompass
 5. Woche 2 – Alte Glaubenssätze lösen
 6. Woche 3 – Emotionen verstehen & zulassen
 7. Woche 4 – Weibliche Energie & Lebensfluss
 8. Woche 5 – Integration & Zukunftsfreude
 9. Nachbetreuung Woche 2 – Vertrauen im Alltag
 10. Nachbetreuung Woche 4 – Integration & Neuausrichtung
 11. Über deinen Coach
 12. Nächste Schritte
-

1. WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist.
Dieses Programm ist mehr als ein Coaching. Es ist eine Einladung.

Eine Einladung zurück zu dir.
Zu deinem Herzen.
Zu deinem wahren Selbst.

Viele Frauen spüren, dass sie zu viel gegeben, zu viel gehalten, zu oft funktioniert haben.
Sie waren stark, wenn niemand da war.
Sie haben geliebt, manchmal zu sehr.
Und irgendwann entsteht das Gefühl:
„Ich habe mich selbst verloren.“

Dieses Programm holt dich genau dort ab.

Hier geht es nicht um schnelle Tipps oder oberflächliche Motivation.
Hier geht es um echte innere Veränderung.
Um emotionales Aufräumen.
Um das Wiederfinden deiner Weiblichkeit, deiner Kraft, deiner Klarheit.

Du gehst diesen Weg nicht allein.
Ich begleite dich – stabil, wertschätzend, präsent.

2. WAS DICH ERWARTET

„Liebe beginnt in dir“ ist ein intensives, transformierendes 5-Wochen-Programm für Frauen, die bereit sind, alte Muster zu durchbrechen und ein neues Lebensgefühl zu entwickeln.

Du erhältst:

- wöchentliche Live-Online-Sessions (je 60 Minuten)
- wöchentliche Reflexionsfragen und Übungen
- ein liebevoll gestaltetes Workbook für alle 5 Wochen
- Methoden aus systemischem Coaching, Embodiment, Achtsamkeit und emotionaler Regulation
- konkrete Tools für deinen Alltag
- kleine Rituale zur tiefen emotionalen Integration
- eine unterstützende Kurs-Community
- zwei Nachbetreuungstermine zur Stabilisierung
- einen sicheren Raum, in dem du gesehen wirst

Dieses Programm ist keine Theorie.

Es ist eine Reise in dein Inneres – klar, tief und heilsam.

3. DAS IST DEINE REISE

Jede Woche baut auf der vorherigen auf.

Du wirst Schritt für Schritt durch einen emotionalen Transformationsprozess geführt:

1. **Klarheit & Selbstwahrnehmung**
2. **Glaubenssatzheilung & mentaler Reset**
3. **emotionale Sicherheit & innere Stabilität**
4. **weibliche Energie, Empfangen & Balance**
5. **Integration, Zukunftsorientierung & Selbstliebe**

Nach Woche 2 und Woche 4 erhältst du zusätzlich eine Nachbetreuung.

Das festigt das Gelernte und verhindert Rückfälle in alte Muster.

Diese Reise ist sanft – aber kraftvoll.

Empathisch – und doch strukturiert.

Emotional – und zugleich sicher geführt.

4. WOCHE 1

Standort & Herzkompass

Thema: Wo stehe ich – und was brauche ich wirklich?

Die erste Woche ist dein emotionaler Ankerpunkt.

Du kommst an. Du hältst inne.

Du schaust ehrlich hin – ohne Bewertung, ohne Druck.

Du erkennst:

- welche Beziehungsmuster du immer wieder wiederholst
- welche Rollen du übernommen hast
- welche Gefühle du bisher unterdrückt hast
- welche inneren Stimmen dich leiten
- welche Bedürfnisse du lange übergangen hast

Du entdeckst deinen **Herzkompass** – die innere Stimme, die dir zeigt, was dir wirklich guttut.

Ziel der Woche:

Klarheit, Selbstwahrnehmung, Ehrlichkeit, Akzeptanz, Stabilität.

Tools:

Journaling, Reflexionsfragen, Herzkompass-Übung, Atemübungen, Innenschau.

Satz der Woche:

„Alles, was ich fühle, ist wichtig. Alles darf da sein.“

5. WOCHE 2

Alte Glaubenssätze lösen

Thema: Befreie dich von den inneren Sätzen, die dich kleinhalten.

In dieser Woche erkennst du die Überzeugungen, die tief in dir wirken – oft aus der Kindheit, aus früheren Beziehungen oder aus alten Verletzungen.

Typische Glaubenssätze:

- „Ich darf mich nicht emotional zeigen.“
- „Ich bin nur gut, wenn ich stark bin.“
- „Ich muss kämpfen, um Liebe zu bekommen.“
- „Ich werde verlassen, wenn ich mich öffne.“

Du lernst, diese Sätze aufzudecken, zu verstehen, zu entmachten und durch neue Überzeugungen zu ersetzen, die dir dienen.

Du wirst frei für ein neues inneres Erleben.

Ziel der Woche:

Innere Freiheit, mentale Stärke, neues Selbstbild.

Tools:

systemische Fragen, Glaubenssatzauflösung, Visualisierung, Selbstmitgefühl.

Satz der Woche:

„Ich darf loslassen, was nicht mehr zu mir gehört.“

6. WOCHE 3

Emotionen verstehen & zulassen

Thema: Fühlen ohne Angst – Verbindung zu deinem Körper.

Viele Frauen haben gelernt, stark zu sein und durchzuhalten.
Gefühle wurden verdrängt, nicht weil sie falsch sind – sondern weil niemand sie halten konnte.

In Woche 3 lernst du:

- Gefühle im Körper wahrzunehmen
- emotionale Überforderung zu regulieren
- zwischen Emotion und Identität zu unterscheiden
- Nähe zu dir selbst zuzulassen
- innere Sicherheit aufzubauen

Das führt zu echter Ruhe und innerer Stabilität.

Ziel der Woche:

emotionale Selbstverbundenheit, Stabilität, Sicherheit.

Tools:

Embodiment, Atemtechniken, Körperwahrnehmung, Nervensystem-Regulation.

Satz der Woche:

„Ich darf fühlen. Denn meine Gefühle gehören zu mir.“

7. WOCHE 4

Weibliche Energie & Lebensfluss

Thema: Die Kunst des Empfangens – Balance zwischen Stärke & Hingabe.

Viele Frauen sind im Leistungsmodus gefangen.
Sie machen, funktionieren, halten alles zusammen.

In Woche 4 lernst du:

- die Unterschiede weiblicher und männlicher Energie
- warum du oft in der „Macher“-Energie bist
- wie du zurück in Leichtigkeit, Intuition und Genuss findest
- wie du empfängst statt kämpfst
- wie du Anziehung aufbaust – ohne Mühe, ohne Rollen

Du findest zurück zu einem natürlichen Energiefluss und einem authentischen Gefühl deiner eigenen Weiblichkeit.

Ziel der Woche:

Leichtigkeit, Lebensfreude, Intuition, Balance.

Tools:

Energiearbeit, Meditation, kreative Visualisierung, Selbstfürsorge.

Satz der Woche:

„Ich darf weich sein – und trotzdem stark.“

8. WOCHEN 5

Integration & Zukunftsfreude

Thema: Dein neues Kapitel beginnt.

In der letzten Woche setzt du alles zusammen.

Du erkennst deine Veränderungen, deine neue Haltung, deine neue Energie.

Du arbeitest an:

- deiner Zukunftsvision
- neuen Gewohnheiten
- deinem Selbstvertrauen
- deinem emotionalen Fundament

Du bekommst ein Ritual, das deine Transformation emotional und mental verankert.

Ziel der Woche:

Selbstliebe, Klarheit, Perspektive, Bewusstsein.

Tools:

Zukunftsvisualisierung, Journaling, Abschlussritual.

Satz der Woche:

„Ich wähle mich – heute und jeden Tag.“

9. NACHBETREUUNG WOCHE 2 – Vertrauen im Alltag

Thema: Erste Erfolge, Rückfälle, Stabilisierung

Zwei Wochen nach Kursende reflektierst du deine Erfahrungen:

Was hat sich verändert?

Wo brauchst du noch Sicherheit?

Was gelingt dir bereits leichter?

Du bekommst einen Raum für:

- Austausch
- Fragen
- ehrliche Reflexion
- Stärkung neuer Muster

Ziel:

Stabilität und Vertrauen in deinen neuen Weg.

Tools:

Gruppenreflexion · emotionaler Check-in · Visualisierung

10. NACHBETREUUNG WOCHE 4 – Integration & Neuausrichtung

Thema: Verankerung, Ausblick und dein neues Kapitel

Vier Wochen nach Abschluss schließt du deine Reise bewusst ab.

Du erkennst:

- was sich in dir verändert hat
- welche Routinen dich stärken
- wer dir gut tut
- wie dein Weg weitergeht

Du rundest die Reise mit einem kleinen **Selbstwert-Ritual** ab.

Ziel:

Vertiefung deiner Erkenntnisse – Motivation für deinen weiteren Weg.

Tools:

Selbstwert-Ritual · Journaling · Zukunftsvisualisierung

11. ÜBER DEINEN COACH

Bernd Harbauer

Systemischer Coach, Gründer von Positive Times

Begleitet Frauen dabei, innere Stärke zu entfalten, alte Muster zu lösen und wieder in ihre weibliche Kraft zu finden.

12. NÄCHSTE SCHRITTE

Wenn sich dieses Programm richtig anfühlt, lade ich dich ein:

Ein kostenloses Erstgespräch zu vereinbaren.

Wir schauen gemeinsam, wo du stehst – und ob dieses Programm jetzt dein nächster Schritt ist.