

# EINE REISE ZU DIR



GESCHRIEBEN VON ANDREA FERTIG



DU BIST GENUG



## MEINE BOTSCHAFT AN DICH:

“Alles ist gut so wie es ist”

Diese Aussage klingt zunächst einfach und unkompliziert, doch in Wahrheit ist sie von äußerst tiefgründiger Natur. Ihre vollständige Bedeutung und die darin enthaltene Weisheit zu verstehen, erfordert intensive Reflexion und bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt.

*Andrea*





Der Kern dieser Aussage "alles ist gut so wie es ist" liegt in der Anerkennung der absoluten Einheit und Gleichheit aller Wesen. Sie ist eine Akzeptanz dessen, dass jeder Moment - ob erfreulich oder herausfordernd - ein Teil des größeren Ganzen und unseres individuellen Lebenswegs ist.

Diese Aussage fordert uns dazu auf, Frieden mit dem gegenwärtigen Augenblick zu schließen und zu erkennen, dass wir alle miteinander verbunden sind durch eine universelle Ordnung. Es geht darum, zu verstehen, dass alles seinen Platz hat und jedes Geschehen seinen Sinn und Zweck erfüllt, auch wenn wir ihn vielleicht nicht sofort erkennen können.

Unser Ziel sollte es sein, uns selbst und unsere Plätze in diesem Universum zu verstehen und anzunehmen, denn in dieser Akzeptanz finden wir oft Ruhe und Gelassenheit. Und genau von diesem Punkt aus können wir beginnen, unseren Weg bewusst und mit offenen Herzen zu gehen.

*Andrea*



## WILLKOMMEN AUF DEINEM WEG ZURÜCK ZU DIR

# EINLEITUNG

Dieses Arbeitsbuch ist kein klassisches Buch, das du einfach liest und wieder zur Seite legst. Es ist ein Erfahrungsraum. Eine Einladung. Eine Reise – zu dir selbst, zu deinem Ursprung, zu deinem Körper, zu deinem Herzen. Bevor du beginnst, halte einen Moment inne. Lege eine Hand auf dein Herz, wenn du magst. Schließe die Augen und spüre: Wie geht es dir gerade wirklich? Wo in deinem Körper bist du präsent – und wo vielleicht nicht? Welche Gefühle sind da – benannt oder unbenannt?

Vielleicht wird diese Reise leicht sein, vielleicht wird sie dich fordern. Echte Wandlung fühlt sich manchmal an wie das Durchschreiten eines Tores – das Tor deines eigenen Herzens. Manchmal braucht es Mut, dieses Tor zu öffnen. Manchmal braucht es Tränen, Berührbarkeit, Geduld. Und doch: Hinter diesem Tor wartet nichts Geringeres als dein eigenes, neues Leben. Ich lade dich ein, dich diesem Prozess zu öffnen – in deinem eigenen Tempo, mit deinem eigenen Mut, und in tiefer Achtung vor deinem einzigartigen Weg. Du bist nicht allein. Wir gehen gemeinsam.

# DIESES ARBEITSBUCH FÜHRT DICH IN VIER RÄUME

1

Rohes Erleben – Deine erste, ungeschminkte Wahrheit spüren und zulassen.

2

Systemische Tiefenschicht – Deine Wurzeln und die gespeicherten Erfahrungen deiner Ahnen erkennen.

3

Selbstempathie – Deinem inneren Kind begegnen und dich selbst wieder liebevoll in den Arm nehmen.

4

4. Erwachte Perspektive – Eine neue Haltung entwickeln, die dein Leben von innen heraus verwandelt.

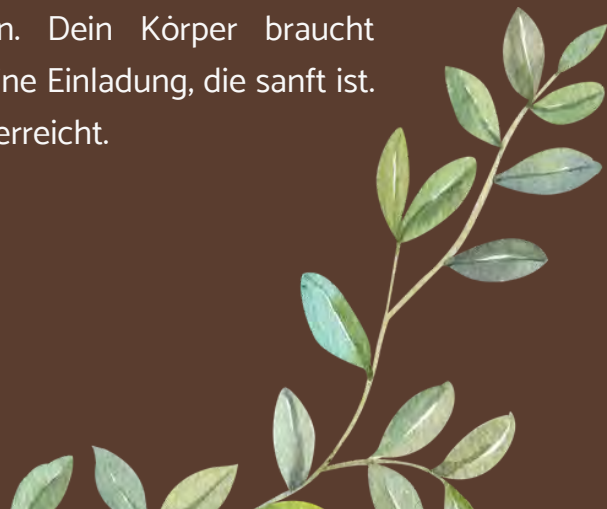


# ROHES ERLEBEN

## Dich selbst wahrhaftig spüren

### PHASE 1

Bevor Heilung geschehen kann, braucht es einen Moment der radikalen Ehrlichkeit. Einen Moment, in dem du den Mut aufbringst, nichts zu beschönigen, nichts zu erklären, nichts zu verschweigen. Nur du, dein Herz, dein Körper – und das, was gerade wirklich da ist. Es kann sein, dass du jetzt spürst: “Ich kann mich gar nicht fühlen.” “Ich weiß nicht, was ich empfinde.” “Mein Körper bleibt stumm.” Wenn das so ist, dann möchte ich dir sagen: Das ist vollkommen in Ordnung. Es ist kein Fehler. Es ist kein Mangel. Es ist ein Zeichen, dass dein Körper vielleicht lange gelernt hat, sich zu schützen. Dein Körper braucht vielleicht eine neue Einladung. Eine Einladung, die sanft ist. Eine Einladung, die dich wirklich erreicht.



# SPÜR-ÜBUNGEN FÜR DICH

Hier sind ein paar Wege, wie du deinem Körper wieder ein kleines Stück näherkommen kannst:

1

Barfuß auf der Erde: Zieh deine Schuhe aus. Stell dich barfuß auf Gras, auf Erde, auf Holz. Spüre die Kälte, die Struktur, die Lebendigkeit unter deinen Füßen. Geh genau mit deiner Wahrnehmung dorthin: Wie fühlt sich der Boden an? Wie anders ist es jetzt, barfuß, als eben noch in Schuhen?

2

Reines Quellwasser trinken: Hol dir ein großes Glas frisches, klares Quellwasser. Kein Sprudel, kein Saft, kein Zitronenwasser – nur pures Wasser. Trinke es Schluck für Schluck. Spüre, wie das Wasser deinen Mund berührt, deine Kehle hinabfließt, in deinen Magen kommt. Verfolge mit deiner Wahrnehmung die Reise des Wassers durch deinen Körper.

3

Sanfte Berührung mit einer Feder: Wenn du möchtest, zieh dich nackt aus. Stell dich nackt vor einen Spiegel. Nimm eine weiche Feder und streichle damit langsam deinen Körper. Vielleicht kannst du die Feder an einen kleinen Stab befestigen, um auch deinen Rücken zu erreichen. Beobachte deine Gedanken, während du dich selbst so zart berührst. Nimm dich selbst wahr – in deiner Haut, in deinem Sein. Vielleicht spürst du sofort etwas. Vielleicht dauert es. Beides ist gut. Dein Körper geht in seinem eigenen Tempo. Und dein Weg ist einzigartig.

# BIST DU BEREIT?

Dann öffne dein Herz, öffne deinen Körper, und schreibe frei auf, was in dir lebendig ist: • Welche Gedanken und Gefühle bewegen dich? • Wo spürst du Schmerz, Sehnsucht oder Widerstand? • Welche Themen berühren dich tief? Lass alles fließen. Roh. Echt. Wahr. Dies ist dein erster Schritt. Und wir gehen gemeinsam weiter – in deinem Tempo, in deinem Atemrhythmus, geführt von deinem eigenen Herzen.

Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, wenn du fühlst, dass du Begleitung möchtest, dann bin ich da. Es gibt Wege, deinen Körper wieder als Heimat zu erfahren – und manchmal geht es leichter, wenn jemand an deiner Seite steht. Wenn du möchtest, findest du am Ende dieses Buches Möglichkeiten, wie wir uns verbinden können.

## DEINE GEDANKEN



# PHASE 2

## SYSTEMISCHE SICHT

### Erkenne deine Wurzeln und heile deine Geschichte

Was du heute fühlst, was dich bewegt, was dich vielleicht schmerzt – es ist nicht nur deins. Es ist eingebettet in einen größeren Fluss. In die Erfahrungen deiner Eltern, deiner Großeltern, deiner Ahnen. Manchmal tragen wir Lasten, die nicht zu uns gehören. Manchmal leben wir Muster, die schon lange vor unserer eigenen Geburt geschrieben wurden. Diese Phase lädt dich ein, deine eigene Geschichte tiefer zu sehen. Dein aktueller Zustand – dein Rohkonflikt – hat eine Wurzel. Und manchmal reicht diese Wurzel viel tiefer, als dein Verstand begreifen kann.



# DEINE AUFGABE: DEIN SYSTEM FÜHLEN

Statt jetzt deinen ganzen Stammbaum auf ein Blatt Papier zu malen, lade ich dich ein, dein Familiensystem zunächst mit deinem Herzen zu spüren:

**1** Spüre: Gehört dein aktuelles Thema, dein Schmerz, deine Sehnsucht eher zur mütterlichen Seite oder zur väterlichen Seite?

**2** Lausche: Fühlt es sich leichter an bei Mama oder bei Papa? Wo zieht es dich hin? Vertraue. Dein Körper weiß es.

**3** Wenn du magst, male auf der kleinen Skizze: was hochkommt. Schreibe die Namen auf, die sich zeigen. Zeichne vielleicht einfache Linien, Herzen oder ein Blitz für Konflikte– ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Erlaube dir, zu fühlen, wer gerade präsent ist in deinem Feld.

Auch frühverstorbene Kinder, Fehlgeburten, ausgeschlossene Menschen, verstoßene Familienmitglieder gehören dazu. Sie sind Teil deines Feldes. Alles darf da sein.

# DIENE REFLEXION

Spüre in deinen Körper: Wo spürst du Schwere, Druck, Enge, alte Müdigkeit? Gibt es Orte in deinem Körper, die sich wie verschlossen, taub oder überladen anfühlen? Diese Empfindungen sind Botschafter. Sie laden dich ein, die Verbindung zu deiner Herkunft achtsam zu erforschen.

Wo erkennst du Parallelen zwischen deinem aktuellen inneren Zustand und den Geschichten deiner Familie? Wo wiederholt sich etwas? • Wer in deiner Familie hat vielleicht ähnliche Gefühle erlebt wie du? Gab es Menschen, die nicht dazugehören durften – und die heute durch dich noch wirken? Spüre. Fühle. Lasse Bilder auftauchen. Und wenn du willst, schreibe sie auf.

## DEINE GEDANKEN

# DAS SPIEGELRITUAL

Wenn du spürst, dass dieser Prozess tiefe Gefühle berührt und Unterstützung brauchst: Du bist eingeladen, dich mit mir zu verbinden. Manchmal geht Heilung leichter in liebevoller Begleitung. Am Ende dieses Buches findest du Wege, wie wir miteinander arbeiten können.



Abschlussimpuls dieser Phase:

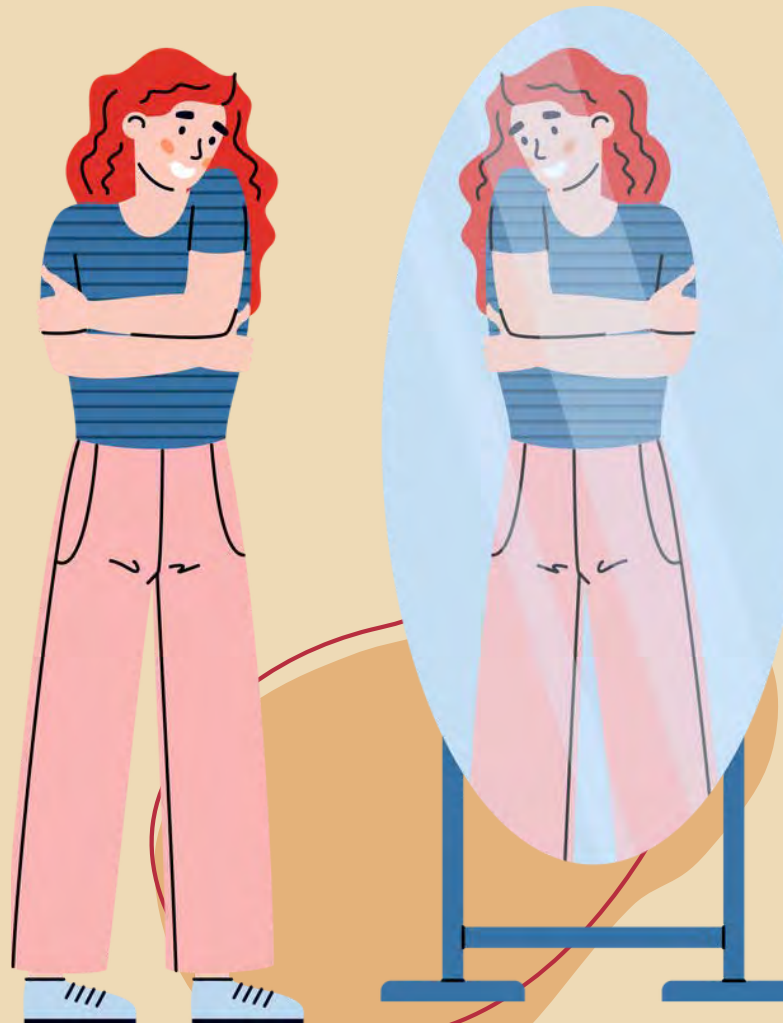
“Alles, was du jetzt fühlst, ist richtig. Alles, was du jetzt erkennst, ehrt dich. Und du bist auf diesem Weg nicht allein.”

## ÜBUNG

Finde einen Moment der Stille. Stell dich vor einen Spiegel. Schau dir selbst tief in die Augen. Und stell dir vor:

- Dein Spiegelbild zeigt nicht nur dich heute.
- Es trägt all die Erfahrungen deines verletzten Ichs.
- Es trägt auch die Schmerzen, die Lasten, die unerfüllten Sehnsüchte deiner Familie, deiner Ahnen.

Betrachte dieses Spiegelbild mit deinem Herzen. Spüre: Du bist nicht diese Last. Du bist nicht diese Geschichte. Du bist das Licht, das jetzt davorsteht. Verneige dich vor deinem Spiegelbild. Verneige dich vor dem Weg, den du gegangen bist. Verneige dich vor der Kraft und der Zartheit, mit der du bis hierher gekommen bist. Und dann erkenne: Jetzt darf etwas Neues geboren werden. Du bist nicht mehr gebunden. Du bist frei geboren in diesem Augenblick.





# PHASE 3

## SELBSTEMPATHE

Schenke dir selbst die Liebe, die du verdient hast.

Bis hierher bist du bereits mutig gegangen: Du hast deine aktuelle Wahrheit gespürt. Du hast deine Wurzeln und deine Geschichte berührt. Jetzt geht es darum, deinem inneren Kind zu begegnen – dem Teil in dir, der all diese Erfahrungen getragen hat.



# WIE GEHT ES DEINEM INNEREN KIND HEUTE?

1

Setze oder lege dich bequem hin. Lege deine Hände auf dein Herz oder auf deinen Bauch. Schließe die Augen, wenn du möchtest. Spüre in deinen Körper:

- Wo spürst du dein inneres Kind?
- Welche Körperempfindungen tauchen auf?
- Welche Gefühle sind präsent?

Nimm alles wahr, ohne etwas verändern zu wollen. Dein inneres Kind zeigt sich vielleicht in Traurigkeit, Wut, Angst, Scham – oder vielleicht in tiefer Sehnsucht nach Geborgenheit. Alles ist willkommen.

2

Bedürfnis-Erforschung – Was hätte dein inneres Kind damals gebraucht? Wenn du magst, schließe nochmals die Augen. Stelle dir dein inneres Kind vor, wie es damals war.

- Was hätte es gebraucht? (Liebe, Schutz, Verständnis, Freiheit, Vertrauen, Gesehenwerden, Berührtwerden.)
- Welche Bedürfnisse sind damals unerfüllt geblieben? Schreibe sie auf. Nimm dir Zeit. Erkenne die Tiefe und Würde dieses Mangels – ohne Schuldzuweisung, ohne Urteil.

3

Erkenntnis – Du bist heute erwachsen. Spüre jetzt in deine eigene Kraft: Heute bist du erwachsen. Heute kannst du für dein inneres Kind sorgen. Du bist heute Mama und Papa für dieses kostbare Wesen in dir. Sage innerlich – oder laut – zu deinem inneren Kind: “Ich bin heute da. Ich sehe dich. Ich werde für dich sorgen. Du bist nicht mehr allein.” Atme tief ein und aus. Lass diese neue Wahrheit in deinem Körper ankommen.

# BOTSCHAFT AN DICH

Wenn du möchtest, schreibe eine kleine Botschaft für dein Inneres Kind auf: "Ab heute  
sorge ich für dich. Ich schenke dir Liebe, Schutz und Geduld. Ich werde dich ehren, so wie  
du es immer verdient hast."

Dieser Moment ist heilig. Er ist der Beginn einer neuen Beziehung zu dir selbst.

Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst. Das innere Erwachen ist kein Schalter, den du  
einfach umlegen kannst. Es ist ein Dimmer. Ganz langsam wird es heller. Mit jedem Tag,  
mit jedem Atemzug, mit jeder Berührung. Dein inneres Kind wird lernen, dir zu vertrauen.  
Und du wirst lernen, dich selbst als Heimat zu erleben

## DEINE NOTIZEN



# PHASE 4

## ERWACHTE PERSPEKTIVE

Öffne dich für dein neues Leben

Du hast dich gesehen. Du hast deine Wurzeln berührt. Du hast deinem inneren Kind begegnet und begonnen, Verantwortung für dich zu übernehmen. Jetzt bist du eingeladen, die ersten Schritte in dein neues Sein zu setzen. Sanft. Achtsam. Ehrlich. Langsam. Geduldig.



# EINLADUNG DEN KÖRPER WAHRZUNEHMEN

Bevor du weitergehst, halte einen Moment inne. Lege deine Hände erneut auf dein Herz oder auf deinen Bauch. und spüre:

1 Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – nach all dem, was du gesehen und gefühlt hast?

2 Gibt es Stellen, die sich leichter anfühlen?

3 Gibt es Bereiche, die sich vorsichtig geöffnet haben? Atme bewusst und würdige den Weg, den du bereits gegangen bist.

# NEUE FRAGEN AN DICH

Beantworte sie in deinem Tempo. Spüre in jede Antwort hinein. Lass sie nicht nur aus dem Kopf kommen, sondern aus deinem Herzen.



WAS IST IN DEN LETZTEN TAGEN IN MIR ERWACHT?

.....



WELCHE QUALITÄTEN TRAGE ICH IN MIR?

.....



WELCHE WEISHEIT HABE ICH JETZT GEWONNEN?

.....



WOZU BIN ICH HEUTE BEREIT?

.....



# DIE GABEN DEINER HERKUNFT

Trotz allem Schmerz: Welche Stärken, welche Überlebenskräfte, welche Qualitäten hast du aus deinem Familiensystem mitbekommen? • Gibt es Gaben, die vielleicht aus der väterlichen oder mütterlichen Linie zu dir fließen?

## AUS MAMAS HERKUNFT



---

---

---

---



## AUS PAPAS HERKUNFT

---

---

---

---



# WELCHE ANTEILE BRAUCHEN NOCH HEILUNG?

Sei dir bewusst: Dieser Weg ist lebendig. Er endet nicht hier. Dein Erwachen ist ein Prozess, der weiterfließt, Tag für Tag. Sei geduldig mit dir. Feiere jeden Schritt. Jede Träne, jede Erkenntnis, jedes neue Fünkchen Licht.

## WAS BRAUCHT DEIN INNERES KIND NOCH?

- |                                      |                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Liebe          | <input type="radio"/> Sicherheit und Schutz |
| <input type="radio"/> Gesehen werden | <input type="radio"/> Freude                |

## WAS FEHLT DEINEM ERWACHSENEN ICH?

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Vertrauen | <input type="radio"/> Anerkennung    |
| <input type="radio"/> Segen     | <input type="radio"/> Verbunden sein |

## WO FEHLT DIR VERBINDUNG IN DER AHNENREIHE?

- |                                   |                                               |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Mama        | <input type="radio"/> Opa (Papa)              |
| <input type="radio"/> Papa        | <input type="radio"/> Onkeln und Tanten       |
| <input type="radio"/> Geschwister | <input type="radio"/> Früh verstorbene        |
| <input type="radio"/> Oma (Mama)  | <input type="radio"/> Kollektive Geschichte   |
| <input type="radio"/> Opa (Mama)  | <input type="radio"/> Frühere Partner         |
| <input type="radio"/> Oma (Papa)  | <input type="radio"/> Traumatische Ereignisse |



# DEINE NEUE INNERE HALTUNG

Formuliere für dich einen Satz, der deine neue innere Haltung beschreibt. Ein Satz, der dich daran erinnert, wer du wirklich bist und dich täglich wie ein Mantra begleitet. Hier ein paar Beispiele, die dich inspirieren dürfen:

“Ich bin verbunden mit meinem Ursprung und frei, mein eigenes Leben zu leben.”

“Ich ehre meine Geschichte und wähle meine Zukunft bewusst.”

Dein Satz darf wachsen, sich verändern, mit dir mitgehen.

## DEIN MANTRA

---

---

---

---

---

---

---



# ERKENNTNISE



1

## ERSTER SCHRITT

---

“Erkenne, dass Du ein Teil des ganzen bist und dass in dir bereits alles vorhanden ist was du brauchst. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen und auch nichts weg zu nehmen”

2

Durch deine “Persönlichkeit” hast Du dich von deiner wahren Natur entfernt. Erkenne, dass dein Sein nicht im Außen liegt, sondern in dir!

## ZWEITER SCHRITT

---

3

## DRITTER SCHRITT

---

Wenn du diesen Weg alleine gehst, dauert es lange. Lass dich von Mentoren und Weggefährten inspirieren und du wirst viele Erkenntnisse gewinnen.



# NOTIERE DEINE ZIELE

Wenn Du jetzt deinen Weg antrittst, zu dir selbst und zu tiefer Selbsterkenntnis: Wie sieht dein Leben in 2-3 Jahren aus? Wo möchtest Du hin? Was wird sich positiv in deinem Leben verändern?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

# ABSCHLUSSIMPULS

Du bist der Beginn eines neuen Feldes. In dir lebt die Erinnerung und die Zukunft zugleich. Und du bist frei, deinen eigenen Tanz zu tanzen.

## EINLADUNG

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht allein weitergehen möchtest – wenn du eine tiefe, achtsame Begleitung auf deinem inneren Weg suchst: Ich bin da. Gemeinsam können wir die Wunden deines Körpers, deiner Geschichte und deines Herzens würdigen und heilen. Gemeinsam können wir Räume öffnen, in denen du immer mehr bei dir selbst ankommst.



# ANDREA FERTIG

Mein Name ist Andrea Fertig und meine Vision ist es, durch meinen inneren Frieden und die Erfahrung meines eigenen Heilungswegs, Menschen zu Unterstützen, ihr eigenen Heilungsweg zu gehen.

[andrea@menschimmittelpunkt.com](mailto:andrea@menschimmittelpunkt.com)

[www.menschimmittelpunkt.com](http://www.menschimmittelpunkt.com)



