

*Berührung ist Heilung*



14 Anregungen,  
die Sie  
körperlich und seelisch  
tief berühren werden.

# Berührung ist Heilung



## Einleitung

Dein Körper schüttet bei Berührungen liebevoller Art das Hormon Oxytocin aus. Seine beruhigende Wirkung hilft dabei, Stress zu verringern und sorgt für ein Gefühl der Verbundenheit untereinander.

Zudem werden die Glückshormone Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, was zur Erhebung deiner Laune beiträgt. So kann im speziellen bei Depression Berührung ein wirksames Heilmittel sein.

Schauen wir einmal, dass wir als fühlendes Wesen auf die Welt kommen. Als Baby brauchen wir nichts weiter als die körperliche Nähe zur Mutter und die Muttermilch. Daraus können zwei Grundbedürfnisse abgeleitet werden: Essen+Trinken und Liebe+Berührung.

In unserer heutigen Zeit gerät aber besonders Berührung vielmals ins Hintertreffen. Mit einem Jahr schon gehen die Babies in den Kindergarten. Das heißt komplette Trennung von der Mutter für viele Stunden. Stress im Alltag, Verwirklichung eigener Interessen, finanzielle Zwänge u.ä. bringen die Eltern oft in Notlagen, wo die Zeit für Zärtlichkeit leider nicht mehr ausreicht. Das ist gar kein Vorwurf, sondern eine objektive Beobachtung des aktuellen Zeitgeschehens.

Doch wir haben immer noch dieses Bedürfnis nach Nähe – verbal wie auch körperlich – müssen aber eingestehen, dass wir es nicht mehr bekommen und blenden es aus. Aber gut geht es uns damit nicht.

# Berührung ist Heilung



## Lösung

Tief in uns bleibt das Bedürfnis, es treibt uns an, denn es möchte befriedigt werden. Wir stürzen uns in Beziehungen oder bekommen eigene Kinder, um uns an ihnen zu laben. Beides ist mit Vorsicht zu genießen.

### **Beziehungen**

Unsere Partner kommen aus der selben Generation und haben die selben Erfahrungen mit ihren Eltern und weiterem sozialen Umfeld gesammelt. Wer hier seine Erwartung hineinlegt und hofft, endlich Liebe und Nähe zu erhalten, die auch die Seele berührt, kann enttäuscht werden. Denn woher sollten sie es denn gelernt haben? Wenn auch das Bedürfnis sie verbindet, so können sie es sich mitunter nicht geben, da sie nicht wissen, wie.

### **Unsere eigenen Kinder**

Das finde ich ganz gefährlich, wenn wir unsere Kinder benutzen, um eigene Defizite aufzuarbeiten. Das nimmt den Kindern den Raum, selbst eine eigenständige Persönlichkeit zu werden. Es wird ja sofort in die Helferrolle gedrückt und das Verhalten wird es dann lernen.

### **Fazit**

Sorge für Dich. Nur Du selbst kannst Deine inneren Bedürfnisse erfüllen. Warte auf niemanden sondern nimm Dein Glück selbst in die Hand.

# Berührung ist Heilung



## Wie Sie dieses Freebie für sich selbst nutzen können

Ich habe wundervolle Coaches gefunden, die in ihrer Arbeit mit Menschen den Schwerpunkt auf Berührung setzen.

Wir haben „bunte“ Seiten entwickelt, die Ihnen täglich eine Aufgabe geben, wie Sie Berührung, Wertschätzung und Liebe wieder in Ihren Alltag holen können.

Die Wege dafür sind sehr unterschiedlich, da wir Menschen auch auf unterschiedlichen Ebenen kommunizieren.

Ich danke an der Stelle für die schöne Zusammenarbeit und das wundervolle Ergebnis.

Viel Freude nun Dir beim Ausprobieren :-D



Deine Yvonne – Berührung ist Heilung

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Die Begründerin der Familientherapie, Virginia Satir, war der Ansicht:

„Wir benötigen pro Tag **4 Umarmungen** zum Überleben.

Wir benötigen pro Tag **8 Umarmungen** zum Leben.

Wir benötigen pro Tag **12 Umarmungen** zum Wachstum.“

Das müssen nicht verschiedene Personen sein. Versuche es doch erst einmal mit deinem Partner/in oder einer guten Freundin oder einem guten Freund. Dann kannst du im nächsten Schritt rausgehen und viele Menschen in die Arme nehmen. Das ist ein Geben und Empfangen. Du wirst es spüren.

## Yvonne Nietsch

- Berührung ist Heilung -



„Massage ist eine der Feinsten Künste. Sie ist nicht nur eine Frage des technischen Könnens. Sie ist eine Frage der Liebe.“

Osho

Ich gebe Rückenmassagen und Lomi Lomi-Massagen. Dabei lege ich all meine Liebe für die Menschen und unser Leben hinein. Körper und Seele können loslassen, sich erholen und Blockaden lösen.

<https://www.facebook.com/Yvonne.Beruehrung.ist.Heilung/>

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Wir Menschen sind vollständig Berührungswesen. Alle unsere Sinne brauchen Berührung, um uns mit unserer Umwelt in Kontakt zu bringen. Oftmals vergessen wir im Alltag dabei unsere **Verbundenheit zur Natur und ihren Wesen**, die Körper und Seele heilen.

Suche Dir eine Tanne – Tannen haben stets weiche Nadeln - oder eine Kiefer, die in Körperhöhe Zweige hat. Nimm einen Zweig in eine Hand und lasse ihn mit sanftem Druck und Zug durch Deine Hand gleiten. Folge mit der anderen Hand ebenso. Mache das wechselseitig und bewusst etwa 5 bis 10 Minuten lang. Es führt Spannungen ab und lädt Deinen Körper mit neuer Energie. Lass Dich dann auch vom Duft an Deinen Händen berühren, den der Baum Dir schenkte.

## Eberhard Axel Grote

Menschen die ich berühre, nennen mich einen Körperflüsterer. Mit dieser Berufsbezeichnung fühle ich mich sehr verbunden.



Ich gebe unterschiedlichste Massagen und Körperreisen und führe Menschen in Berührungskontakt mit der Natur.

Meine absolute Herzenssache ist eine ganzheitlich berührende Begleitung von Frauen mit Missbrauchshintergrund, die sich der Männerwelt (wieder) annähern möchten.

<https://koerperfluesterer.de/>

<https://www.facebook.com/koerperfluesterer/>

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Im Shiatsu lege ich zu Beginn der Behandlung meine Hand auf deinen Bauch. Damit ich dich und deinen Atemrhythmus fühlen kann. Du kannst dich ebenso fühlen.

Lege deine rechte Hand auf deinen Bauchnabel und die linke über dein Herz/Brustkorb. Schließe die Augen und **fühle die Welle deiner Atmung** und genieße.

## Pia Sophie Sänger - happy life HAMBURG -

Ich habe Shiatsu vor über 10 Jahren kennen und lieben gelernt.

Die Sanftheit von Shiatsu und seine "Heilungskraft" überzeugen mich immer wieder von Neuem.

Lerne Shiatsu kennen und lieben.

[Http://www.happylifehamburg.de](http://www.happylifehamburg.de)



# Berührung ist Heilung



Meine heutige Aufgabe für Dich:  
„Selbst ist die Frau!“

Berühre und erfahre dich heute einmal selbst, in dem du Deine Hände auf deinen unteren Bauch legst und sie gedanklich in deinen Schoßraum sinken lässt. Berühre die Oberfläche deiner Gebärmutter (ganz egal, ob diese noch vorhanden ist oder nicht) und fühle selbst einmal hinein, zu welcher Schöpferkraft du als Frau wahrhaftig imstande bist.

Du selbst bist aus diesem Raum hinein empfangen und daraus geboren worden. Du selbst hast vielleicht aus diesem Raum heraus schon empfangen und geboren. Fühle die Kraft und Stärke, die dir als Frau gegeben wurde, um Neues zu erschaffen.  
**Berühre dich selbst und lasse dich von dir selbst berühren!**

Bianca Feddersen  
- Woman life Coach -



Therapeutin, Coach und absoluter Freigeist in der weiblichen Bewusstseinsarbeit.

Die Natürlichkeit der sanften weiblichen Kraft zu kultivieren, in dem wir Frauen das Einfache und verkörperte Göttliche in uns liebevoll akzeptieren, ist der Weg der unendlichen Liebe, des vollkommenen Glücks, mein Weg und meine Berufung.

Mehr über mich erfährst du auf meiner Homepage:  
[www.bianca-feddersen.de](http://www.bianca-feddersen.de)  
Oder besuche mich auf Facebook  
<https://www.facebook.com/weiblichesbewusstsein/>

# Berührung ist Heilung



**Meine heutige Aufgabe für Dich:**  
„Selbst ist die Frau!“

Wenn du dann zu den mutigen Frauen gehörst, bitte doch deine Kinder, deinen Partner, deine Freundin etc. darum ihre/seine Hand auf deinen unteren Bauch zu legen.

Erzähle ihnen, wo sie herkommen.

Erzähle ihnen von der Schöpferkraft in dir und berühre und erinnere sie damit an ihre eigene Schöpferkraft ...

„Die Erkenntnis aus der Erfahrung ist die Medizin zur Heilung“

(Bianca Feddersen)

**Bianca Feddersen**  
- Woman life Coach -



Therapeutin, Coach und absoluter Freigeist in der weiblichen Bewusstseinsarbeit.

Die Natürlichkeit der sanften weiblichen Kraft zu kultivieren, in dem wir Frauen das Einfache und verkörperte Göttliche in uns liebevoll akzeptieren, ist der Weg der unendlichen Liebe, des vollkommenen Glücks, mein Weg und meine Berufung.

Mehr über mich erfährst du auf meiner Homepage:  
[www.bianca-feddersen.de](http://www.bianca-feddersen.de)  
Oder besuche mich auf Facebook  
<https://www.facebook.com/weiblichesbewusstsein/>

# Berührung ist Heilung



Meine heutige Aufgabe für Dich:  
Säe, was du ernten möchtest!

Gehe heute bewusst durch den Tag. Schau den Menschen, die dir begegnen in die Augen und jetzt das Wichtigste: **Lächle**.

Dein Lächeln wird in vielen Fällen erwidert werden. Vielleicht kannst du Verwunderung in den Augen sehen, denn oftmals isolieren wir uns, sind nach Innen gekehrt und bekommen unsere Umwelt gar nicht mit.

Du wirst sehen: Was du verschenkst, dass wirst du zurück bekommen. Viel Freude dabei :-)

Ein tolle Übung, um deine Aufmerksamkeit zu trainieren. Fange doch gleich einmal bei deinem Partner und bei deinen Kindern an.

Yvonne Nietsch

- Berührung ist Heilung -



Ich habe schon immer gerne Menschen berührt. Eine besondere Energie erfüllt dann meine Körper.

Mir wurden wundervolle Kurse angeboten, die ich nicht abschlagen konnte. Einen Rückenmassage-Workshop und ein Seminar für die Hawaiianische Lomi Lomi-Massage folgten und meine Berufung war besiegelt.

Bei einer Massage verschmelze ich mit dem Empfänger zu einer Einheit: geliebt, geborgen und gehalten fühlen.

<https://www.facebook.com/Yvonne.Beruehrung.ist.Heilung/>

# Berührung ist Heilung



Meine heutige Aufgabe für Dich:  
Säe, was du ernten möchtest!

Wenn der Körper aus den Bahnen gerät,  
verändert sich die äußere, sowie innere  
Struktur.

Das wunderbare Reiki (Usui System, nach  
Mikao Usui) bringt diese irritierte Struktur  
wieder in Balance.

Durch wärmendes Händeauflegen erhält der  
Körper/Geist wieder den Impuls  
zur Selbstheilung.

## **Übung: Loslassgriff zum Entspannen.**

Reibe deine Hände und lege sie mit den  
Fingerspitzen Richtung Schlüsselbeine  
über deine vorderen Schultern. Atme entspannt,  
schließe deine Augen und spüre dich und deine  
Wärme.

Pia Sophie Säger

- entspannen - wohlfühlen - durchstarten -

Reiki hat für mich eine  
Unglaubliche Kraft.  
Es schenkt Wärme,  
Energie und Impulse.

Ich arbeite u.a. mit  
Reiki und Shiatsu,  
beides Berührungs-  
anwendungen und  
bin seit 2016 Reiki  
Meisterin/Lehrerin.  
Ich lebe diesen  
„Spirit“ schon seit  
meiner Kindheit.



<https://www.happylifehamburg.de/>  
[www.facebook.de/happylifepss](https://www.facebook.de/happylifepss)

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Berühren kannst du auch mit Worten (wenn es körperlich gerade nicht angemessen oder möglich ist): Du kannst die Seele/das Herz deines Gegenübers berühren!

Durch Deine volle Aufmerksamkeit ohne jede Wertung.  
Durch Dein wertschätzendes Feedback.  
Durch Dein Kompliment.

Versuche es einmal!

Beginne mit **1 - 3 Komplimente** für ein Familienmitglied (Kind/Partner) oder wenn du allein lebst für eine Person, mit der Du regelmäßigen Kontakt hast (Arbeit oder Freund/in) und beobachte, was passiert. Eine Bedingung gibt es: Das Kompliment muss wahr sein!

Ein paar Beispiele zur Einstimmung: Ich mag deine Art, mir „gute Nacht“ zu sagen. Ich finde es wunderbar, wie schnell du heute deine Aufgaben machst. Ich mag deine warme/ freundliche/ klare/... Stimme ... usw.

## Andrea Wißler-Greif

- Zeit für Kinder - Zeit für Eltern -



Ich berate, begleite und coache Familienmitglieder in Familien mit begabten sensiblen Kindern.

[www.zeit-fuer-kinder.com](http://www.zeit-fuer-kinder.com)

<https://www.facebook.com/zeitfuerkinder/>

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam... wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg...“  
Redewendung aus Japan

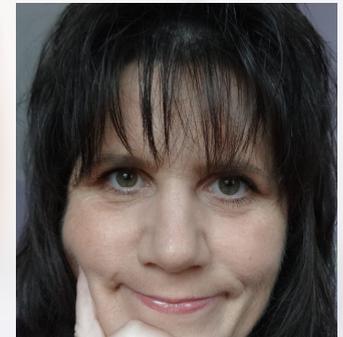
Kennst du schon die Gehmeditation „kinhin“? Stelle dich aufrecht hin, atme bewusst ein und aus, spüre deinen Körper, spüre wie du stehst, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen. Nun setze ganz langsam und bewusst einen Fuß vor den Anderen. Achte dabei besonders darauf, wie deine Füße den Boden berühren, wie sie sich Schritt für Schritt anfühlen – sich dein ganzer Körper anfühlt.

Atme ruhig und gleichmäßig weiter, während du diese Übung etwa 10 Minuten durchführst.

Danach spüre in dich – was hat sich verändert? Wie nimmst du dich und deine Umgebung wahr?

## Christina Lauterbach

- Du bist einzigartig -



Ich unterstütze Menschen in Ihrem Wunsch, sich selbst zu entfalten. Ihr wahres Wesen zu erkennen und zu leben. Aus dem täglichen Hamster-Rad Stück für Stück auszusteigen und immer mehr ihre Herzensqualitäten zu kommen. Ein Leben zu leben, dass sich zu leben lohnt.

Dazu verwende ich verschiedene „Tools“: Entspannungsverfahren, Meditation, Reiki, Energiearbeit, Quantenheilung, Systemische Beratung und Astromedizin

## Meine Seiten:

<http://www.i-p-e-i.de/>

<https://www.facebook.com/ipeiCoaching/>

# Berührung ist Heilung



Meine heutige Aufgabe für Dich:  
Der Seele Farbe geben!

Du brauchst dafür:  
1 Stunde Zeit  
1 großes Blatt Papier, Farbstifte und  
Entspannungsmusik

Finde einen ungestörten Platz in deiner Wohnung und komme zur Ruhe. Atme tief ein und aus und erinnere dich an eine Situation, in der du glücklich warst und tief in deiner Seele berührt wurdest. Lasse Gedanken und Gefühle, die dabei aufkommen, nun farbig auf das Papier fließen.

Genieße das Gefühl, mit deinem inneren Selbst in Kontakt zu kommen und freue dich auf **das Bild, das dir deine Seele schenkt!**

Connie Albers

- Lass dich berühren -



Menschen berühren mich mit ihrer persönlichen Geschichte und ich möchte ebenfalls Menschen berühren. Dies geschieht zum einen durch heilsame Berührungen, wie Händeauflegen, zum anderen mit meiner Kunst. Insbesondere meine Engelbilder sprechen die Menschen an und berühren ihre Seele.

Durch das intuitive oder meditative Malen bekommen die Klienten die Möglichkeit, sich Ausdruck zu verschaffen, wo es ihnen sonst vielleicht schwer fällt oder nicht möglich ist. Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie sie sich öffnen und von einer Last befreit sind nach dieser Form von „Seelenarbeit“.

[www.connie-albers.de](http://www.connie-albers.de)

<https://www.facebook.com/Heilkuenstlerin/>

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Kinder auf Augenhöhe begegnen

Deine Tochter/Dein Sohn bringt dich immer wieder auf die Palme? Es fliegen die Fetzen?

Nimm sie/ihn auf deinen Schoß, denn der Körperkontakt ist ganz wichtig und erkläre ihr/ihm, dass du das so nicht mehr möchtest. Sage ihr/ihm, dass du gerne einen liebevollen Umgang möchtest. Dass sie/er deine Wünsche respektieren soll, so wie du auch ihre/seine Wünsche respektierst. Streichle sie/ihn sanft dabei über den Rücken oder haltet eure Hände.

Ich habe das selbst erprobt. Meine Tochter ist jetzt 5 Jahre alt. Ich konnte richtig spüren, wie ihr kleiner Körper entspannte und loslassen konnte, wie erleichtert sie war, nicht mehr mit mir streiten zu müssen.

## Yvonne Nietsch

- Berührung ist Heilung -

Meine Tochter war und ist meine bedeutendste Lehrerin in meinem Leben. Sie spiegelt mir alles, ich habe „nur“ die Aufgabe, es zu lesen, richtig zu interpretieren und das Gelernte anzuwenden.

Sie hat mir viel über Kommunikation beigebracht. Kinder wollen nicht streiten, schimpfen. Sie suchen Liebe, Geborgenheit und Akzeptanz ihrer Persönlichkeit.

Und ehrlich...das ist es doch, was wir uns alle wünschen. Mein Geheimnis vom Glück.

<https://www.facebook.com/Yvonne.Beruehrung.ist.Heilung/>



# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Wie tiefgehend Berührungen wirken, ist auch daran zu erkennen, dass selbst **unbewusst empfangene Berührungen** tiefe Wirkung zeigen. In einer Bibliothek z.B. wurden die Besucher bei der Auswahl der Bücher begleitet. Von einer Gruppe der Angestellten wurden sie im Gesprächsfluss bei einer natürlich erfolgenden Geste „zufällig“ und sehr leicht berührt. Diese Besucher bewerteten den Service, die Atmosphäre und sogar die Inhalte der Bücher deutlich besser, als die unberührten Besucher.

Bewusstseinsübung: Wie viele Berührungen tauscht Du während des Tages mit welchen Menschen, und was geschieht dabei? Versuche, mit weiteren Menschen in Berührungskontakt zu kommen - und sei er noch so leicht. Es kann Dein Leben kraftvoller machen.

## Eberhard Axel Grote

Menschen die ich berühre, nennen mich einen Körperflüsterer. Mit dieser Berufs-Bezeichnung fühle ich mich sehr verbunden.



Ich gebe unterschiedlichste Massagen und Körperreisen und führe Menschen in Berührungskontakt mit der Natur.

Meine absolute Herzenssache ist eine ganzheitlich berührende Begleitung von Frauen mit Missbrauchshintergrund, die sich der Männerwelt (wieder) annähern möchten.

<https://koerperfluesterer.de/>  
<https://www.facebook.com/koerperfluesterer/>

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Du brauchst: ein Blatt Papier, einen Stift. Gehe an einen ruhigen Ort, wo Du ein paar Minuten ungestört bleiben kannst.

Teil 1:

Denke nach: Was zaubert Dir ein Lächeln ins Gesicht? Was tust Du gerne? Was macht Dich glücklich?

Schreibe mindestens 7 Dinge auf! Das könnte ein Waldspaziergang sein, eine Katze streicheln, den spielenden Kindern zuschauen, töpfern, vielleicht kochen ... Was auch immer und egal, wie groß oder klein. Denke nicht zu viel nach!

**Das sind alles Dinge, die Dich innerlich berühren.**

## Arleta Perchthaler

- Happiness-Coach,  
Beraterin, Bloggerin -



JEDER von uns trägt einen Schatz ins sich! Den zu entdecken und zu leben ist die Bedingung eines erfüllten Lebens.

Ich helfe Menschen, den Kern ihres persönlichen erfüllten, glücklichen Lebens für sich zu entdecken und zu leben.

In der Erfüllung steckt das Füllen. Das Füllen geht nicht ohne Deinen Körper. Um zu füllen, muss Du berühren, Dich berühren lassen. Also richten wir den Fokus auf das Erfüllen von Dir selbst, von dem, was & wer Du bist. Auf das, was Dich, Deine Seele & Deinen Körper berührt.

[www.tryhappiness.de](http://www.tryhappiness.de)

[www.facebook.com/tryhappiness.de/](https://www.facebook.com/tryhappiness.de/)

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Teil 2: Dann schließe die Augen.

Nimmt die erste Situation, Person oder was auch immer das ist und stell sie Dir vor. Spüre hin. Fängst Du an, zu lächeln? Wird Dir warm ums Herz? Fühlst Du vielleicht eine freudige Aufregung? Was ist dieses wohltuende Gefühl? Wo in Deinem Körper spürst Du es - um die Herz-Gegend, im Bauch, im Rücken? Wie fühlt es sich an - warm, freudiges Kribbeln, frisch?

Gehe ähnlich mit den restlichen 6 Themen vor.

Lass Dich so oft wie möglich von solchen guten Gedanken und Situationen innerlich berühren. Damit Dein Körper und Deine Seele sich wieder daran erinnern, wie es ist, sich selbst zu verwirklichen und den Drang entwickeln, diesem Ruf zu folgen.

## Arleta Perchthaler

- Happiness-Coach,  
Beraterin, Bloggerin -



JEDER von uns trägt einen Schatz ins sich! Den zu entdecken und zu leben ist die Bedingung eines erfüllten Lebens.

Ich helfe Menschen, den Kern ihres persönlichen erfüllten, glücklichen Lebens für sich zu entdecken und zu leben.

In der Erfüllung steckt das Füllen. Das Füllen geht nicht ohne Deinen Körper. Um zu füllen, muss Du berühren, Dich berühren lassen.

Also richten wir den Fokus auf das Erfüllen von Dir selbst, von dem, was & wer Du bist. Auf das, was Dich, Deine Seele & Deinen Körper berührt.

[www.tryhappiness.de](http://www.tryhappiness.de)

[www.facebook.com/tryhappiness.de/](https://www.facebook.com/tryhappiness.de/)

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

In meinem vorigen Beruf als Musicaldarstellerin, ging es schon früh in der Ausbildung um das Thema, sich öffnen ... auch für den "Spiel"-Partner.

Stelle dich gegenüber eines dir bekannten Menschen oder auch relativ neu bekannten Menschen, lege die Hand auf seine Schulter und schaue ihm einen Moment in die Augen!

### **Offenheit wirkt wahre "Nähe".**

Ihr könnt danach feststellen, dass Ihr euch auf einer neuen tieferen Ebene begegnen könnt. Unsere antrainierten Schutzmauern können fallen. Das ist ein sehr befreiendes Gefühl.

## Pia Sophie Sänger - happy life HAMBURG -

Meine Erfahrungen aus meiner Zeit, in der es für mich nur um Musicals ging, teile ich jetzt in meinem Beruf als Selbstständige.

Es bereitet mir große Freude, Menschen auf ihrer ganz persönlichen Bühne des Lebens zu begleiten, zu sehen, wie sie sich mehr und mehr dort zu recht finden und happy sind!



[Http://www.happylifehamburg.de](http://www.happylifehamburg.de)

# Berührung ist Heilung



## Meine heutige Aufgabe für Dich:

Definiere, wer du sein möchtest und finde die Liebe in Dir!

Mein Beispiel mit dem Kleidungsstil soll darauf hinweisen, dass es wichtig ist, sich selbst zu spüren. **Du musst dich wohl fühlen, dann bist du auch wertvoll für deine Umwelt.**

Darum nimm Dir etwas Zeit, einen Block und einen Stift und schreibe auf, was Du an dir schätzt. Wofür liebst du dich und welche Fähigkeiten möchtest Du an Dir stärken?

Erkenne die Liebe in Dir. Du darfst Liebe sein und Du darfst diese teilen. Und: Du darfst auch Liebe empfangen. Wenn Du dir deines eigenen Wertes bewusst wirst, dann wirst du auch sehen, dass Du Liebe, Respekt und Anerkennung verdient hast.

## Yvonne Nietsch

- Berührung ist Heilung -

Mit der Richtungsänderung meines Lebens habe ich mich auch optisch sehr verändert, weil ich mutiger geworden war und nun zu mir stehe.

Ich kleide mich nicht, für meinen Partner oder meinen Arbeitgeber, sondern vor allem muss ICH mich wohl fühlen. Denn ich stecke viele Stunden am Tag in dieser Kleidung.

Mit der Befreiung von meinen inneren und äußeren Konfessionen hat mich in meine Liebe gebracht – für mich selbst und für andere Menschen.

<https://www.facebook.com/Yvonne.Beruehrung.ist.Heilung/>

