

WORKBOOK · YOUR BALANCE

Die Geheimnisse der *Seelenverbindung*

*Verstehe, was diese tiefe Verbindung mit dir macht — und
wie du darin bei dir bleibst*

SUSANNE WACHTER

YOUR-BALANCE.AT

Schön, dass du da bist.

Wenn du dieses Workbook geöffnet hast, dann kennst du es vermutlich: Da ist ein Mensch, der dich berührt hat wie niemand zuvor. Eine Verbindung, die tiefer geht, als du sie erklären kannst — und die bleibt, auch wenn der Kontakt längst still geworden ist.

Vielleicht hast du schon oft gehört: „*Lass doch einfach los.*“ Vielleicht hast du es sogar versucht. Und trotzdem ist er da — in deinen Gedanken, in deinen Träumen, in diesem Ziehen in der Brust.

Ich möchte dir gleich zu Beginn etwas sagen: Du bist nicht verrückt. Du bist verbunden. Und mit dir ist nichts falsch.

Dieses Workbook nimmt deine Erfahrung ernst — ohne dich zu trösten und ohne dir eine rosarote Geschichte zu erzählen. Es zeigt dir drei Geheimnisse, die kaum jemand über tiefe Seelenverbindungen ausspricht. Und es gibt dir Übungen an die Hand, die dich zurück in deine innere Ruhe bringen.

SO ARBEITEST DU DAMIT

Nimm dir einen ruhigen Moment — eine Tasse Tee, ein Stift, zehn Minuten nur für dich. Du musst nichts auf einmal durcharbeiten. Dieses Workbook ist ein Begleiter für die nächsten Tage und Wochen: zum Lesen, zum Eintragen, zum Wiederkommen.

Alles, was du hier hineinschreibst, gehört nur dir.

Von Herzen,

Susanne

Diese Verbindung ist echt.

Das Erste, was du wissen darfst: Was du spürst, ist keine Einbildung. Feinfühligere Frauen nehmen Verbindungen tiefer wahr — sie spüren Stimmungen, Zwischentöne und die Energie eines Menschen oft lange, bevor etwas ausgesprochen wird. Wenn dich ein Mensch auf dieser Ebene berührt hat, hinterlässt das Spuren, die sich nicht per Beschluss löschen lassen.

Genau deshalb funktionieren die üblichen Ratschläge bei dir nicht. „Vergiss ihn einfach“ ignoriert, dass deine Wahrnehmung real ist. Du musst diese Verbindung nicht kleinreden, um weiterzugehen.

Aber — und das ist der entscheidende Punkt: Dass die Verbindung echt ist, heißt nicht, dass sie dein Leben führen darf.

Eine Verbindung sagt etwas über deine Tiefe und deine Fähigkeit zu fühlen. Sie sagt nichts darüber, was du ertragen musst, worauf du warten sollst — oder was du wert bist.

REFLEXION · NIMM DIR 5 MINUTEN

Was genau spüre ich in dieser Verbindung — jenseits von dem, was er tut oder nicht tut?

Wann fühlt sich die Verbindung nährend an — und wann raubt sie mir Kraft?

Nicht deine Seele leidet — dein Nervensystem schlägt Alarm.

Das zweite Geheimnis erklärt, warum diese Verbindung dich so erschüttern kann: Wenn er sich zurückzieht, wenn Funkstille herrscht, wenn du nicht weißt, woran du bist — dann reagiert nicht nur dein Herz. Dein **Bindungs- und Nervensystem** stuft die Unsicherheit als Gefahr ein und schaltet in den Alarmzustand.

So entsteht die Warteschleife, die du wahrscheinlich gut kennst:

Er meldet sich nicht → dein Körper geht in Alarm → du analysierst und suchst nach Erklärungen → kurze Beruhigung → ein neuer Auslöser → wieder von vorn.

Das Tückische daran: Die Warteschleife fühlt sich an wie „an der Verbindung arbeiten“. In Wahrheit arbeitet sie an dir — sie kostet deinen Schlaf, deine Konzentration und dein Selbstvertrauen.

Und weil die Schleife im Nervensystem läuft und nicht im Verstand, konnten kluge Gedanken, Bücher und gute Vorsätze sie bisher nicht stoppen. Im Alarmzustand sind kluge Gedanken schlicht nicht erreichbar. Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie.

Die gute Nachricht: Was im Nervensystem gelernt wurde, kann dort auch wieder zur Ruhe finden. Nicht durch Härte — durch die richtigen Signale.

Deine Warteschleife erkennen

Der erste Schritt aus der Schleife ist, sie zu sehen. Nicht zu bewerten, nicht zu bekämpfen — nur zu erkennen, wann sie anspringt und was sie in Gang setzt.

SCHRITT 1 · DEINE AUSLÖSER

In welchen Momenten springt deine Warteschleife am häufigsten an? (Zum Beispiel: abends im Bett, beim Blick aufs Handy, wenn eine bestimmte Erinnerung kommt ...)

SCHRITT 2 · DEIN KÖRPER

Wo spürst du den Alarm im Körper — Brust, Bauch, Hals, Schultern?

SCHRITT 3 · DAS BENENNEN

Wenn die Schleife das nächste Mal anspringt, benenne sie innerlich: „*Ah — Warteschleife.*“ Mehr nicht. Allein das Benennen holt dich ein Stück heraus, weil du in dem Moment vom Erleben ins Beobachten wechselst.

Notiere dir in den nächsten drei Tagen jedes Mal kurz, wann die Schleife ansprang. Du wirst ein Muster erkennen — und ein Muster, das du kennst, hat weniger Macht über dich.

Verbindung heißt nicht, dich selbst zu verlassen.

Das dritte Geheimnis ist das wichtigste: Du kannst eine tiefe Verbindung spüren **und** bei dir selbst bleiben. Das eine schließt das andere nicht aus — auch wenn es sich gerade vielleicht so anfühlt.

Viele feinfühligke Frauen glauben, sie hätten nur zwei Möglichkeiten: die Verbindung ganz zu leben (und sich darin zu verlieren) oder sie ganz zu beenden (und ihr Herz zu verschließen). Beides fühlt sich falsch an. Und beides ist auch nicht nötig.

Der dritte Weg: Du nimmst die Verbindung ernst — und machst trotzdem dich selbst wieder zum Mittelpunkt deines Lebens.

Das bedeutet konkret: Deine Stimmung hängt nicht mehr an seiner nächsten Nachricht. Dein Abend gehört wieder dir. Deine Feinfühligkeit fließt in dein eigenes Leben — nicht nur in die Analyse seines Verhaltens.

Der Schlüssel dafür ist eine einzige kleine Frage, die die Warteschleife nicht kennt:

„Was brauche ICH jetzt gerade?“

Nicht morgen, nicht grundsätzlich — jetzt, in diesem Moment. Meistens ist die Antwort erstaunlich klein: ein Glas Wasser. Frische Luft. Eine Hand aufs Herz. Diese Frage ist kein Trostpflaster. Sie trainiert die eine Bewegung, die dich zurückbringt: die Aufmerksamkeit von ihm — zurück zu dir.

Drei Übungen, die dich im Alltag halten

1 · DER LÄNGERE AUSATEM (BEI AKUTEM ALARM)

Atme vier Zählzeiten ein — und acht wieder aus. Der verlängerte Ausatem ist das direkteste Signal an dein Nervensystem, dass keine Gefahr besteht. Drei Minuten reichen, um spürbar ruhiger zu werden. Funktioniert überall: im Bett, im Auto, im Büro.

2 · DIE HAND AUFS BRUSTBEIN (VOR DEM NACHSCHAUEN)

Bevor du das Handy entsperrst, um nachzuschauen: Leg die andere Hand aufs Brustbein. Drei ruhige Atemzüge. Dann entscheide neu — nachschauen oder nicht. Beides ist okay. Aber es ist dann **DEINE** Entscheidung, nicht die des Autopiloten.

3 · DER ABEND-SATZ (VOR DEM EINSCHLAFEN)

Leg eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch, und sag innerlich drei Mal, ganz langsam: „*Für heute ist alles getan.*“ Nicht, weil alles perfekt ist — sondern weil der Tag vorbei ist. Der Satz wirkt beim dritten Abend stärker als beim ersten.

Welche der drei Übungen probierst du heute aus?

Deine Feinfühligkeit ist keine Schwäche

Dass du so tief fühlst, ist der Grund, warum diese Verbindung dich so bewegt. Es ist aber auch der Grund, warum du Menschen wirklich siehst, warum andere sich bei dir verstanden fühlen, und warum dein Leben — wenn du wieder bei dir bist — reicher ist als das der meisten.

Feinfühligkeit wird erst dann zur Last, wenn sie ungeschützt ist. Mit den Übungen aus diesem Workbook baust du genau diesen Schutz auf: nicht als Mauer, sondern als Boden unter deinen Füßen.

FÜNF ANKER-SÄTZE

Lies sie langsam. Spüre, welcher dich am meisten berührt:

Mit mir ist nichts falsch.

Ich darf tief fühlen — und trotzdem bei mir bleiben.

Seine Stille ist kein Urteil über meinen Wert.

Ich muss nicht wählen zwischen Liebe und mir selbst.

Mein Leben findet jetzt statt — nicht in seiner nächsten Nachricht.

DEIN SATZ

Welcher Satz trägt dich am meisten? Schreib ihn hier in deinen eigenen Worten auf — und häng ihn dorthin, wo du ihn täglich siehst:

Der 7-Tage-Begleiter

Eine Woche, ein kleiner Schritt pro Tag. Trage abends in zwei, drei Worten ein, was du erlebt hast.

Tag	Dein Impuls	Was ich gespürt habe
<i>Tag 1</i>	Benenne heute jede Warteschleife: „Ah — Warteschleife.“	
<i>Tag 2</i>	Drei Minuten längerer Ausatem (4 ein, 8 aus) — am besten gleich morgens.	
<i>Tag 3</i>	Hand aufs Brustbein, bevor du aufs Handy schaust. Jedes Mal.	
<i>Tag 4</i>	Frage dich dreimal am Tag: „Was brauche ICH jetzt gerade?“ — und tu es.	
<i>Tag 5</i>	Tu heute eine Sache nur für dich — ohne Zweck, ohne Handy.	
<i>Tag 6</i>	Sprich deinen Anker-Satz laut aus — morgens und abends.	
<i>Tag 7</i>	Der Abend-Satz: „Für heute ist alles getan.“ Und dann: schlafen.	

Nach dieser Woche wirst du merken: Die Verbindung ist noch da — aber sie führt nicht mehr dein Leben. Du bist wieder am Steuer.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du musst das nicht alleine entwirren.

Wenn dich dieses Workbook berührt hat, dann ist da vermutlich eine Frage, die bleibt: „*Warum kann ich ihn nicht loslassen — obwohl ich längst weiß, dass mir diese Situation nicht guttut?*“

Genau dieser Frage gehe ich in meinem kostenlosen Premium-Training auf den Grund: „**Die Wahrheit über Seelenpartner-Rückzug**“ — 25 Minuten, die dir erklären, warum sein Rückzug dich so tief trifft und wie dein Weg zurück in innere Stabilität beginnt.

your-balance.at/seelenpartner-rueckzug-training.html

ÜBER MICH



Ich bin Susanne Wachter, Gründerin von Your Balance. Seit meiner Kindheit nehme ich Menschen und Zwischentöne tiefer wahr — heute ist diese Feinfühligkeit mein wichtigstes Werkzeug. Ich begleite feinfühligste Frauen, die sich in einer tiefen Verbindung verloren haben, zurück zu innerer Stabilität: mit Nervensystem-Wissen, emotionaler Integration und energetischer Begleitung. Dort ansetzen, wo andere aufhören.

Von Herzen,

Susanne