



## **Traumasensible Begleitung für Frauen**

Der Weg zurück in deine Wahrheit



## Die stille Sehnsucht Finde deinen Herzensmenschen

Vielleicht kennst du sie – diese leise, unaufhörliche Sehnsucht, die dich begleitet. Manchmal schwingt sie sanft im Hintergrund, manchmal schreit sie laut. Du versuchst sie zu ignorieren, doch sie bleibt.

Es ist die Sehnsucht nach Tiefe, nach wahrer Verbundenheit – nach einem Gegenüber, das dich wirklich sieht. Und vor allem: nach einer Verbindung, in der du wirklich du sein kannst.

Du begegnest Menschen – und doch spürst du oft: da ist keine Tiefe, keine echte Resonanz. Nur Worte, die verhallen, Berührungen, die nichts bewegen.

Und in dir wächst das leise Flüstern: *Wo bist du, mein Herzensmensch?*

Jemand, der dich so wahrnimmt, dass du durch ihn nicht kleiner wirst – sondern mehr bei dir ankommst.

Dass sich diese Leere nicht durch jemand anderen füllt – sondern durch eine Verbindung, in der du dich selbst nicht mehr verlierst. Oft geprägt von Verlustangst.

***Wenn ich wirklich ich bin, verliere ich dich.***

***Wenn ich dich halte, verliere ich mich.***

Und genau hier beginnt der Wendepunkt.

Denn tief in dir weisst du: Die Begegnung, nach der du suchst, beginnt in dir.

Und sie fordert dich.

Klarheit. Wahrheit. Echtheit.

Wenn du lernst, dir selbst in dieser Tiefe zu begegnen – mit deinem Körper, deinem Atem, deinem Fühlen – öffnet sich etwas Neues. Dein Herz erinnert sich. Dein Nervensystem beginnt sich zu regulieren.

Und du wirst fähig für eine Verbindung, die nicht auf Anpassung basiert – sondern auf dem, was wahr ist.

***Es war nie der andere, der gefehlt hat.***

In meinem *traumasensiblen Mentoring* begleite ich dich auf diesem Weg – behutsam, ehrlich, präsent.

Damit du lernst, deinem Körper zu vertrauen, deine Sehnsucht zu verstehen – und dich selbst als deinen Herzensmenschen zu erkennen.

Ich fühle dich – damit du dich tiefer und feiner wahrnehmen kannst.

Es ist der Weg zurück zu dir, in deine Wahrheit.

Und aus dieser Verbindung heraus entsteht etwas Neues:

***Beziehungen, die dich nicht mehr kosten – sondern tragen.***

Wenn Wegdrücken nicht mehr funktioniert,  
öffnet sich ein Raum für ehrliche Selbstbegegnung.



## Traumasesensible Begleitung für Frauen (Sessions)

Innere Heilung ist kein Quickfix. Sie ist ein Weg – ein Prozess, der sich zuerst in dir selbst anlegt, bevor er sich im Aussen zeigt. In meinen *traumasensiblen Sessions* begleite ich dich dabei, dich Schicht für Schicht zu erinnern, zu regulieren und zu verkörpern. Wir gehen gemeinsam – in deinem Tempo, mit Raum zum Fühlen, Integrieren und Wachsen.

Die ersten Sessions dienen dem Loslassen des Verstandes. Du lernst, Kontrolle abzugeben, Gedanken ruhiger werden zu lassen und dich dem zu öffnen, was dein Körper dir zeigt. Danach beginnt Vertrauen zu wachsen – dein Nervensystem lernt, Sicherheit im Fühlen zu finden. Du spürst, wie sich dein Körper immer mehr zu einem Ort verwandelt, an dem du wirklich ankommen darfst.

Mit der Zeit entsteht eine Tiefe in dir, die dich trägt und stabilisiert – unabhängig von äusseren Umständen. Von hier aus kannst du dich entfalten, deinen authentischen Ausdruck leben und deine innere Schönheit sichtbar werden lassen.

Dieser Weg ist kein lineares „Tun“, sondern ein Erinnern. Jede Session öffnet einen neuen Raum, und alles, was sich darin zeigt, darf in deinem Tempo in dich hineinfließen. Auch nach unserer gemeinsamen Zeit geht der Weg weiter – in deiner täglichen Praxis, in deinen Begegnungen, in deinem Leben.

Das Ziel ist kein neues „Ich“ – sondern die Rückkehr zu dem, wer du in Wahrheit bist.

Manche Frauen kommen für einige Sessions, um eine aktuelle Situation zu klären. Andere spüren, dass sie an einem Punkt stehen, an dem ein tieferer Prozess entstehen darf. Dafür gibt es das Mentoring-Programm mit 12 Sessions.

Ob einzelne Sessions oder ein längerer Prozess stimmig sind, klären wir gemeinsam im kostenlosen Erstgespräch. (Siehe Seite 4)

### Programmübersicht

#### Mentoring-Sessions

90 Minuten · Online via Zoom  
Paket mit 12 Sessions

#### Kosten

Alle Informationen erhältst du im kostenlosen Erstgespräch.

#### Einzel-Sessions

90 Minuten · Online via Zoom  
Individuell buchbar, je nach Bedarf.

#### Einstieg

Der Einstieg in die Begleitung erfolgt über ein kostenloses Erstgespräch. (Siehe Seite 4)

### Termine & Zahlungsmodalitäten

**Zahlung & Verbindlichkeit** · Mit der Überweisung bestätigst du deine verbindliche Anmeldung. Der Betrag muss spätestens 48 Stunden vor dem Termin überwiesen sein. Ist der Betrag 24 Stunden vor dem Termin nicht eingegangen, wird der Termin storniert.

**Terminverschiebung** · Termine können bis spätestens 24 Stunden vorher kostenfrei verschoben werden. Kurzfristig abgesagte oder nicht wahrgenommene Termine werden vollständig in Rechnung gestellt, da ich diese Zeit exklusiv für dich reserviere. Bei Verspätungen verkürzt sich die Session entsprechend.

**Hinweis:** Meine Arbeit wird nicht über die Krankenkasse abgerechnet.



## Dein kostenloses Erstgespräch anfragen

Wenn du dich in diesen Zeilen erkennst und spürst, dass Ausweichen keine Option mehr ist, kannst du dich für ein kostenloses Erstgespräch anmelden.

Dieses Gespräch dient uns beiden.

Wir klären, was dich im Moment bewegt, wo du stehst – und ob eine Zusammenarbeit stimmig ist.

Ich arbeite mit meiner traumasensiblen Arbeitsweise *Intuition & Sensitivity*. Sie führt dich Schritt für Schritt zurück in deinen Körper, in deine Selbstwahrnehmung und in eine tiefe innere Regulation.

Diese Arbeit setzt Bereitschaft voraus – Ehrlichkeit mit dir selbst und den Wunsch, wirklich hinzuschauen.

Wenn du dich anmeldest, schreibe mir bitte ein paar Zeilen zu deinem aktuellen Thema.

So begegnen wir uns von Anfang an bewusst und auf Augenhöhe. Ich freue mich auf dich.



♥ **Lass uns gemeinsam starten**  
[mail@nadjabaumgartner.ch](mailto:mail@nadjabaumgartner.ch)