

INNERE BILANZ

Kein Workbook. Keine Checkliste.
Kein Coachinggeblubber.
Ein Raum. Eine Bilanz. Ein Spiegel.

Hey,
ich bin Sandra.



Ich hab keine bunte
Methode für dich.
Ich hab auch keinen
Raum mit Lichterkette.

Ich komm aus dem
Controlling.
Aus der Welt der Zahlen,
Systeme, Druck.
Und dann ist mein
eigenes System
zusammengebrochen.

Heute halte ich keine
Coachings.
Ich halte **Klarheit. Raum.
Tiefe.**

Ich arbeite nicht mit
Menschen, die "etwas
verändern wollen".
Ich arbeite mit denen, die
nicht mehr können -
aber nicht mehr
weglaufen wollen.

Wenn du dich wieder
erinnern willst, **wer du
bist**, wenn du nicht mehr
funktionierst - dann bleib
hier.



Dein Körper ist nicht dein Feind.
Dein Symptom ist nicht dein Problem.
Es ist dein Übersetzer.

Die Frage ist nicht: Wie bekomme ich das
Symptom weg?
Sondern: **Was will durch das Symptom zu mir?**

Wenn du bereit bist, ehrlich mit dir zu sein. Lies weiter.
Wenn du lieber weiter funktionieren willst. Klick weg.

Nur du und deine Wahrheit.

System-Check

Was hat man dir über dein Symptom erzählt?

- ☐ Es ist stressbedingt.
- ☐ Es ist genetisch.
- ☐ Es ist altersbedingt.
- ☐ Es kommt einfach so.

Wo glaubst du dieser Geschichte, weil sie bequemer ist als das, was du spürst?

.....

.....

.....

Wo hast du dich selbst systemgerecht einsortiert – obwohl dein Körper längst rebelliert?

.....

.....

.....

Symptomsprache

Dein Körper hat keine medizinische Sprache.
Dein Körper spricht Empfindung.

Wo zeigt sich dein Symptom?

Was fühlt es?

Was zwingt es dich zu tun?

Was zwingt es dich zu lassen?

Was verhindert es?



**Dein Symptom verhindert nie dich.
Es verhindert das, was dich kaputt
macht.**

Beispiele:

- Migräne zwingt dich in die Stille
- Rückenschmerz zwingt dich zum Stopp
- Verdauung stoppt, wenn du
Lebenssituationen nicht mehr schlucken
willst

Hier findest du den Symptomkatalog mit
tieferer Bedeutung:

[Symptomkatalog ansehen](#)

Die Wahrheit

Was hast du getan, als das Symptom kam?

- ☐ Tablette genommen
- ☐ Ignoriert
- ☐ Abklären lassen
- ☐ Erklären wollen

Was hast du nicht getan?

- ☐ Gefühlt
- ☐ Gehorcht
- ☐ Dafür Geöffnet
- ☐ Geändert

Deine Bilanz

Wo zeigt sich dein Symptom?

.....

Wo hast du dich verkauft?

.....

.....

Wo hast du dich angepasst?

.....

.....

Wo hast du dich selbst im Stich gelassen?

.....

.....

Was darf radikal enden?

.....

.....

Was trägst du weiter - nur weil du Angst hast, es zu verlieren?

.....

.....

Was trägst du weiter - nur weil du Angst hast, es zu verlieren?

.....

.....

Deine Raum

Wenn du beim Lesen spürst:

Das Symptom bleibt, weil du dich selbst übergehst,
dann ist hier dein Raum.

Kein Coaching.
Kein Programm.
Kein Wegmachen.

Nur Raum.
Wo du nichts mehr müssen musst.
Wo du bei dir ankommst.

Innen Funk

Hier geht's lang!!



Mein Angebot

Symptomklarheit - 1:1 Session

90 Minuten · 120 €

Ein klarer Blick auf die emotionale Bedeutung deines Symptoms. Kein Coaching. Kein Konzept. Nur Wahrheit, die dich wieder zu dir bringt.

→ [Symptomklarheit](#)

3 Sessions – Begleitung über Zeit

3 × 75 Minuten · 350 €

Für Themen, die sich nicht in einer Sitzung zeigen. Sondern Schicht für Schicht.

→ [Mit mir arbeiten!](#)

Workshop “Einfach Fühlen”

Ein Tag, an dem du lernst, Empfindung wieder zuzulassen.
Kein Reden über Gefühle. Fühlen.

Ein Tag in Präsenz. Still. Echt. Für dich.

Termine & Infos → [Workshop](#)

Erschöpft. Vergessen. Verblüht.

Vielleicht spürst du, dass ein Gespräch nicht reicht.

Vielleicht brauchst du Raum.

Still.

Echt.

Für dich.

Kein Programm.

Kein Konzept.

Kein „Wir arbeiten an dir.“

Nur du.

Und Raum,
in dem du nichts mehr musst.

Nicht stark sein.

Nicht durchhalten.

Nicht lächeln.

Das Retreat ist kein Produkt.

Es ist ein Rückzugsort - für Frauen, die nicht mehr können.

Ein Platz, an dem du dich endlich wieder spürst.

Wenn das für dich sein könnte - sag's mir.



Mehr erfahren!