



WORKBOOK

ERWECKE DEINE INNERE STÄRKE

ENTSPANNUNG DURCH SELBSTFÜRSORGE



SANDRA SCHMID, HEILPRAKTIKERIN

Westliche Zwingergasse 7, 94469 Deggendorf • mail@sandraschmid.net • Tel. 0151 - 11 515 747

WILLKOMMEN	03
ÜBER MICH	04
EINFÜHRUNG: WAS BEDEUTET „INNERE STÄRKE“?	05
KURZE ATEMÜBUNG ZUR ZENTRIERUNG	06
DIE KRAFT DER VORSTELLUNG	07
IMAGINATIONSÜBUNG: BEGEGNUNG MIT DEINER INNEREN STÄRKE	08
EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES	09
ATEMÜBUNGEN FÜR DEINE INNERE STÄRKE	12
REFLEXION: DEINE INNERE STÄRKE ENTDECKEN	13
AUSBLICK	14
DANKE	16

WILLKOMMEN *zu* ERWECKE DEINE INNERE STÄRKE



Herzlich willkommen zum Workshop „Erwecke Deine Innere Stärke – Entspannung durch Selbstfürsorge“! Dieses Workbook begleitet dich dabei, die Inhalte des Workshops zu vertiefen und deinen Zugang zu innerer Kraft und Balance auszubauen. Du findest hier inspirierende Übungen, Reflexionsfragen und praktische Impulse, die dir helfen, mehr Gelassenheit, Selbstfürsorge und innere Stärke in deinen Alltag zu integrieren.

Stress, hohe Erwartungen und innere Ansprüche prägen oft unseren Alltag.

Ich selbst habe erfahren, wie heilsam kleine Auszeiten sind, um die eigene Stärke wiederzufinden.

Mit diesem Workshop möchte ich dir einfache Methoden an die Hand geben, die dich unterstützen, deine Kraftquelle neu zu entdecken und neue Energie zu schöpfen.

Dieses Workbook hilft dir, die Workshop-Inhalte in deinem eigenen Tempo zu vertiefen und anzuwenden.

Es enthält leicht umsetzbare Übungen, Reflexionsfragen und Tipps für mehr Gelassenheit.

Nimm dir bewusst Zeit für dich – und nutze dieses Workbook immer dann, wenn du neue Kraft und innere Klarheit suchst.



Hallo!

Mein Name ist Sandra Schmid. Ich bin Heilpraktikerin, Sozialpädagogin (B.A.) und zertifizierte Säure-Basen-Beraterin.

Mit meinem Slogan „My Body Is My Home“ möchte ich die Bedeutung unseres Körpers als unser wichtigstes Zuhause hervorheben. Er ist der einzige Ort, an dem wir unser ganzes Leben verbringen – und verdient deshalb unsere liebevolle Aufmerksamkeit.

In meiner Arbeit liegt mein Fokus auf ganzheitlichem Stressmanagement, Prävention und der Stärkung von Körper und Geist.

Ich begleite Menschen dabei, ihre innere Balance wiederzufinden, achtsamer mit sich selbst umzugehen und die eigene Kraftquelle zu aktivieren.

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, sich auf die eigene Stärke verlassen zu können – sie bewusst wahrzunehmen, zu nähren und immer wieder neu zu beleben. Für ein Leben voller Energie, Selbstvertrauen und innerer Freiheit.

Sandra Schmid

 www.sandraschmid.net

 mail@sandraschmid.net

 [@my.body.is.my.home](https://www.instagram.com/my.body.is.my.home)

Einführung

Was bedeutet „Innere Stärke“?

Innere Stärke bedeutet, auf die eigenen Ressourcen vertrauen zu können – auch in schwierigen Zeiten.

Sie zeigt sich oft in kleinen Momenten: im Mut, eine Entscheidung zu treffen, im Durchhaltevermögen, eine Herausforderung zu meistern, oder im Vertrauen, auf die eigene Intuition zu hören.

Selbstfürsorge und innere Stärke sind eng miteinander verbunden: Wer gut für sich sorgt, nährt seine Kraftquellen. Wer seine Stärken kennt, geht liebevoller und achtsamer mit sich um.

Innere Stärke wächst nicht an äußeren Erfolgen, sondern in der bewussten Verbindung zu sich selbst – in kleinen, mutigen Schritten im Alltag.

Fragen zum Nachdenken

In welchen Situationen hast du in letzter Zeit deine innere Stärke gespürt?

Auf welche deiner Fähigkeiten oder Eigenschaften bist du besonders stolz?

Was hilft dir, dich auch in schwierigen Momenten wieder mit deiner inneren Kraft zu verbinden?

ZUR RUHE KOMMEN MIT BEWUSSTER ATMUNG

ATEMÜBUNG ZUR ZENTRIERUNG

Warum bewusste Atmung?

Unser Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, um Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Mit einfachen Atemübungen kannst du in kurzer Zeit deine Gedanken ordnen, dein Nervensystem beruhigen und neue Kraft schöpfen.

Anleitung:

- Schließe sanft die Augen.
- Atme tief ein und zähle dabei langsam bis 4.
- Halte den Atem und zähle wieder langsam bis 4.
- Atme langsam und vollständig aus und zähle dabei bis 6.
- Wiederhole diese Atemsequenz insgesamt 3 Mal in deinem eigenen ruhigen Rhythmus.

Wirkung

Diese kurze Atemübung hilft dir:

- dich schnell zu zentrieren und zu entspannen
- deine innere Mitte bewusst wahrzunehmen
- Gelassener und klarer weiterzugehen

Sie ist ideal, wenn du:

- in einer stressigen Situation einen Moment der Ruhe brauchst
- dich auf eine Übung, Meditation oder ein wichtiges Gespräch vorbereiten möchtest
- zwischendurch neue Energie tanken willst



DIE KRAFT DER VORSTELLUNG ENTSPANNUNG DURCH IMAGINATION

Unsere Gedanken haben eine enorme Wirkung auf Körper und Geist. So wie belastende Gedanken Stress und Anspannung verstärken können, helfen positive innere Bilder dabei, Ruhe, Sicherheit und Wohlbefinden zu fördern.

Imaginationsübungen nutzen diese Kraft der Vorstellung, um einen geschützten inneren Raum zu schaffen – einen Ort, an dem du dich entspannen, Kraft schöpfen und loslassen kannst.

Die Methode der Imagination wird unter anderem von **Luise Reddemann** in der „Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT)“ genutzt. Sie hilft dabei, Stress abzubauen, innere Stabilität zu fördern und neue Perspektiven zu gewinnen.

Indem du dir heilsame Bilder vorstellst, aktivierst du Ressourcen, die dich im Alltag unterstützen können.

In diesem Workbook findest du eine besonders wirkungsvolle Imaginationsübung: **Die Begegnung mit Deiner inneren Stärke**. Diese Übung hast du bereits im Workshop kennengelernt – und kannst sie nun jederzeit wiederholen, wann immer du Kraft und Selbstvertrauen brauchst.



Übung

Begegnung mit Deiner Inneren Stärke

Setze dich bequem hin, schließe sanft die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Stelle dir nun einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher, geborgen und frei fühlst – deinen persönlichen Kraftort.

Lass diesen Ort in deinem inneren Bild entstehen:

- 🌿 Was siehst du? (z.B. Natur, Licht, Farben?)
- 🎵 Was hörst du? (z.B. Wasserrauschen, sanfte Musik?)
- 🌸 Was riechst du? (z.B. Blütenduft, frische Luft?)
- ☀️ Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an? (z.B. warm, erfrischend?)

Bleibe einen Moment an diesem Ort und genieße die Atmosphäre. Nun lade deine Innere Stärke ein, sich dir zu zeigen.

Stelle dir vor:

- ✨ Deine Innere Stärke kommt in einer für dich passenden Gestalt, Farbe, Symbolik oder Energie zu dir.
- ✨ Vielleicht erscheint eine Lichtgestalt, ein Tier, eine Pflanze oder eine kraftvolle Energieform.
- ✨ Vertraue darauf, dass deine innere Weisheit genau das richtige Bild für dich findet.

Frage deine Innere Stärke:

- ♥️ Was möchtest du mir mitgeben?
- ♥️ Welche Qualität oder Botschaft schenkt sie mir heute? (z.B. Mut, Vertrauen, Ruhe)

Spüre die Energie dieser Begegnung. Lass die Kraft in jede Zelle deines Körpers fließen.

Verankere dieses Gefühl tief in deinem Körpergedächtnis – als Ressource, die du jederzeit abrufen kannst.

Wenn du bereit bist, bedanke dich bei deiner inneren Stärke und kehre langsam ins Hier und Jetzt zurück.

Bewege sanft deine Finger und öffne die Augen.



NUTZEN

Imaginationsübungen wie die Begegnung mit deiner inneren Stärke helfen dir, inneren Halt und Zuversicht zu finden.

Sie fördern Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und schenken dir neue Energie in herausfordernden Momenten.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT)

STRESS UND BLOCKADEN LÖSEN DURCH KLOPFEN

Was ist EFT?

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine einfache und kraftvolle Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte leicht beklopft werden.

Dabei werden gleichzeitig belastende Gedanken oder Gefühle angesprochen.

Durch das Klopfen kann emotionale Spannung gelöst werden und positive Veränderungen werden auf sanfte Weise unterstützt.

EFT basiert auf der Annahme, dass negative Emotionen eine Blockade im körpereigenen Energiesystem verursachen.

Durch das gezielte Klopfen bestimmter Punkte wird der Energiefluss harmonisiert und innere Stärke kann wieder freier fließen.

Einsatzmöglichkeiten von EFT:

- Stress abbauen
- Selbstvertrauen stärken
- Emotionale Belastungen lösen
- Neue Energie und innere Ruhe finden



Übung

EFT-Übung: Deine Innere Stärke aktivieren

TIPP FÜR DIE ANWENDUNG:

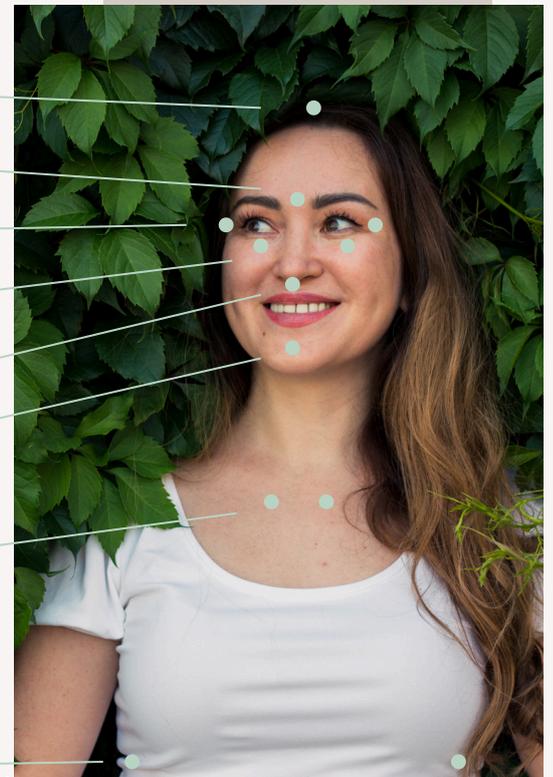
Klopfe in Deinem eigenen Tempo und ohne Druck.

Vertraue darauf, dass Dein Körper und Deine Emotionen genau wissen, was gerade möglich ist.

Mit regelmäßiger Anwendung wird EFT zu einem starken Begleiter für mehr Selbstfürsorge und innere Stärke.

1. KLOPF-PUNKTE

- **Scheitelpunkt**
(Kopf oben)
- **Augenbrauenpunkt**
(Am inneren Ende der Augenbraue)
- **Seitlich der Augen**
(Direkt neben dem Augenwinkel)
- **Unter dem Auge**
(Unter dem Augapfel, auf dem Knochen)
- **Unter der Nase**
(Mittig unter der Nase)
- **Kinnpunkt**
(Unter der Unterlippe, am Kinn)
- **Schlüsselbeinpunkt**
(Rechts und links vom Brustbein)
- **Karatepunkt**
(Handkante außen, unter dem kleinen Finger)
- **Unterarmpunkt**
(Direkt unter dem Arm – ca. 5 cm unter der Achsel)



2. DEINE SKALA

Bevor du beginnst, frage dich selbst:

„Wie stark fühle ich meine innere Stärke auf einer Skala von 0-10?
(0 = keine Stärke, 10 = volle innere Stärke)“

Notiere deine Zahl hier: _____

3. DEINE KLOPFRUNDE:

Erste Klopfrunde:

Setze den ersten Satz an jedem Punkt:

- „Auch wenn ich manchmal an meiner inneren Stärke zweifle, entscheide ich mich, auf meine Kraft zu vertrauen.“
- Klopfe an jedem Punkt und wiederhole den Satz 3x.

Übung

EFT-Übung: Deine Innere Stärke aktivieren

4. PAUSE

Mache jetzt 3 tiefe Atemzüge.

- Einatmen - langsam durch die Nase.
- Ausatmen - ruhig durch den Mund.

5. DEINE ZWEITE SKALA

Frage dich erneut:

„Wie stark fühle ich meine innere Stärke jetzt?“ (0-10)

- Notiere die neue Zahl: _____

6. ZWEITE KLOPFRUNDE

Nun einen neuen Satz:

- „Ich vertraue auf meine innere Kraft und kann sie in jedem Moment aktivieren.“

Klopfe an jedem Punkt und wiederhole den Satz 3x.

7. PAUSE

Mache jetzt 3 tiefe Atemzüge.

- Einatmen - langsam durch die Nase.
- Ausatmen - ruhig durch den Mund.

8. ABSCHLUSS

Frage dich ein letztes Mal:

„Wie stark fühle ich mich jetzt?“ (0-10)

Notiere deine Endzahl: _____

9. BONUS-TIPP:

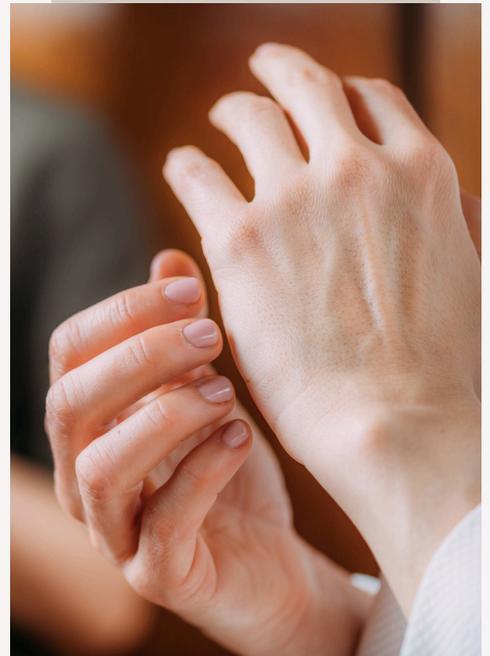
Mini-Übung für den Alltag:

Wenn du im Alltag einen Moment der Ruhe oder inneren Kraft brauchst, klopfe sanft den Schlüsselbeinpunkt und wiederhole eine stärkende Affirmation wie:

- „Ich bin sicher und getragen.“
- „Ich vertraue auf meine innere Stärke.“
- „Ich bin ruhig und stark.“

HINWEIS

Nimm dir Zeit, diese Übung regelmäßig durchzuführen. Es braucht Übung, aber je öfter du die Klopftechnik anwendest, desto mehr wirst du deine innere Stärke aktivieren können.



Übung

Atemübungen

Der innere Kraftmoment

Atemübung zur Stärkung deiner inneren Ressourcen

Anleitung:

- Atme ruhig ein und aus.
- Schließe die Augen, wenn du möchtest.
- Erinnere dich mit jedem Atemzug an einen Moment, in dem du dich stark, mutig oder stolz gefühlt hast – egal, ob es ein großes oder kleines Erlebnis war.
 - Spüre beim Einatmen, wie das Gefühl von Kraft und Zuversicht in deinen Körper strömt.
 - Beim Ausatmen verteile diese Kraft in deinem ganzen Körper.
- Lass mit jedem Atemzug das positive Gefühl stärker werden.
- Nimm diese Energie bewusst in dir auf.



Tipp:

Du kannst dir zusätzlich einen kleinen Satz oder ein Mantra überlegen, das deine innere Stärke unterstützt, z.B.:

„Ich bin stark.“

„Ich habe alles, was ich brauche.“

„Ich bin fähig, das zu meistern.“

Wiederhole diesen Satz leise oder in Gedanken beim Atmen, um deine Kraft noch tiefer zu verankern.

Der Kraft-Atemzug

Schnelle Atemübung für innere Stärk

Anleitung:

Setze dich aufrecht hin oder stehe entspannt.

Schließe die Augen, wenn du möchtest.

Atme tief durch die Nase ein (zähle bis 4), halte den Atem kurz (zähle bis 2) und atme langsam durch den Mund aus (zähle bis 6).

Wiederhole dies 3-4 Mal.

→ Stelle dir beim Einatmen vor, wie du Kraft und Energie aufnimmst.

→ Beim Ausatmen lasse alles Belastende los.

Visualisiere ein sanftes Licht, das sich in deinem Körper ausbreitet und dich mit innerer Stärke erfüllt.

Tipp:

Kombiniere den Kraft-Atemzug mit einer Affirmation wie:

„Ich bin stark und in meiner Kraft.“

„Ich kann alles meistern, was mir begegnet.“

REFLEXION: DEINE INNERE STÄRKE ENTDECKEN

Nutze diese Seite, um deine persönlichen Gedanken zu innerer Stärke zu sammeln und deine eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen.

WAS BEDEUTET „INNERE STÄRKE“ FÜR MICH PERSÖNLICH?

IN WELCHEN MOMENTEN MEINES LEBENS HABE ICH BEREITS MEINE INNERE STÄRKE GESPÜRT?

WELCHE EIGENSCHAFTEN ODER FÄHIGKEITEN HELFEN MIR, IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN STARK ZU BLEIBEN?

WER ODER WAS INSPIRIERT MICH, MEINE KRAFT UND MEIN VERTRAUEN ZU STÄRKEN?

WAS KANN ICH IM ALLTAG KONKRET TUN, UM MEINE INNERE STÄRKE WEITER WACHSEN ZU LASSEN?

Tipp: Das bewusste Nachdenken und Aufschreiben deiner Stärken und Erfahrungen hilft dir, sie im Alltag schneller abrufen zu können – gerade dann, wenn du sie besonders brauchst.

AUSBLICK AUF KOMMENDE WORKSHOPS 2025



Ich freue mich darauf, dich auch bei den folgenden Workshops zu begrüßen! Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop: „Erwecke deine innere Stärke – Entspannung durch Selbstfürsorge“

Wann: 25. April 2025

Inhalt: Stärke beginnt in dir! In diesem Workshop erfährst du, wie du deine inneren Ressourcen aktivierst und mit einfachen Techniken dein Wohlbefinden stärkst.

Workshop: „Achtsamkeit im Alltag – Kleine Rituale für mehr Gelassenheit“

Wann: 23. Mai 2025

Inhalt: Gelassen durch den Tag – entdecke kleine, wirkungsvolle Achtsamkeitsrituale, die dich dabei unterstützen, ruhiger und bewusster zu leben.

Workshop: „Zeit für mich – Entspannung & kleine Wohlfühlrituale“

Wann: 11. Juli 2025

Inhalt: Gönn dir eine Auszeit! Erfahre, wie du bewusste Pausen schaffst und kleine Rituale in deinen Alltag integrierst, die dich stärken und entspannen.

Workshop: „Die Kunst des Loslassens – Entspannung durch Loslassen von Gedanken“

Wann: 26. September 2025

Inhalt: Lass los, was dich belastet! Lerne, mit negativen Gedanken sanft umzugehen und deinen Geist mit gezielten Übungen zur Ruhe zu bringen.

Workshop: „Starke Mitte – Entspannung für Körper & Geist“

Wann: 24. Oktober 2025

Inhalt: Eine starke Mitte bedeutet mehr als Verdauung – sie ist dein inneres Kraftzentrum. Sanfte Entspannungsübungen helfen dir, Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Workshop: „Ruhe finden in der Bewegung – Entspannung durch sanfte Bewegung und kleine Lachyoga-Elemente“

Wann: 21. November 2025

Inhalt: Bewegung kann entspannen! Erlebe, wie sanfte Bewegungen und wohltuende Lachyoga-Elemente dir Leichtigkeit und neue Energie schenken.

Workshop: „Besinnliche Ruhe – Entspannung in der Weihnachtszeit“

Wann: 12. Dezember 2025

Inhalt: Die schönste Zeit des Jahres ohne Stress genießen – mit achtsamen Ritualen und kleinen Entspannungsmomenten für mehr innere Ruhe in der Adventszeit..

Anmeldung

Melde dich einfach per E-Mail mail@sandraschmid.net oder telefonisch (0151/11515747) an! Ich freue mich, dich bald wiederzusehen!

WORKSHOPS FÜR MAMAS

WORKSHOPS 2025

Ich freue mich darauf, dich auch bei den Workshops für Mamas wiederzusehen. Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop:

„Stress lass nach – Entspannung im Alltag“

Wann: 25. Juli 2025

Inhalt: Einfache Techniken, um trotz voller Tage Momente der Ruhe zu finden.

Workshop:

„Mama, du bist genug!“

Wann: 10. Oktober 2025

Inhalt: Perfektionismus loslassen, Selbstzweifel reduzieren und eigene Erfolge anerkennen.

Workshop:

„Jahresausklang – Kraft tanken für mich“

Wann: 05. Dezember 2025

Inhalt: In der Vorweihnachtszeit einen Moment innehalten und sich selbst etwas Gutes tun.

Wann: jeweils 18:00 - 20:30 Uhr

Wo: Praxis Sandra Schmid
Westliche Zwingergasse 7
94469 Deggendorf

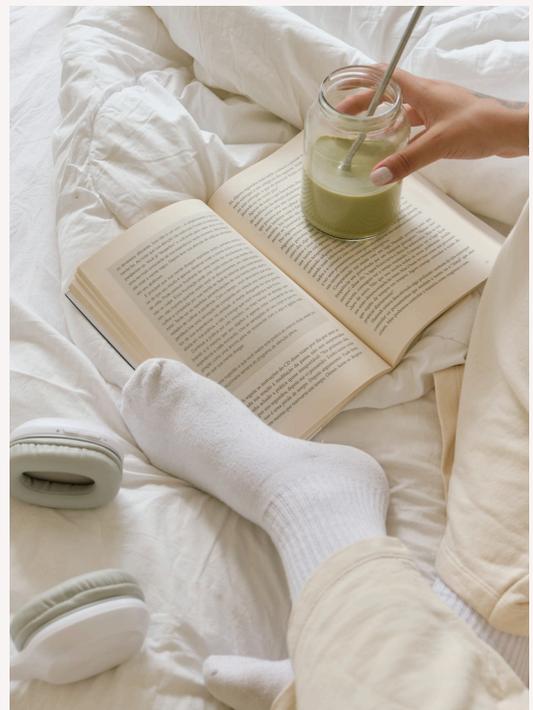
Kosten: 30€ je Workshop
inkl. Snacks und Getränke

Anmeldung:

Sichere dir hier deinen Platz

SANDRA SCHMID
HEILPRAKTIKERIN
& SOZIALPÄDAGOGIN (B.A.)

Sandra Schmid
HEILPRAKTIKERIN



Mit
Heilpraktikerin
Sandra Schmid



Schön, dass du dabei warst!

Danke, dass du dir bewusst Zeit für deine innere Stärke und Selbstfürsorge genommen hast. Ich hoffe, du konntest im Workshop neue Impulse mitnehmen, dich mit deiner Kraftquelle verbinden und Momente der Entspannung erleben.
Erinnere dich daran: Deine innere Stärke ist immer in dir – manchmal braucht sie nur einen liebevollen Moment der Aufmerksamkeit, um neu zu erwachen.



Bonus-Tipp

Mini-Ritual für deinen Alltag – Innere Stärke im Moment aktivieren

Manchmal reicht ein bewusster Atemzug, ein liebevoller Satz, eine kleine Geste, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Klopfe sanft den Schlüsselbeinpunkt, atme ruhig ein und aus und erinnere dich an deine Kraft. Sprich innerlich eine stärkende Affirmation wie:

„Ich bin ruhig und getragen.“

„Ich spüre meine innere Stärke.“

„Ich habe alles, was ich jetzt brauche.“

Diese kleine Übung hilft dir, dich zu zentrieren und neue Klarheit und Energie zu finden – wann immer du es brauchst.

Feedback & Rezension

Hat dir der Workshop gefallen? Ich freue mich über dein Feedback! Deine Rezension auf Google hilft mir, meine Arbeit weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Nutze den folgenden Link, um deine Erfahrung zu teilen – ich danke dir von Herzen!

[Klicke hier, um eine Rezension zu hinterlassen](#)

Herzliche Grüße

Gandra

Thank you.