

CHRISTINA HEINRICH

BIOENERGETIKERIN

KOSTENLOSER GUIDE

Der 5-Schritte-Plan *zu emotionaler Freiheit*

Damit deine Angst nicht länger dein Leben bestimmt



Christina Heinrich

Bioenergetikerin mit 25 Jahren Erfahrung

Begleitung für Frauen auf ihrem Weg zu mehr emotionaler Freiheit

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:

Eigentlich möchtest du dein Leben genießen. Du möchtest frei entscheiden, wohin du gehst, was du tust und welche Möglichkeiten du ergreifst.

Und trotzdem ist da diese Angst.

Vielleicht meldet sie sich als innere Unruhe. Als Beklemmung oder Herzrasen. Vielleicht kreisen deine Gedanken unaufhörlich um die Frage: „Was, wenn es wieder passiert?“

Vielleicht vermeidest du inzwischen bestimmte Situationen. Eine längere Autofahrt. Eine Flugreise. Allein unterwegs zu sein. Eine berufliche Herausforderung. Oder du merkst, dass du Entscheidungen nicht mehr danach triffst, was du wirklich möchtest, sondern danach, womit du dich möglichst sicher fühlst.

Nach außen funktionierst du vielleicht sogar sehr gut.

Aber innerlich wünschst du dir nur eines:

Endlich wieder frei leben zu können.

Dieser 5-Schritte-Plan soll dir eine neue Perspektive auf deine Angst eröffnen. Nicht mit dem Anspruch, dass fünf gelesene Schritte eine Angststörung behandeln oder ersetzen können, sondern damit du besser verstehen kannst, warum es sich lohnen kann, hinter die sichtbaren Symptome zu schauen – und welche Rolle emotionale Belastungen dabei spielen können.

ÜBER MICH

Wer ich bin – und warum mir dieses Thema so am Herzen liegt



Mein Name ist Christina Heinrich.

Vor 25 Jahren absolvierte ich meine Grundausbildung als Bioenergetikerin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Danach folgten Ausbildungen in psychologischen Heilweisen sowie weitere Ansätze, die meine heutige Arbeit geprägt haben.

Zehn Jahre lang arbeitete ich in meiner eigenen Praxis mit Frauen und ihren körperlichen und seelischen Belastungen.

Dabei entwickelte sich für mich immer stärker eine zentrale Frage:

Was liegt hinter einem Symptom oder einer Angst?

Denn meiner Erfahrung nach reicht es häufig nicht aus, ausschließlich das zu betrachten, was wir im Moment sehen und fühlen. Ich arbeite deshalb mit meinen Klientinnen daran, mögliche emotionale und energetische Ursprungsthemen aufzuspüren und die damit verbundenen Belastungen zu lösen.



Dieses Thema ist für mich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich.

Ich kenne Angst aus meinem eigenen Leben. Ich hatte selbst eine Angststörung und außerdem die Folgen eines Halswirbelschleudertraumas. Meine eigenen Erfahrungen mit energetischer Arbeit haben meinen weiteren Weg wesentlich geprägt.

Deshalb weiß ich, wie sehr Angst das eigene Leben verändern kann.

Und ich weiß, wie groß die Sehnsucht sein kann, irgendwann wieder sagen zu können:

„Ich möchte mein Leben nicht länger nach meiner Angst ausrichten.“

Heute begleite ich Frauen auf ihrem individuellen Weg zu mehr emotionaler Freiheit.

Warum es sich lohnt, deiner Angst jetzt Aufmerksamkeit zu schenken

Angst kann sich schleichend immer mehr Raum nehmen.

Am Anfang ist es vielleicht nur eine Situation, die du lieber vermeidest.

Dann kommt eine zweite dazu.

Vielleicht fährst du bestimmte Strecken nicht mehr mit dem Auto. Du möchtest nicht mehr fliegen. Eine Reise fühlt sich plötzlich nicht mehr nach Vorfreude, sondern nach Anspannung an.

Vielleicht gehst du weiterhin zur Arbeit und erfüllst alle deine Aufgaben – aber niemand sieht, wie viel Kraft es dich kostet.

Oder du merkst, dass deine Angst inzwischen deine Beziehungen, deine beruflichen Entscheidungen oder sogar deine finanziellen Möglichkeiten beeinflusst.

Das Schwierige daran:

Je mehr wir unser Leben um die Angst herum organisieren, desto normaler können sich diese Einschränkungen irgendwann anfühlen.



Du arrangierst dich.

Du vermeidest.

Du kontrollierst.

Du versuchst vorauszudenken.

Und vielleicht hast du schon vieles ausprobiert: Gespräche, Therapie, Medikamente, Meditation, Atem- oder Entspannungstechniken, Coaching oder einfach den Versuch, dich zusammenzureißen.

Manches davon kann wertvolle Unterstützung bieten.

Doch vielleicht stellst du trotzdem fest:

„Ich verstehe meine Angst inzwischen – aber sie ist immer noch da.“

Genau an diesem Punkt möchte ich dir mit den folgenden fünf Schritten eine weitere Perspektive zeigen.



INHALT

Die fünf Schritte im Überblick

1

Wenn die Angst plötzlich mehr Raum bekommt als dein Leben

2

Was deine Angst dir vielleicht sagen möchte

3

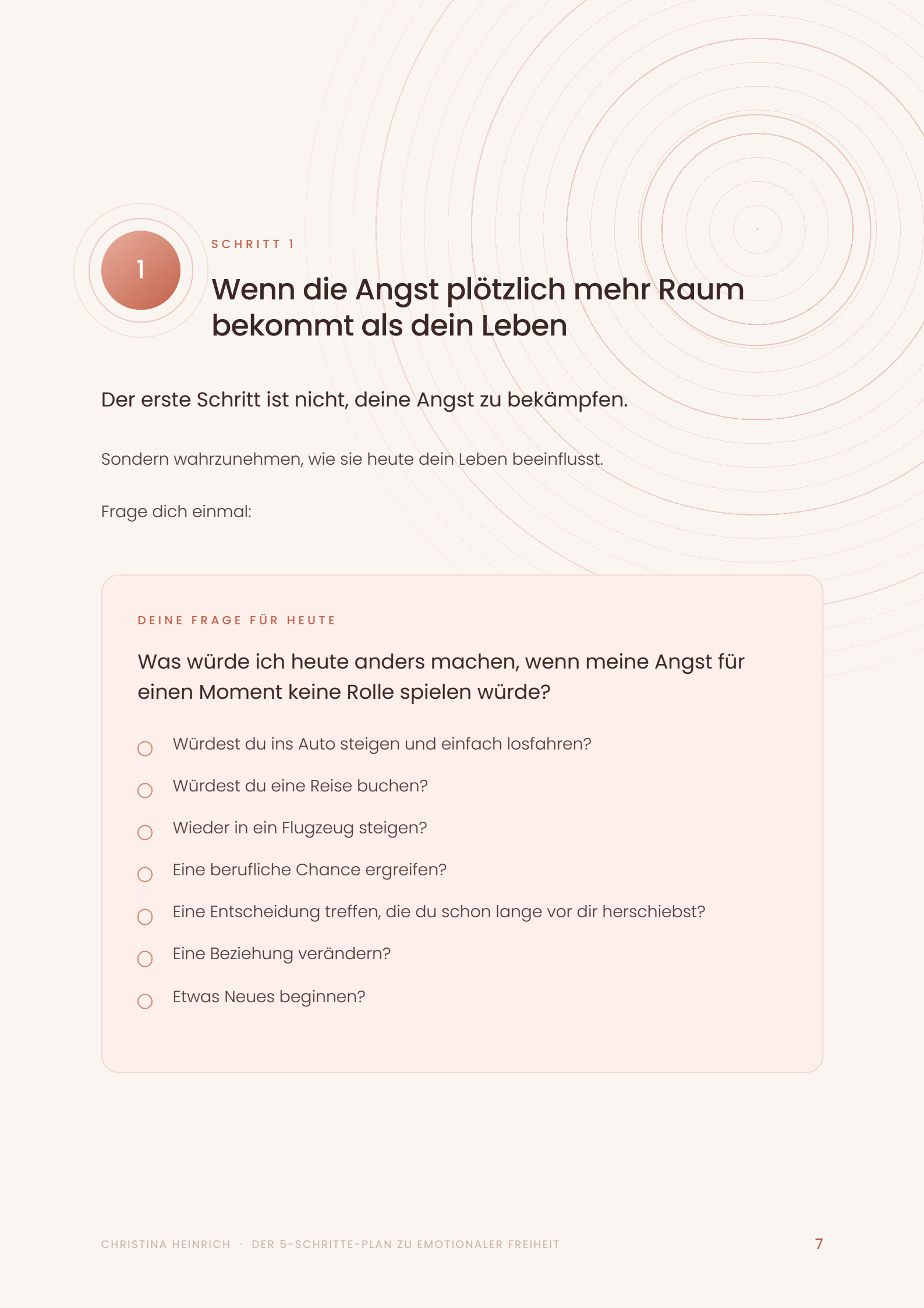
Wie die Angst dein Leben Stück für Stück kleiner macht

4

Zurück zu dem Punkt, an dem deine Angst begonnen haben könnte

5

Wenn du deinem Leben wieder vertrauen kannst



1

SCHRITT 1

Wenn die Angst plötzlich mehr Raum bekommt als dein Leben

Der erste Schritt ist nicht, deine Angst zu bekämpfen.

Sondern wahrzunehmen, wie sie heute dein Leben beeinflusst.

Frage dich einmal:

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was würde ich heute anders machen, wenn meine Angst für einen Moment keine Rolle spielen würde?

- ☐ Würdest du ins Auto steigen und einfach losfahren?
- ☐ Würdest du eine Reise buchen?
- ☐ Wieder in ein Flugzeug steigen?
- ☐ Eine berufliche Chance ergreifen?
- ☐ Eine Entscheidung treffen, die du schon lange vor dir herschiebst?
- ☐ Eine Beziehung verändern?
- ☐ Etwas Neues beginnen?

Vielleicht fällt dir erst bei diesen Fragen auf, wie viele Entscheidungen du inzwischen nicht mehr aus deinem eigenen Wunsch heraus triffst, sondern aus Angst vor dem, was passieren könnte.

Hinzu können körperliche Reaktionen kommen: Beklemmung, Herzrasen, innere Unruhe oder das Gefühl, nicht frei durchatmen zu können.

Und dann beginnt das Gedankenkarussell:

Was ist mit mir los?

Warum kann ich das nicht einfach abstellen?

Was, wenn es wieder passiert?

Der entscheidende Gedanke für diesen ersten Schritt lautet:

Du bist mehr als deine Angst.

Sie ist etwas, das du erlebst. Aber sie muss nicht bestimmen, wer du bist und wie dein weiteres Leben aussehen wird.

Notiere für dich: Was würde ich heute anders machen?



2

SCHRITT 2

Was deine Angst dir vielleicht sagen möchte

Wenn eine Angst immer wieder auftaucht, liegt der verständliche Wunsch nahe, sie möglichst schnell loszuwerden.

Doch ich möchte dich zu einer anderen Frage einladen:

Was wäre, wenn es sich lohnt, nicht nur auf die Angst selbst zu schauen, sondern auch auf das, was dahinterliegen könnte?

In meiner Arbeit betrachte ich Angst nicht ausschließlich als das Problem, sondern als möglichen Hinweis darauf, dass eine emotionale Belastung Aufmerksamkeit braucht.

Vielleicht gab es eine Erfahrung, die dein System als belastend abgespeichert hat.

Vielleicht liegt sie viele Jahre zurück.

Vielleicht kannst du dich bewusst daran erinnern – vielleicht aber auch nicht.



Und manchmal wissen wir rational längst, dass heute keine unmittelbare Gefahr besteht, während unser Körper trotzdem reagiert.

Genau deshalb arbeite ich mit meinen Klientinnen nicht nur auf der Ebene des bewussten Verstehens.

Ich suche gemeinsam mit ihnen nach möglichen emotionalen und energetischen Blockaden und nach dem Ursprungsthema, das aus meiner Sicht mit der heutigen Belastung verbunden sein kann.

Es geht also nicht darum, gegen dich oder deine Angst zu kämpfen.

Es geht darum, neugierig zu werden:

„Was könnte hinter meiner Angst liegen?“

Diese Frage kann der Anfang einer ganz neuen Betrachtungsweise sein.



3

SCHRITT 3

Wie die Angst dein Leben Stück für Stück kleiner macht

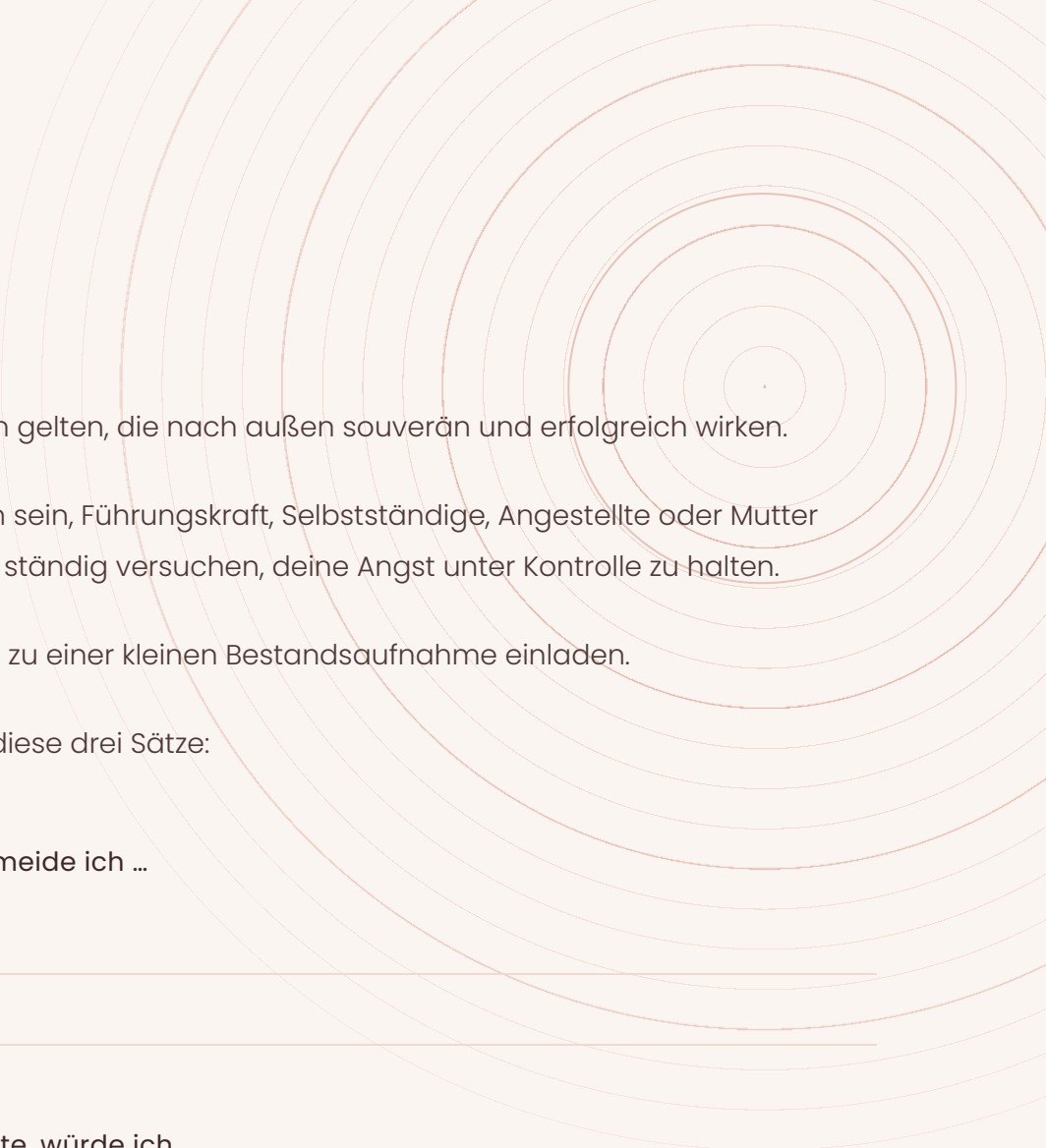
Angst beeinflusst nicht nur den Moment, in dem sie auftritt.

Sie kann beginnen, Entscheidungen vorwegzunehmen.

- ☐ Du fährst nicht, weil du Angst bekommen könntest.
- ☐ Du fliegst nicht, weil eine Panikattacke auftreten könnte.
- ☐ Du reist nicht, weil du dich weit weg von deinem vertrauten Umfeld unsicher fühlst.
- ☐ Du sagst beruflich Nein, obwohl ein Teil von dir eigentlich Ja sagen möchte.
- ☐ Du bleibst vielleicht in Situationen oder Beziehungen, die dir nicht mehr guttun, weil Veränderung zusätzliche Unsicherheit bedeutet.

So entsteht etwas, das vielen Frauen zunächst gar nicht bewusst ist:

Nicht mehr du entscheidest, wie groß dein Leben sein darf – sondern immer häufiger deine Angst.



Das kann auch für Frauen gelten, die nach außen souverän und erfolgreich wirken.

Du kannst Unternehmerin sein, Führungskraft, Selbstständige, Angestellte oder Mutter und gleichzeitig innerlich ständig versuchen, deine Angst unter Kontrolle zu halten.

Deshalb möchte ich dich zu einer kleinen Bestandsaufnahme einladen.

Vervollständige für dich diese drei Sätze:

Wegen meiner Angst vermeide ich ...

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ...

Am meisten wünsche ich mir zurück ...

Deine Antworten zeigen dir nicht nur, was die Angst dir möglicherweise genommen hat.

Sie zeigen dir vor allem, wohin du zurück möchtest.

4

SCHRITT 4

Zurück zu dem Punkt, an dem deine Angst begonnen haben könnte

Hier beginnt der Ansatz, mit dem ich arbeite.

Statt ausschließlich die aktuelle Angstreaktion zu betrachten, suche ich gemeinsam mit meiner Klientin nach möglichen emotionalen und energetischen Blockaden.

Dabei arbeite ich unter anderem mit Energiearbeit und Elementen des Emotion Code.

Ich teste Blockaden und damit verbundene Emotionen aus und begleite die Klientin gedanklich zu dem Thema, das sich dabei als relevant zeigt.

An diesem Ursprungspunkt arbeiten wir daran, die damit verbundene emotionale Belastung zu lösen.

Dabei ist mir besonders wichtig:

Du sollst belastende Situationen nicht unnötig immer wieder durchleben müssen.

Mein Ansatz ist deshalb darauf ausgerichtet, das zugrunde liegende emotionale Thema zu identifizieren und energetisch damit zu arbeiten.

WEGE AUS DER ANGST

Das ist auch das Herzstück meiner 8-wöchigen Begleitung „Wege aus der Angst“.

Dabei begleite ich meine Klientinnen über sechs persönliche Videocalls und arbeite mit ihnen individuell an Ängsten, emotionalen Belastungen und Blockaden. Ergänzend erhalten sie Übungen für den Alltag.

Energetische Verfahren wie diese ersetzen dabei keine notwendige ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Gerade bei starken, neu auftretenden oder anhaltenden körperlichen Symptomen oder schweren Angst- und Traumafolgen ist eine entsprechende fachliche Abklärung wichtig.

Für mich geht es nicht darum, dir zu sagen:

„Du musst deine Angst einfach besser kontrollieren.“

Sondern darum, gemeinsam hinzuschauen:

„Was könnte hinter deiner Angst liegen – und was verändert sich, wenn wir dort ansetzen?“

Du möchtest wissen, was hinter deiner Angst liegen könnte?

Kostenloses Erstgespräch vereinbaren

christinaheinrich.info · emotionalefreiheit@christinaheinrich.info

WORAN ICH MICH ORIENTIERE

Zwei Grundsätze aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Meine Arbeit beruht auf zwei Sätzen, die über Jahrhunderte gewachsen sind:

Schmerz ist ein Schrei nach fließender Energie des Körpers.

Jedes körperliche Symptom hat eine seelische Ursache.

Wenn beides stimmt, dann ist ein Symptom keine Störung, die man abstellen muss – sondern ein Hinweis. Und dann lohnt es sich, dort zu suchen, wo der Hinweis herkommt.

Genau deshalb betrachte ich nicht nur das, was heute weh tut, sondern alles, was dich ausmacht: das, was du bei deiner Geburt schon mitgebracht hast, die Erfahrungen, die du seither gemacht hast, und alles, was dir auf der Seele liegt – Konflikte, Ängste, Blockaden, Traumata.

Emotionale Freiheit entsteht, wenn diese Ebenen zusammen betrachtet werden.

5

SCHRITT 5

Wenn du deinem Leben wieder vertrauen kannst

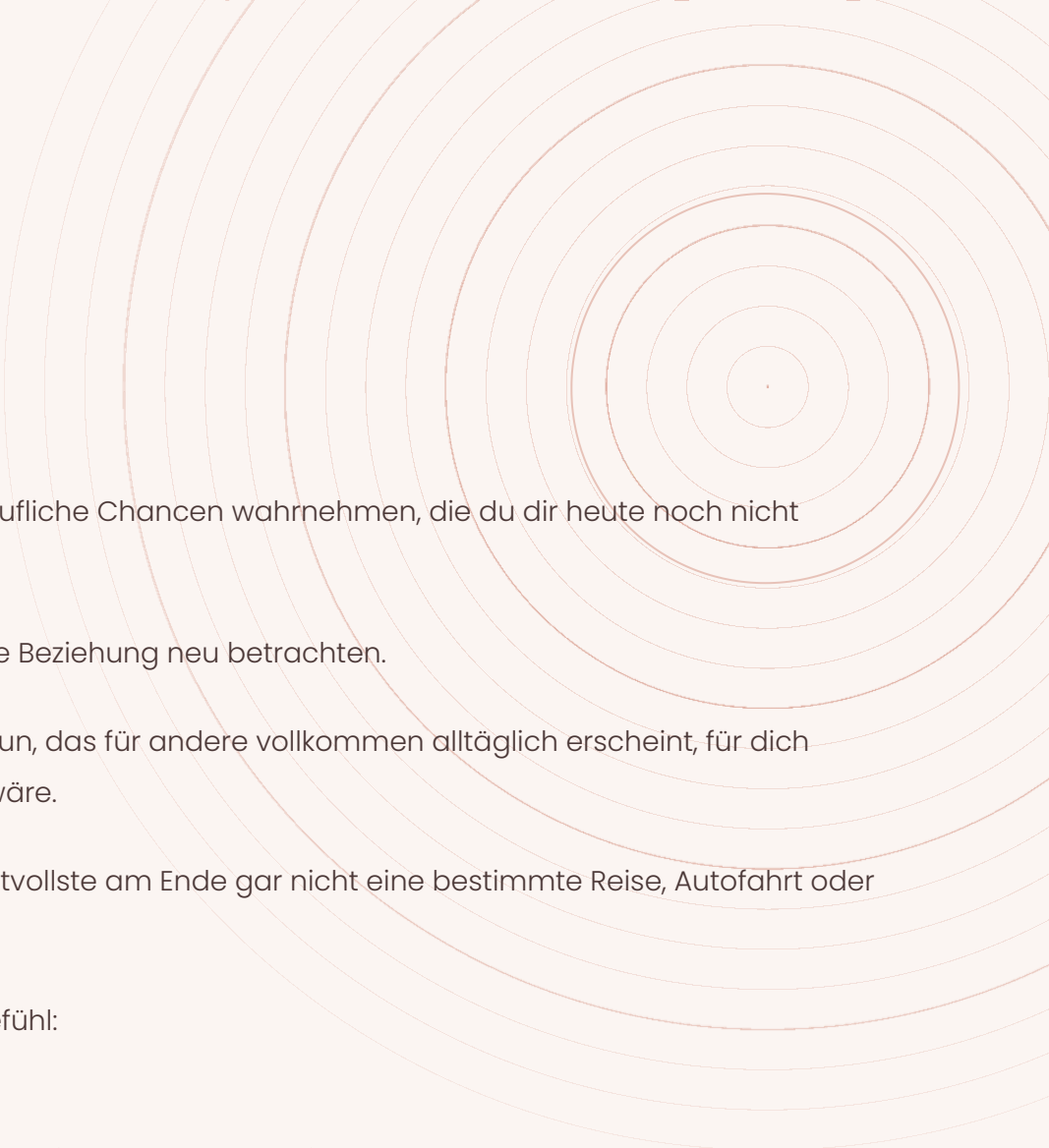
Stell dir für einen Augenblick vor, deine Angst würde nicht mehr jede wichtige Entscheidung mitbestimmen.

Was wäre dann möglich?

Vielleicht würdest du morgens aufstehen, ohne dass dein erster Gedanke bereits um deine Angst kreist.

- ☐ Du könntest ins Auto steigen und fahren.
- ☐ Eine Reise planen.
- ☐ Wieder ein Flugzeug besteigen.
- ☐ Zur Arbeit gehen, ohne ständig deinen Körper zu beobachten.

Du könntest Entscheidungen treffen, weil sie richtig für dich sind – nicht nur, weil sie sich am wenigsten bedrohlich anfühlen.



Vielleicht würdest du berufliche Chancen wahrnehmen, die du dir heute noch nicht zutraust.

Vielleicht würdest du eine Beziehung neu betrachten.

Oder du würdest etwas tun, das für andere vollkommen alltäglich erscheint, für dich aber ein riesiger Schritt wäre.

Und vielleicht ist das Wertvollste am Ende gar nicht eine bestimmte Reise, Autofahrt oder Entscheidung.

Vielleicht ist es dieses Gefühl:

Ich darf meinem Leben wieder mehr vertrauen.

Emotionale Freiheit bedeutet für mich nicht, dass ein Mensch nie wieder Angst empfinden darf.

Angst gehört zu unserem menschlichen Erleben.

Freiheit beginnt dort, wo die Angst nicht mehr darüber entscheidet, wie du leben darfst.

EINLADUNG

Dein nächster Schritt zu mehr emotionaler Freiheit

Vielleicht hast du dich an mehreren Stellen in diesem 5-Schritte-Plan wiedererkannt.

Vielleicht hast du auch schon vieles versucht und fragst dich:

„Was steckt hinter meiner Angst?“

Diese Frage musst du nicht alleine beantworten.

Ich biete dir ein kostenloses Erstgespräch an.

Wir sprechen über deine persönliche Situation, darüber, wo und wie deine Angst dich heute einschränkt, und schauen gemeinsam, ob meine Arbeitsweise und meine 8-wöchige Begleitung „Wege aus der Angst“ für dich passend sein könnten.

Du musst dabei nichts beweisen.

Du musst deine Angst nicht rechtfertigen.

Und du musst auch noch nicht wissen, wo ihr Ursprung liegt.

Genau das können wir gemeinsam betrachten.

DEINE EINLADUNG

Deine Angst muss nicht darüber entscheiden, wie groß dein Leben sein darf.

Wenn du dir mehr emotionale Freiheit wünschst, lade ich dich
herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch mit mir ein.

Kostenloses Erstgespräch vereinbaren

christinaheinrich.info · emotionalefreiheit@christinaheinrich.info



Christina Heinrich

Bioenergetikerin mit 25 Jahren Erfahrung

Begleitung für Frauen auf ihrem Weg zu mehr emotionaler Freiheit