



Für Sarah

Fokus: **Partnerschaft** · 25. März 2026

EIN PERSÖNLICHES WORT

Liebe Sarah,

deine heutige Sitzung hat ein Fenster geöffnet – zu etwas zutiefst Menschlichem: der Sehnsucht, in deiner Partnerschaft wirklich gesehen zu werden, aus der leisen Distanz herauszufinden, die Arbeit und Ehrgeiz mit sich bringen können, und zurückzukehren zu einem gemeinsamen Boden der Verbundenheit. Im Informationsfeld ist diese Sehnsucht klar spürbar geworden. Was folgt, ist eine ruhige Spiegelung dessen, was sich gezeigt hat – kein Urteil, sondern eine Einladung.

DER ROTE FADEN

Deine äußeren Beziehungen – zum Partner wie zur Arbeit – spiegeln deine innere Beziehung wider: zu dir selbst und zu etwas Größerem. Es geht nicht darum, etwas zu reparieren, sondern bei dir selbst anzukommen.



WAS DU ÜBER DICH WEISST

Deine eigene Einschätzung

Die Coaching-Fragen haben dich eingeladen, direkt auf das zu schauen, was dir wichtig ist. Deine Antworten zeigen einen Menschen, der ehrlich, selbstreflektiert und wirklich bereit ist, etwas zu bewegen.

In fünf Jahren ...

Wir verbringen jedes Jahr mehr Zeit miteinander – und nehmen uns diese Zeit wirklich, ohne Ablenkung.

Wenn ich das erreiche, fühle ich mich ...

Wieder wie ein Team. Verbunden und geborgen.

Rückmeldung von anderen ...

Zu sehr auf mich selbst und die Karriere fokussiert.

Meine aktuellen Prioritäten ...

Unseren gemeinsamen, geschützten Raum finden und schöne Erinnerungen schaffen.

Mein konkreter erster Schritt ...

Meine innere Arbeit – jeden Tag 10 Minuten Verbindung zu Gott.

Auffallend ist die Klarheit deiner Sehnsucht: Du willst Präsenz, nicht nur Nähe. Du willst wieder ein Team sein – und du spürst bereits, dass der Weg dorthin bei deiner eigenen inneren Arbeit beginnt.



WAS SICH GEZEIGT HAT

Im Informationsfeld

Wir haben zwei Themen betrachtet – Partnerschaft und berufliche Erfüllung. Zusammen ergeben sie ein stimmiges Bild. *(Nach unserem Modell – kein medizinischer Befund und keine Diagnose.)*

Partnerschaft

Muster aus der Vergangenheit

Wie frühere Erfahrungen bis heute mitschwingen – oft ganz unbewusst – und färben, wie du in Beziehung gehst. Eine Einladung, sie ohne Urteil wahrzunehmen.

Innere Beständigkeit

Einen ruhigen, verlässlichen Mittelpunkt in dir finden. Dieses Thema kann eine familiäre, über Generationen getragene Dimension haben.

Selbstreflexion als Akt der Verbindung

Achtsamer werden – in dem, was du aufnimmst, wie du dich ausdrückst und wie ehrlich du auf deine eigenen Muster schaust. Hier ist Selbstreflexion kein Luxus, sondern Nähe.

Berufliche Erfüllung

Es geht tiefer als Strategie

Die stärksten Signale drehen sich nicht um Karriere-Taktik, sondern um deine Verbindung zu etwas Größerem und zu deinem eigenen Bewusstsein.

Vom Tun zum Lauschen

Gebet und innere Stille laden dich ein, vom Machen ins Hören zu wechseln – genau das, was du bereits tust. Es ist dein Fundament.

Innere Erzählungen dürfen leichter werden

Anpassung an Erwartungen, alter Groll, empfundene Grenzen – sie dürfen sichtbar und weicher werden.

DER BLINDE FLECK

Dass du „zu sehr auf die Karriere fokussiert“ warst, siehst du bereits. Was noch leiser wirkt, ist das Thema innerer Beständigkeit und alter Groll – die stillen Kräfte, die echte Präsenz erschweren, ganz gleich, wie gut deine Absicht ist.



BEGLEITUNG

Deine Themen zur Harmonisierung

Diese Themen werden während deiner Harmonisierungsphase (25. März – 22. April 2026) im Informationsfeld begleitet – nach absteigender Bedeutung geordnet.

- 1 Muster aus der Vergangenheit**
Wie Vergangenes deine Beziehungsmuster prägt – ein Zeuge werden, ohne zu urteilen.
- 2 Innere Beständigkeit**
Ruhe und einen verlässlichen Mittelpunkt in dir finden.
- 3 Verbindung zu etwas Größerem**
Deine Verbindung nach innen und oben öffnen – daran arbeitest du bereits.
- 4 Loslassen von Selbstzweifel**
Scham und Selbstablehnung dürfen sich lösen.
- 5 Achtsamkeit im Alltag**
Bewusster in dem, was du aufnimmst und wie du dich ausdrückst.
- 6 Vom Tun zum Lauschen**
Gebet und innere Stille als tägliche kleine Praxis.

ZUM SCHLUSS

Sarah, dieser Bericht ist kein Rezept und keine Diagnose – er ist ein Spiegel und eine Einladung. Der wichtigste Schritt steht schon in deinen eigenen Worten. Alles Weitere darf daraus wachsen.

Dein erster Schritt, in deinen Worten: **jeden Tag 10 Minuten innere Verbindung.**