

Klar!

ZURÜCK ZU DIR SELBST.

Klarheit entfesselt Potenzial

Wenn du dich gerade fragst,
wie du wieder klar sehen,
mutig entscheiden
und dein Leben mit mehr
Leichtigkeit und Tiefe
gestalten kannst, dann ist
dieses Journal für dich.

Stille Kämpfe

Die 5 typischen inneren
Konflikte, die viele Frauen
oft im Stillen austragen.

Ich bin dran

3 Strategien, mit denen
du sofort anfangen
kannst, dich selbst an
erste Stelle zu setzen.

In Bewegung

Impulse, Kurse & Räume
für Klarheit und echtes
Wachstum.





DU KANNST
NIEMANDEM DAS
GEBEN, WAS DU
DIR SELBST
VERWEIGERST.



Ich bin nicht hier,
um jemand Neues zu
werden. Ich bin hier,
um mich zu erinnern,
wer ich bin.

Schön, dass du da bist!

Der Life in Balance Campus ist
mehr als ein Entwicklungsraum.
Hier geht es um Tiefe statt Tempo.
Klarheit statt Chaos. Für Frauen,
die nicht mehr funktionieren wollen.
Die endlich wieder fühlen und
zurück zu sich selbst möchten.
Ein Raum für echte Veränderung.
Ganzheitlich. Weiblich. Wahrhaftig.

Hier geht es nicht um mehr Tun.
Sondern um bewusstes Sein.
Um Erkenntnisse und Schritte, die
aus deinem Inneren entstehen. Und
darum, dir die richtigen Fragen zu
stellen.

- Wessen Leben lebst du gerade wirklich. Deins oder das, was von dir erwartet wird?
- Was müsste passieren, damit du endlich deiner inneren Stimme vertraust?
- Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du genau wüsstest, was du willst?

Veränderung beginnt mit Selbstwahrnehmung, ehrlicher Reflexion, bewussten Entscheidungen und radikaler Klarheit. Genau dabei möchte ich dich unterstützen.



Ich helfe Frauen, die führen,
funktionieren und täglich
Entscheidungen treffen, aber
sich selbst dabei aus dem Blick
verloren haben, in wenigen
Wochen Klarheit zu gewinnen,
mutige Entscheidungen zu treffen
und ihr Leben endlich wieder
leicht, ruhig und stimmig zu
gestalten – statt weiter im
inneren Nebel zu kämpfen und
sich selbst zu verlieren.

Sei die Frau, die weiß, was sie
will und die den Mut hat, genau
das zu leben.

Die 5 typischen inneren Konflikte, die viele Frauen oft im Stillen austragen.



Konflikt 1

Du funktionierst, aber fühlst dich innerlich leer.

Du meisterst den Alltag, erfüllst Erwartungen, gibst alles für andere. Nach außen wirkst du stark, organisiert, souverän. Doch innerlich fühlst du dich wie auf Autopilot, abgekoppelt von dir selbst. Es gibt kaum noch Momente echter Lebendigkeit. Du fragst dich manchmal, ob das wirklich alles ist. Wo ist deine Freude hin? Dein Strahlen? Dieses permanente „Müssen“ raubt dir Energie. Du lebst, aber du fühlst nicht mehr richtig.



Konflikt 2

Du hast dich selbst irgendwo auf dem Weg verloren.

Früher wusstest du, wer du bist, was dich begeistert, was dir gut tut. Heute fühlst du dich fremd im eigenen Leben. Deine Bedürfnisse stehen oft ganz hinten an. Du bist Partnerin, Mutter, Freundin, Kollegin... aber wo bist du in all dem? Wenn du ehrlich bist, hast du oft keine klare Antwort auf die Frage: Was will ich eigentlich wirklich? Stattdessen spürst du eine diffuse Sehnsucht nach mehr Tiefe, nach dir selbst.



Konflikt 3

Deine Beziehungen nähren dich nicht mehr.

Du sehnst dich nach echter Verbindung, nach gesehen und verstanden werden. Doch viele Beziehungen in deinem Leben fühlen sich einseitig, distanziert oder oberflächlich an. Du gibst viel, oft zu viel, doch das Echo bleibt aus. Statt Geborgenheit erlebst du Entfremdung – in der Partnerschaft, im Beruf, manchmal sogar im Freundeskreis. Du fragst dich, ob du zu viel erwartest oder ob du zu lange geschwiegen hast, wo du dich hättest zeigen sollen.



Konflikt 4

Du willst dich verändern. Aber etwas in dir hält dich zurück.

Du hast schon so viel reflektiert, kennst deine Themen, hast Bücher gelesen, Podcasts gehört, vielleicht sogar Coachings gemacht. Und trotzdem fühlst du dich oft blockiert. In dir herrscht eine unterschwellige Unruhe, dein System steht ständig unter Strom. Selbst wenn du Pausen machst, kannst du schwer abschalten. Und da sind diese Muster, die sich immer wiederholen, obwohl du sie längst durchschaut hast. Du willst losgehen, willst dich befreien... aber irgendetwas in dir zieht die Handbremse. Das ist kein Versagen, das ist ein innerer Schutzmechanismus. Doch genau der hindert dich daran, voranzukommen.



Konflikt 5

Du startest, aber bleibst nicht dran.

Du hast schon Kurse gebucht, Pläne gemacht, neue Routinen angefangen – voller Motivation und Hoffnung, diesmal wirklich etwas zu verändern. Doch nach kurzer Zeit verlierst du den Faden. Der Alltag holt dich ein, der innere Druck steigt und du landest wieder dort, wo du gestartet bist. Du schämst dich vielleicht, fragst dich, warum du einfach nicht dranbleiben kannst. Aber es geht nicht nur um Disziplin. Es geht um Sicherheit, um Selbstwert, um alte Überzeugungen, die dich unbewusst sabotieren. Veränderung beginnt nicht im Außen, sie beginnt in dir.

Keine Sorge, diese Themen begegnen fast allen Frauen, die mehr vom Leben wollen: Mehr Tiefe, Klarheit, Leichtigkeit. Es ist kein persönliches Scheitern, sondern ein Zeichen, dass Veränderung anklopft. Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir passt: klar, echt und wirksam.

Wie du endlich wieder bei dir ankommen kannst, zeige ich dir auf der nächsten Seite.



3 Strategien, mit denen du sofort anfangen kannst, dich selbst an erste Stelle zu setzen.

Diese Impulse helfen dir, wieder bei dir selbst anzukommen – klarer, bewusster und mit mehr innerer Ruhe. Kein „höher, schneller, weiter“, sondern ehrliches Innehalten und Ausrichten.



Impuls 1

Die 3-Minuten-Rückverbindung

Woraus bist du heute gemacht?
Funktion oder Gefühl?

Stell dir 3x täglich den Wecker mit der Frage: Wie geht es mir gerade, ganz ehrlich? Lege die Hand aufs Herz, schließe kurz die Augen. Spüre in dich hinein, ohne etwas verändern zu müssen. Dieser Mini-Check-In unterbricht das Funktionieren und öffnet die Tür zu deinem wahren inneren Zustand.



Impuls 2

Der Ich zuerst-Test

Du darfst wichtig sein, auch ohne Leistung oder to-do's.

Plane für jeden Tag eine Mini Selbstfürsorge ein: 15 Minuten für dich, ohne Zweck, ohne Produktivität. Nur, weil du es dir wert bist. Wer regelmäßig lernt, sich selbst zuerst zu wählen, baut emotionale Stabilität auf. Du sendest dir damit: Ich bin da für mich. Erst dann kannst du anderen helfen.



Impuls 3

Stoppen statt schleifen lassen

Du schiebst Aufgaben vor dir her, obwohl du längst weißt, dass sie wichtig sind. Aber jedes Mal, wenn du anfangen willst, fühlst du dich blockiert, überfordert oder plötzlich „zu beschäftigt“. Das ist keine Faulheit. Das ist dein System in Alarmbereitschaft: Angst vor Fehlern, Perfektionismus oder fehlender Sinn bremsen dich aus.

Was jetzt hilft: Wenn du dich dabei ertappst, etwas ständig aufzuschieben, halte nicht an der Aufgabe fest, sondern stelle dir 3 Fragen: Was genau macht mir an dieser Aufgabe Druck, Angst oder Stress? Was müsste sich verändern, damit es sich leichter oder machbarer anfühlt? Was wäre ein liebevoller, kleiner Anfang?

Schreibe deine Gedanken dazu auf.

Diese 3 Impulse bringen dich in Bewegung,
der erste Schritt raus aus der negativ Spirale.

**Wie geht es dir gerade
ganz ehrlich?**

**Welche kleinen Routinen nur für dich
könntest du über den Tag einplanen?**

**Welche Aufgaben bereiten dir
Bauchschmerzen?**

**Schreibe auf, warum sie dir
Bauchschmerzen bereiten.**

Schreibe eine Sache auf, die du ab heute ändern möchtest.

Der wahre Wandel beginnt, wenn du tiefer hinschaust. Und genau dabei
begleite ich dich. Wir schauen gemeinsam, was dich wirklich zurückhält und
wie du aus deinem inneren Kampf einen klaren, kraftvollen Weg machst.



Emma von Bergenspitz

Life in Balance Campus

Kommunikationspsychologin

Dozentin für positive Psychologie, Kommunikation, Rhetorik, Pitches und Projektmanagement, Kommunikation im virtuellen Raum

Autorin: Glücksorte in Stuttgart, Treasure Hunt, POTENZIAL, Kreative Pause für Studenten, Stuttgart Quiz

Moderatorin: KulturBar - Sunday Talk, Social Media Night Stuttgart, Top Magazin Stuttgart meets Porsche Tennis Grand Prix Panel Talk

mehr unter www.bergenspitz.de

Über Emma

Die, die zwischen Herz und Hirn vermittelt. Mit einem sensiblen Blick in die Seele und feinem Gespür für das, was dich wirklich bewegt. Jeder Mensch, jede Begegnung, jede Erfahrung - egal, aus welchem meiner Bereiche - bringt eine neue Erkenntnis. Genau das macht mein Leben so wunderbar lebendig und spannend.

Ich begleite Frauen, die viel leisten, viel fühlen und sich dabei selbst verloren haben. Die täglich Entscheidungen treffen - für andere, für den Job, für das Funktionieren, aber sich selber schon lange nicht mehr gefragt haben:

Was will ich eigentlich?

Statt leerer Floskeln gibt's bei mir Raum. Tiefe. Struktur. Du lernst, wer du bist, was du willst und wie du klar, liebevoll und mutig für dich einstehest.

Ich glaube daran, dass Klarheit alles verändert. Sie macht Freude möglich. Entscheidungen. Leichtigkeit. Und ein Leben, das sich wieder echt anfühlt.

Warum ich das kann? Nicht, weil ich perfekt bin. Sondern weil ich diese Klarheit lebe. Weil ich mitfühle, mittrage, mitgehe. Und weil ich weiß, wie heilsam es ist, wirklich verstanden zu werden.



Endlich klar!

In diesem Kurs gewinnst du tiefgreifende Klarheit über dich, dein Leben und das, was dir wirklich wichtig ist. In sechs intensiven Wochen richtest du dich innerlich neu aus – durch Reflexion, Struktur und echte Verbindung.



Virtuell coachen.

In diesem 4-Wochen-Kompaktkurs machst du dein Online-Coaching, Webinar oder Zoom-Meeting fit fürs Profi-Level. Von klarer Konzeption über Technik bis hin zu Sprache, Visualisierung und Präsenz. Du lernst, souverän aufzutreten und dein Publikum wirklich zu begeistern.



Zuckerfrei leben.

Lerne, wie du deinen Zuckerkonsum bewusst reduzierst, gesunde Alternativen findest und dich dauerhaft besser fühlst – ohne Verzicht, aber mit Genuss.



Individuell.

Stell dir dein persönliches Coaching Paket aus Modulen wie positiver Psychologie, Resilienz, Potenzialentfaltung oder Kommunikation genau so zusammen, wie es zu deinem Leben passt. Ob einzeln oder im Paket, online oder vor Ort. Du wirst dort abgeholt, wo du stehst.



Preise,
Ablauf,
weitere
Informa-
tionen



Bist du wirklich bereit, an und mit dir zu arbeiten?

Dauer 8 Wochen | 52 h

Woche 1:

Erstes Treffen zoom | live
all togehter, Fragen, Klärung,
Workbook durchgehen, erste
Reflexionen

Wochen 2-7:

Regelmäßige zoom Calls am
Ende jeder Woche | Einheit

Woche 8:

Letzter zoom Call zoom | live
Erkenntnisse | wie gehts dir | wie
gehts weiter

Whatsapp Begleitung:
durchgehend

Ein kleiner Einblick, wie meine Kurse aufgebaut sind: klar, wirkungsvoll und transparent.

Endlich klar! Dein 8-Wochen- Kurs für Fokus & innere Ausrichtung.

Stell dir vor, du wachst morgens auf, klar im Kopf, ruhig im Herzen. Du weißt, was du willst. Du triffst Entscheidungen mit Leichtigkeit. Dein Leben fühlt sich stimmig an: frei von Druck, fremden Erwartungen und innerem Chaos. Du bist verbunden mit dir. Kraftvoll. Klar. Endlich wieder du selbst.

Wie würde es sich anfühlen, wenn dein inneres Chaos sich lichtet, Entscheidungen leichtfallen und dein Leben endlich wieder dir gehört?

Dafür habe ich diesen Kurs entwickelt: Er gibt dir den Raum, deine innere Richtung klar zu erkennen und den Mut zu finden, deinen eigenen Weg zu gehen, ohne dich länger zu verbiegen.

Acht Wochen lang begleite ich dich auf einer Reise nach innen: Wir ordnen deine Gedanken, schärfen deinen Fokus und bringen Ruhe in dein Herz. Du findest deine Antworten, befreist dich von Fremdbestimmung und beginnst, dein Leben so zu gestalten, wie es wirklich zu dir passt: nach deinen Werten, deinen Zielen, deinen Regeln.

So klar, so leicht, so sehr du selbst wie noch nie zuvor.

WAS DU ERREICHEN WIRST

- Wirkliche innere Klarheit
- Loslassen von Blockaden
- Neue Perspektiven auf dein Leben
- Tiefere Selbstreflexion und emotionale Stärke
- Vertrauen in deinen eigenen Weg
- Innere Ruhe und Balance
- Fokussierte Lebensausrichtung
- Eine klare Vision für deine Zukunft
- Tiefe Freude und Zufriedenheit
- Fokussierung aller Inhalte im Visionboard

DU BEKOMMST

- Workbook mit Reflexionsfragen: Zwei kraftvolle Fragen pro Tag die dir helfen, richtig in die Tiefe zu gehen. Dauer ca 30 Minuten/Tag, Tag 7 Reflexionstag
- Wöchentliche Online-Treffen: Am Ende jeder Woche reflektieren wir gemeinsam, teilen Erkenntnisse und lösen innere Blockaden.
- Persönliche Unterstützung via WhatsApp: Ich bin da für deine individuellen Fragen.

INVESTITION IN DICH

- 2000 € netto/2380 € brutto

Zahlungsmöglichkeiten

- Einmalig 2380 €
- Ratenzahlung: 1380 €/ 1000 €



Das sind die Themen

Wer bin ich?

Persönliche Entwicklung & Beziehungen

Du richtest den Blick nach innen auf dich selbst, deine Identität, deine Rollen und Beziehungen.

Was halte ich fest?

Ordnen & Loslassen

Du schaffst Ordnung im Außen & im Innen.

Zweifelt mein Geist?

Gedanken sortieren

Du löst Zweifel und limitierende Überzeugungen.

Fließt Geld zu mir?

Geld & Selbstwert stärken

Du schaust ehrlich auf dein Verhältnis zu Geld und Fülle.

Was bin ich ohne meine Körper?

Körper & Gesundheit bewusst leben

Du verbindest dich mit dir, auch körperlich.

Was begeistert mich wirklich?

Vision & Begeisterung finden

Du entfaltest, was dich wirklich inspiriert.

Integration & Ausrichtung

Du verbindest alles zu einem klaren, machbaren Plan.

Nach diesem Kurs weisst du wieder, wer du bist,
was du willst und wie du alles erreichen kannst.

Einblick in die Zusammenarbeit

Dein Weg zu mehr Klarheit, Tiefe und innerer Balance ist so individuell wie du. Deshalb findest du im Life in Balance Campus verschiedene Möglichkeiten, mit mir zu arbeiten – je nachdem, was du gerade brauchst.

Der Campus. Kurse & Impulse für deine Entwicklung

Mit dem Life in Balance Campus bieten wir dir ganzjährig neue Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung – flexibel online oder live an besonderen Orten. Ob Mini-Kurs, Tagesimpuls oder tiefgehender Prozess: Du bestimmst Tempo und Intensität. Alles mit System, Seele und ganz viel Raum für dich.

WhatsApp-Support. Du musst da nicht allein durch

Zwischen den Terminen bin für dich da. Im begleiteten Kurs oder 1:1 kannst du mir per WhatsApp schreiben für Reflexionen, Ermutigung oder den kleinen Tritt in den Hintern, wenn du stockst. Echtzeit-Begleitung, die dich trägt.

1:1 Coaching. Tief, klar, transformierend

Im Einzelcoaching arbeiten wir ganz individuell an dem, was dich bewegt mit psychologischem Tiefgang, klarem Blick und echter Verbindung. Hier darf alles da sein: Chaos, Sehnsucht, Mut. Gemeinsam sortieren wir, klären, stärken, damit du wieder ganz bei dir ankommst.

Workshops. Kompakt & kraftvoll

Für alle, die konkrete Themen anpacken wollen. Ob **zuckerfrei leben**, **Klarheit finden**, **mentale Ordnung schaffen** oder **virtuell coachen**, in meinen Workshops bekommst du komprimiertes Wissen, ehrliche Reflexion und direkt anwendbare Tools. Von persönlicher Klarheit bis zu professioneller Präsenz: Du lernst, dich innerlich auszurichten und nach außen wirkungsvoll zu zeigen. Ob online via Zoom oder live vor Ort, du bekommst klare Konzepte, starke Impulse und echte Umsetzungskraft.

Dauer. So lang, wie Veränderung eben braucht

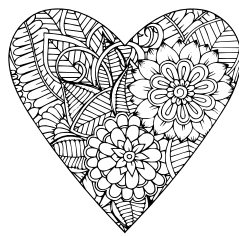
Meine Programme dauern zwischen 6 Wochen und 3 Monaten – genug Zeit, um wirklich etwas zu verändern. Nicht oberflächlich, sondern nachhaltig. Du brauchst keinen 5-Jahresplan. Nur den ersten Schritt. Den gehen wir gemeinsam.



Willst auch du raus aus dem inneren Chaos und rein in ein wunderbares Leben mit Klarheit, Struktur und echter Freude?

Dann kontaktiere mich jetzt für dein kostenloses Erstgespräch. Ich freue mich auf dich.





BLEIB DRAN. ES IST DEIN LEBEN.



**Das Leben muss sich nicht
perfekt anfühlen. Nur echt.**
Wenn du bereit bist, dir selbst
wieder näherzukommen,
ich bin hier.