



Wie wunderbar, dass du hier bist! Ganz herzlichen Glückwunsch und Willkommen zur Deiner Neugier und Deinem Forschungsdrang zum Thema Angst:

Fühl die Angst und tu es trotzdem. Dieses Thema ist mir ein ganz besonderes Anliegen! Denn ich erlebe immer wieder, wie dramatisch die Angst sich auf das Leben von uns Menschen auswirkt. Nicht die gute Angst, die die wir brauchen, um uns vor realen Gefahren zu schützen, nicht die Angst, die uns hilft, wenn wir gewalttätigen Menschen oder wilden Tieren gegenüberstehen. Angst sichert in diesen Fällen unser Überleben. Und das ist gut! Heute erfährst Du Neues und Körperbewegendes zu diesem Thema, welche ich wieder und wieder mit Klientinnen und auch in meinem eigenen Leben vermittele und anwende.

Der erste Schritt in deinem neuen Leben als Herrscherin in Deinem eigenen Körper ist auf jeden Fall die Tatsache, dass Du deine Angst erkennen darfst. Es ist so „normal“ zu sagen: ich fürchte mich so, das ist mir zu anstrengend, ich traue mich nicht, das ist nicht so wichtig, andere können das besser, was sollen denn die anderen denken, es macht mir Angst, immer ist irgendetwas anderes wichtiger.... Und wenn du erkennst, wie du Dich selbst durch Deine Angst kleiner machst, wie du dich hinderst, für dich zu gehen, dann wird Transformation möglich.

Angst, die nicht durch eine unmittelbare Gefahr begründet ist, ist eine Reaktion, die dich hindert, in Deiner wahren Größe zu stehen, deine Ziele zu erreichen, deine Wünsche zu realisieren. Angst ist Erinnerung an vergangenen Schmerz – falls Du nicht gerade in einer dunklen Gasse stehst, oder vor einem Löwen, während Du diese Zeilen liest. Körperlich zieht sich unsere Muskulatur zusammen, unser Adrenalinpiegel steigt und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Alles, um unser Überleben zu garantieren.

Offensichtlich möchtest du etwas Neues dazu lernen! Denn du bist hier!

***„Wenn wir die Unsicherheit nicht akzeptieren, bekommen wir Angst! Wenn wir Unsicherheit akzeptieren als Teil des Lebens, wird es ein Abenteuer.“***

Ich bin davon überzeugt, dass die Erde dich braucht und zwar als Herrscherin über Dein eigenes Leben und Deine Emotionen, die – vielleicht sogar mit zittrigen Knien wie ich ab und zu – ihr selbstgewähltes Leben lebt. Das ist meine Mission und in vielen, vielen offline und online Seminaren habe ich Frauen wie dich begleitet, ihren individuellen Weg zur inneren Herrscherin zu gehen. Heute kann ich Dir einen leichteren, schnelleren und erfolgreicherem Weg mitteilen.

Wir arbeiten mit der von mir entwickelten Strategie, die dir hilft zielsicher, effizient und vor allem leicht in einem ersten Schritt deine Angstmuster zu erkennen und mehr Freiheit zu erlangen und mehr Leichtigkeit.

Hierzu bitte ich Dich damit zu beginnen, das was Du bereits weißt über Deine Angst, Deine Ängste, nieder zu schreiben. Deine Angst ist ein Teil von Dir, der Sinn macht. Der Dich unterstützen möchte, ein gutes Leben zu leben. Deine Angst ist etwas, das Du

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentarin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes BienanDanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentarin? Antworten darauf findest Du in meinen „[Oft gestellte Fragen](#)“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als Soulscout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

[www.bienandanza.net/sicherheit](http://www.bienandanza.net/sicherheit)

# Bienandanza

Bewegung in Richtung Glückseligkeit

brauchst. Sie ist ein Teil von Dir. Sie möchte Dich vor Schmerz bewahren. Vor Einsamkeit und Ablehnung, weil das vielleicht einmal in der Vergangenheit auf dem Spiel stand für Dich.

Doch die Art und Weise, wie die Angst in Deinem Leben regiert, hindert Dich, die zu sein, als die Du gedacht bist.

Bevor Du beginnst, Deine persönliche Beziehung zur Angst zu erforschen, lade ich Dich ein, ein paar winzige Übungen zu machen. Einfach auszuprobieren. Wußtest Du dies schon?

Der Sympathikus wird jedes Mal aktiviert, wenn wir einatmen, und der Parasympathikus, wenn wir ausatmen. Anstatt längere Zeit nicht einzuatmen, schlage ich vor, bewußt länger auszuatmen. Am besten in Begleitung von einem tiefen Geräusch wie von einem Dzeandampfer im Nebel "Wuuuuuuuuuu". Das habe ich aus dem Somatic Experiencing, der Lehre von Peter Levine gelernt. Eine weitere Fähigkeit, die wir ausüben können, besteht darin, eine "Taucherreaktion" mit kaltem Wasser oder einem Eiswürfel hervorzurufen. Wenn eine Person in ein Wasserbecken taucht, zwingt sie ihren Körper, sich mehr auf das parasympathische Nervensystem zu verlassen, um unter Wasser Sauerstoff zu sparen. Das hilft, "klebrige" Emotionen wie Angst und Wut zu wandeln. Eine andere Übung die ich liebe und die ich auch in der Öffentlichkeit jederzeit durchführen kann, ist das Überkreuzen der Arme und ein sanftes Klopfen auf den gegenüberliegenden Oberarm. Das synchronisiert die rechte und die linke Gehirnhälfte und bringt uns in den Körper zurück mit einem Gefühl von Sicherheit. Wie nimmst Du Deinen Atem wahr? Möglich ist auch das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch einen Strohhalm. Dadurch wird der Körper gezwungen, länger auszuatmen als einzuatmen, was die Waage vorübergehend zu Gunsten des parasympathischen Nervensystems kippt."

Jetzt geht's aber wirklich los:

Weißt du bereits, wo du dich immer und immer wieder selbst ausbremst? Wo du nicht an dich selber glaubst? Wo die Angst Dich ausbremst? Du Dich zusammenziehst, um nicht gesehen zu werden, Dich nicht bedroht zu fühlen, Oder vielleicht auch keinen Streit zu riskieren? Damit Du Deine Angst vor dem Verlassenwerden oder anderen schrecklichen Ängsten nicht fühlen mußt?

Oder denkst du darüber gar nicht erst nach? Nach dem Motto: Es ist halt wie es ist? Hast du dir schon überlegt, wie genau du das machst? Welche Strategien benutzt du, um wegzusehen, dich abzulenken, anderes wichtiger erscheinen zu lassen? Ist es wirklich aus dir heraus entstanden? Hast du es gelernt? Hat dir jemand immer wieder gesagt, was alles nicht möglich ist. Nach dem Motto: „Träum mal schön weiter...“ Bist du dir dessen bewusst, was GENAU du möchtest. Kennst du deine Träume und Wünsche noch? Die möglich wären, wenn nicht... die Angst.. ?

Erinnerst du dich daran, dass du als Kind voller VerWUNDERung in die Welt blicktest: „ALLES ist möglich“! Bitte beginne damit, aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt: Eine wichtige Frage an dich: Möchtest du deine Situation WIRKLICH verändern?

Wenn du das mit einem klaren JA beantwortest, dann bist du hier goldrichtig!

Und, kennst du den Grund, warum du heute immer noch darin steckst? Noch immer nicht für dich gehst? Deine Träume und Ziele noch immer nicht verwirklichst?

Der Teil in dir, der schon lange weiß, dass du wunderbar bist, so wie du bist. Dass du mehr Möglichkeiten hast, als Du Dir selbst zu Zeit zugestehst! Das heißt, du darfst lernen aktiv deine Gefühle wahrzunehmen! Ja, hört sich einfach an.

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentarin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes BienanDanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentarin? Antworten darauf findest Du in meinen „[Oft gestellte Fragen](#)“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als SoulScout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

[www.bienandanza.net/sicherheit](http://www.bienandanza.net/sicherheit)

# Bienandanza

Bewegung in Richtung Glückseligkeit

In der Realität ist es oft nicht so einfach. Denn dein Körper spricht in Empfindungen und Schmerz. Und Dein Gehirn denkt immer, sozusagen dauernd und ununterbrochen. Sobald etwas geschieht in Deinem Leben, sucht Dein Gehirn blitzschnell nach einer ähnlichen Erfahrung aus der Vergangenheit und sagt Dir, dass es hier und da wo Du gerade bist, genauso sein wird. Die meisten Gedanken sind somit leider nicht aktiv und gezielt im Hier und Jetzt, sondern bewegen sich in dem Rahmen, der schon da ist – Du lebst also in der Vergangenheit. Tagesabläufe, Routine, Gewesenes, was könnte sein, morgen, übermorgen.... Und natürlich in den Begrenzungen, die du dir selber auferlegst. Vielleicht, weil du es immer gehört hast, selbst daran glaubst und/oder eine Erfahrung gemacht hast, die dich in deinem Glauben bestärkt, dass du dieses oder jenes nicht bist oder nicht erreichen kannst.

Der Körper ist anders. Bei Hunger oder bei dem Gefühl auf die Toilette zu müssen, oder zu niesen, ist das eher leicht zu erkennen, was der Körper Dir sagen will. Bei anderen Dingen ist das vielleicht nicht ganz so leicht. Was bedeutet ein Schmerz im Rücken? Was bedeutet es, wenn es unter Deinem Auge zuckt? Warum kann ich schlecht schlucken? Was macht der Kloß im Hals?

Sei gewiss: Du kannst viel viel mehr! Du bist wunderbar wie du bist und hast schon alles in dir, um dein Leben ohne überwältigende oder ein zuviel an Angst zu gestalten. Hast Du Angst vor der Angst und ist dir das bewusst? Oder gibst du immer noch die Schuld den Umständen. Alles andere, nur du selbst kannst sozusagen nichts dafür? Der Chef, die Umwelt, die Kinder, der Partner... Bist du dir darüber bewusst WIE genau du immer wieder vor der Angst davonläufst oder fürchtest, dass die Angst im Recht ist?

Ich denke, ob du da raus willst, brauche ich an dieser Stelle nicht mehr Fragen, denn du bist hier! Wie wunderbar! Ein ganz wichtiger Schritt, um aus deinen Angstprogrammen heraus zu kommen ist es, klar zu formulieren was du möchtest und wo du hinmöchtest! Vielleicht ist dir noch gar nicht bewusst, warum du es bis heute nicht alleine geschafft hast? Lass uns mal hinschauen, was Angst bedeutet.

Angst bedeutet, dass du deinen sich automatisch wiederholenden Gedanken glaubst, die Empfindungen in Deinem Körper nicht bewußt wahrnimmst und dem was Dich überwältigt Raum gibst. Und nicht abgeschlossen hast, was Dir in der Vergangenheit Schmerzen bereitete. Und natürlich kannst du immer wieder sagen: „Die Umstände sind schuld“. „Der Chef ist blöd“. „Einer muß ja die Brötchen verdienen“. „Ich hab’s ja nicht anderes gelernt“. usw... Und sei ehrlich! Oft ist es dein eigenes Verhaltensmuster (woher auch immer), das dich hindert, für deine Ziele zu gehen.

Ja, die Angst. Angst ist ein Teil des Lebens. Und das ist normal – nur nutze deine Angst nicht als Ausrede! Ich zeige dir mit meiner Herrscherinnenstrategie wie eine Herrscherin mit Sanftmut und Selbstliebe und den ausgewählten #Bodyhacks aus somatischen und traumaorientierten Methoden Ängste integriert und überwindet. Kann es sein, dass du manchmal auch so denkst: „Das klappt/funktioniert ja sowieso nicht“ – Und logisch - natürlich klappt es dann auch nicht. Und wenn das so wäre? Na und? Dann darfst du einfach nur reflektieren, spüren, was in Deinem Körper geschieht, was du anders machen kannst, damit es funktioniert. Und wie einfach es ist im Zusammenspiel mit Deinem Körper in eine neue Ausgeglichenheit zu gelangen. Sogar im Supermarkt oder vor Deinem Chef – ohne dass jemand merkt, dass Du Dich da gerade selbst effektiv regulierst.

Als Herrscherin machst du dir als erstes klar, was du tagtäglich am häufigsten wahrnimmst und fokussierst. Schreibe ein paar Tage auf – jeden Abend! Eine Herrscherin ist sich über die Macht der Gedanken und Empfindungen bewusst! Deine neue Herrscherinnenstrategie dient dazu, Dich bewusst Deiner Gedanken anzunehmen und liebevoll hinzugeben, um den Schlüssel zur Transformation selbst in der Hand zu halten, und unabhängig von anderen Coaches oder spirituellen Lehrern, Deine eigene Geschichte zu kreieren.

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentorin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes Bienandanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentorin? Antworten darauf findest Du in meinen „Oft gestellte Fragen“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als SoulScout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

## Was sagt die Literatur?

In seinem Buch „Grundformen der Angst“ beschreibt Fritz Riemann vier Grundängste. Das Buch ist von 1961 und EmbodiMent gab es damals noch nicht als Wort oder Konzept. Jedoch ist es manchmal hilfreich, sich etwas über das Denken anzunähern – auch wenn es sich letztendlich nur im Körper be-greifen und neu verhandeln läßt. Hier also die jeweils zwei von Riemann gewählten Grundängste einander gegenüber gestellt - als Gegenpole auf zwei Achsen.

Auf der einen Achse steht der Mensch zwischen Angst vor [#Einsamkeit](#) und Angst vor [#Nähe](#). Da Riemann diese Ängste nur in Bezug zu anderen Menschen sieht und nicht die inzwischen bekanntere Wahrheit beschreibt, dass Alleinsein und Einsamkeit sowie Nähe und Verbindung tiefer und echter werden mit jedem Schritt, den Du Deine Verbindung, Erdung und Zentrierung in Dir selbst etabliert hast oder wie Brene Brown schreibt: Zugehörigkeitsgefühl ist zuallererst die Zugehörigkeit zu mir selbst, geht es letztendlich darum, den Kontakt zu dem was Dir Angst macht zu klären und Dich wieder zu verbinden mit den Anteilen in Dir, die Du gerade nicht gerne spüren magst.

Nun stehen auf der anderen Achse sich Angst vor [#Veränderung](#) und Angst vor [#Endgültigkeit](#) gegenüber.

Riemann beschreibt diese Impulskräfte als Magnete, von denen wir mehr oder weniger angezogen werden.

Und natürlich kommt dazu die Angst vor Ablehnung, die Angst vor Liebe, die Angst vor... was fällt Dir ein? Wovor fürchtest Du Dich? Armut? Krankheit?

Wer will das schon fühlen. Das wollen die wenigsten fühlen. Genau da liegt eine Tiefe und eine Kraft, die Du Dir selbst erschließen kannst.

**Die Zukunft ist fühlen.** Heute lade ich Dich ein, etwas vielfach Erprobtes zu wagen: Nimm Dir bitte eine kleiner Angst:

Wo im Körper fühlst Du das? Wie fühlt sich das an, wenn Du jetzt gerade hinspürst, während Du an eine Deiner (kleineren) Ängste denkst?

Solange unsere Ängste uns bewußt sind, ohne uns zu überwältigen oder in die Erstarrung oder Flucht zu treiben, befinden wir uns in einem motivierenden Gleichgewicht.

Die Ängste sind auch Basis unserer Stärken, wie die folgenden Beispiele verdeutlichen:

- ☞ Wer zur Angst vor Einsamkeit tendiert, wünscht sich Nähe.
- ☞ Wer zu Angst vor Nähe neigt, stellt Distanz her.
- ☞ Wer Angst vor Veränderung hat, der sehnt sich nach Beständigkeit und Ordnung.
- ☞ Wer Angst vor Endgültigkeit hat, liebt Veränderung.

Angst ist pure Kraft. Sie schützt mich und macht mich gleichzeitig stark.

Ich muss sie nur gut kennen, damit sie mich nicht beherrscht, sondern mir von Nutzen ist.

Wie gehst du mit deiner Angst um?

Spielt sie eine Rolle darin, was du tust?

Gehst du mitten durch?

Oder läufst du außen rum?

Hier einige Tipps aus der Herrscherinnenstrategie: Mache zwei Spalten auf deinem Blatt und notiere:

I. Was gab es Schönes an diesem Tag? Wofür bist Du dankbar? (mindst. 10 Punkte)

# Bienandanza

Bewegung in Richtung Glückseligkeit

2. Was war unschön, hat dich gestört, geärgert oder ist nicht gut gelaufen. Hier zählen auch deine Gedanken: Sorgen, Ängste... Schreibe auf, wo und wann du dich immer wieder selbst von der Angst zurückhalten läßt und ihr folgst, anstatt sie als Beraterin an Deine Seite zu holen!

Nutze das Arbeitsblatt im Anhang!

Was wirklich weiter hilft ist, wenn du ehrlich mit dir selber bist! Hör auf Entschuldigungen zu finden: „Ach, ist doch nicht so schlimm“. „Es geht mir doch eigentlich ganz gut“. „Lieber der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“. Oder was dir noch so alles einfällt! Mache dir bewusst, was du wirklich in deinem Leben möchtest. Spüre, wenn deine Gedanken unklar werden. Wenn Dein Mund trocken und Deine Hände feucht werden. Denn deine Empfindungen stehen an erster Stelle, um deine Realität zu formen. Am Gestern kannst du nichts ändern. Der Schmerz von Gestern ist Erinnerung, die Du bearbeiten darfst. Du kannst heute dafür Sorge tragen, dass dein Morgen wird wie du es dir wünschst.

Bist du bereit, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen? Für alles, was bisher war? Für alles, was heute ist? Und für alles, was in der Zukunft sein wird? Wenn du diese Fragen mit JA beantwortest, dann bist du definitiv bereit deine innere Herrscherin zu erwecken! Dein volles Potential zu entfalten. Zu gehen für deine Wünsche, Träume und Ziele!

Herzlichen Glückwunsch! Du bist bereit, dein Potential zu erkennen, dein Leben in deine Hände zu nehmen, zu strahlen und deinen Weg zu gehen! Deinen ganz persönlichen Herrscherinnenweg!

Du hast bereits deinen Arbeitsbogen ausgefüllt: Wo folgst Du immer und immer wieder lieber der Angst? Jetzt brauchst diesen Bogen, um weiter zu machen. Gehe jetzt jede einzelne deiner Angststrategien durch und ersetze sie durch das, was du stattdessen haben möchtest.

Was genau möchtest du statt: Ablenkung, Zweifel, Sorge, Angst, unangenehme Gedanken ... Das braucht Zeit, nehme dir diese Zeit für dich und ich bin sicher, dass du selbst erstaunt sein wirst, was dir alles einfällt. Nutze den Arbeitsbogen im Anhang!

Du hast wirklich aufgeschrieben, was genau du haben möchtest statt deiner Angst? Wenn nicht, dann mache es JETZT! Es hilft dir definitiv nicht, wenn du hier einfach nur liest! „Komm in die Pötte!“ Du hast es aufgeschrieben? Du hast definiert, was du haben, tun, leben möchtest statt deiner Angst. Nimm dir Zeit, lese alles in Ruhe durch und jetzt: Schreibe EINEN Satz auf, der all das beinhaltet, was du möchtest, wie du sein möchtest, was du leben möchtest!

**Noch besser: Schreibe einen Satz auf, wie es ist, wenn du das alles bereits umgesetzt hättest!** Und an dieser Stelle noch ein Tipp: Kein Wunsch, kein Ziel, kein Traum kann groß genug sein! Ja, es ist wichtig, dass es ein Satz ist. Wenn du diesen Satz sagst, dann sollte für dich gefühlt alles darin sein, was du dir wünschst oder erträumst.

Du darfst dich gut fühlen, du darfst die positiven Bilder vor Augen haben, wenn du es erreicht hast. Jedes Mal, wenn du diesen Satz sagst, fühlst du, wie glücklich es dich macht! Ein Satz, der so aussagekräftig ist, dass dein System ganz genau weiß, wohin es dich unterstützen darf. Wenn du diesen Satz hast, dann Sorge dafür, dass du immer wieder erinnert wirst. Schreibe ihn auf deinen Spiegel, mache kleine Zettel, die du in deiner Wohnung oder deinem Zimmer verteilst. Und wenn du Lust hast, dann erstelle dir noch ein Whiteboard, wo du alle deine Wünsche und Ziele aufmalst und beschreibst oder die entsprechenden Bilder aufhängst.

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentorin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes Bienandanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentorin? Antworten darauf findest Du in meinen „[Oft gestellte Fragen](#)“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als Soulscout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

# Bienandanza

Bewegung in Richtung Glückseligkeit

Wunderbar! Du hast deinen Satz! Herzlichen Glückwunsch! Bitte überprüfe deinen Satz hier noch einmal. Er MUSS positiv formuliert sein, keine Negationen enthalten und kein: wenn... dann...

Und andere Menschen kommen in diesem, deinem Satz auch nicht vor! Was ist dein erster Schritt, hin zu deinem Traumziel? Welchen Gedanken, welche Transformation kannst du am leichtesten unterstützen? Fange genau damit an! Und wenn du deine erste kleine Änderung geschafft hast, dann mache den nächsten Schritt! Und den nächsten und den nächsten Schritt.

Lobe dich selbst, wenn du eine Veränderung abgeschlossen hast! Mag sie in deinen Augen auch noch so klein sein! Der größte Fehler, der häufig gemacht wird ist alles auf einmal und jetzt sofort, am besten gestern zu verändern. Lass das! Gib dir und deinem System Zeit! Hab Geduld mit dir selber!

Schreibe dir genau auf, was du in deinem Tun veränderst, welchen neuen Gedanken zu denkst, was du Positives fokussierst, wo Du Dich in Deinem Körper zusammen ziehst. Wo spürst Du Dich. Wie fühlt sich das an? Werde noch achtsamer und nehme auch kleinste Impulse wahr, denn sie sind auch ein Motor dran zu bleiben, weiter zu machen! Super, die wichtigsten Schritte hast du getan! Das ist überhaupt das A und O für Deinen Erfolg!

Nutze die gelernten Bodyhacks. Verbinde Dich mit der Erde. Wenn Du nicht motiviert bist, hilft Dir Strategie und Disziplin, Dich zu erinnern, dich wieder selbst zu motivieren! Und sei freundlich mit dir selbst! Lobe dich! Finde 5 Minuten Ruhe am Tag – nur für dich! Gönn dir schöne und erheiternde Gedanken! Lächle! Schau zurück und nehme wahr, was du schon alles erreicht hast!

Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg auf deinem Weg, deine innere Herrscherin zu leben!

Denke daran: Der häufigste Fehler, warum Veränderungen nicht gelingen: Zu früh aufgegeben! Ausgewichen, Aufgegeben, Unbewegt. Erinnere Dich an die Musik: wie sie Dich bewegt. Wo sie Dich im Körper berührt und das sie Dich inspiriert.

Achte darauf: Begegne deinen Ängsten mit der Sanftmut deiner inneren Herrscherin! Den Schlüssel der inneren Herrscherin darfst du täglich nutzen! Damit stärkst du deinen Fokus. Hole dir in Kreisen von Gleichgesinnten Stärkung und Mut, sonst kämpfst du einen einsamen Kampf. Herrscherinnen umgeben sich mit Herrscherinnen, die bereits den Schlüssel zur inneren Herrscherin entdeckt haben und routiniert anwenden!

Also: Bleib dran! Ich weiß, es lohnt sich! Ich wünsche dir von ganzem Herzen ein freudiges und erfülltes Leben.

Bewegende und bewegte Grüße

EmbodiMentorin und SoulScout

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentorin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes Bienandanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentorin? Antworten darauf findest Du in meinen „[Oft gestellte Fragen](#)“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als Soulscout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

[www.bienandanza.net/sicherheit](http://www.bienandanza.net/sicherheit)

# Bienandanza

Bewegung in Richtung Glückseligkeit

Heute habe ich diese wunderbaren Dinge gesehen, erlebt, gefühlt. Folgende Einsicht hatte ich, die mir neu ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine unangenehmen Gedanken, Erlebnisse, Gefühle, Sichtweisen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Wovor fürchte ich mich am Meisten? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich stattdessen:

.....

.....

.....

.....

.....

An genau dieser Stelle lade ich Dich ein, meine Geschichte mit der Angst zu lesen. Hierbei ging es um eine körperliche, reale Bedrohung und eine unvorhergesehene Entwicklung:

<https://bienandanza.net/mein-blog/wenn-die-knie-nicht-zittern/>

Corinna N.F. Bornhorst – EmbodiMentorin und SoulScout – auf dem Pfad zur Glückseligkeit (das ist die Übersetzung des spanischen Wortes BienanDanza)

Was ist Embodiment? Warum nenne ich mich EmbodiMentorin? Antworten darauf findest Du in meinen „[Oft gestellte Fragen](#)“ Bereich auf meiner Webseite.

Was ist ein SoulScout? Als Soulscout (SeelenScout) führe ich Workshops durch, schule in Sachen Seelenarbeit ganz konkret psychisch, physisch, schamanisch, geistig. Im Gegensatz zu einem Coach welche/r sich auf Karriereplanung, Partnerschaft, Kommunikation, konzentriert, begreift die SoulScout, dass es einen Schritt weiter geht, indem sie auch seelische Bereiche heilsam mit einbezieht.

[www.bienandanza.net/sicherheit](http://www.bienandanza.net/sicherheit)

So. Jetzt geht es weiter für Dich:

Meine Ziele, Wünsche, Träume! Formuliere deinen Zielsatz! .....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Schritte. Welches Verhalten kann ich leicht und sofort in meinem Leben annehmen?  
Welche Übungen haben mich am intensivsten im Körper spüren lassen, wo ich mich zusammen ziehe? Wo mache ich mich klein?  
Wie verstecke ich mich? Und wo gehe ich da hin?

Alle weiteren Schritte: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich wünsche Dir viel Erfolg!  
Wenn Du mich kontaktieren möchtest. [danke@bienandanza.net](mailto:danke@bienandanza.net)

EmbodiMentorin und SoulScout

PS: Bis zum 14. Dezember gibt es den Early-Bird Preis für den WochenendWorkshop „Fühl die Angst und Tu es Trotzdem“. Gutschein Code: **Selbstermächtigung2022**