

“SAFE SPACE EXTENDED”

7 Wege zur Aktivierung & Ausdehnung
deines inneren Safe Space für verlässlich
mehr emotionale Sicherheit.

Praxis-Guide
mit Anleitungen,
Videos &
Audios



Esther
Gleede

“SAFE SPACE EXTENDED”

Dieser Praxisguide unterstützt dich
mit kraftvollen Übungen
deinen inneren Safe Space
selbstbestimmt auszudehnen.

Du stellst ein Gefühl
der Stabilität und Sicherheit in dir her,
unabhängig von äußeren Umständen.

Wenn du über die hier gegebenen Informationen,
konkrete **Rückfragen** zur Anwendung hast,
melde dich gerne per Mail bei mir.

Meine Mailadresse ist:
esther@gleede-consulting.com



Esther
Gleede

Transformationscoach

Hallo, ich bin Esther

Zeit meines Seins auf dieser Erde, bin ich eine Forscherin. Ich liebe das aufmerksame Hinhören und das tiefe Wahrnehmen im gemeinsamen Miteinander.

Neben meiner persönlichen Erfahrung habe ich zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, Transformationsbegleitung, Persönlichkeitsentwicklung, agiles Projektmanagement und Change Prozesse.

Doch mein großes Anliegen ist immer, die Menschen mit ihren facettenreichen Innenwelten zu unterstützen.

Mit großer Passion widme ich mich der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg, den oft negativen Kreislauf von Denkweisen, Verhaltensmustern oder belastenden Situationen zu durchbrechen.

Mein zu diesem Zweck kreierte Programm heißt „**Breaking-The-Cycle**“.

Deine Esther



Let's dive right into it ...

#5

Was ist ein
SAFE SPACE?

#6

Einblick in
die Methodik
dahinter

#9

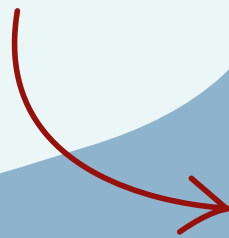
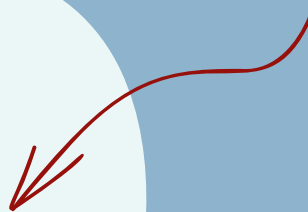
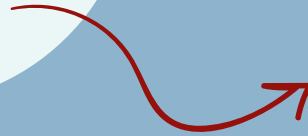
**7 wirkungsvolle
Übungen
zur Ausdehnung
deines Safe Space**

#20

Breaking cycles und
meine Geschichte

#23

Auf dem Weg zu
echtem inneren
Frieden und Erlösung



Was ist ein
SAFE SPACE?

Einfach nur,
wenn du dich
rundum sicher
fühlst?!

WAS IST EIN SAFE SPACE

Ein Safe Space ist ein innerer oder äußerer Raum, in dem du dich vollkommen sicher, geschützt und angenommen fühlst – ohne Angst vor Bewertung, Ablehnung oder Druck.

UND WIE FÜHLT SICH EIN SAFE SPACE AN?

Dein Körper entspannt sich, dein Atem wird ruhiger, und du spürst ein tiefes Gefühl von Ankommen.

Deine Gedanken beruhigen sich, und du kannst dich besser mit deinen Bedürfnissen verbinden.

Du fühlst dich gehalten, respektiert und in deiner Energie gestärkt.

Du kannst dich ausdrücken, ohne Angst missverstanden oder beurteilt zu werden.

“BREAKING-THE-CYCLE”

Mit diesem Praxis-Guide (siehe 3.) bekommst du 7 wirkungsvolle Wege, dein Gefühl von emotionaler Sicherheit zu vertiefen, ohne jedoch, die genauen Ursachen zu beleuchten.

Wenn du jedoch tiefer einsteigen und den **kompletten Prozess** verstehen möchtest, orientiere dich an dem folgenden Wegweiser.

Stabil Sicherheit in deinem Leben erschaffen:

1. Realisation & Bewusstwerdung
2. Den sicheren Raum betreten
- 3. Die Regulation im Moment
4. Wiederkehrende Muster erkennen
5. Den Ursachen auf den Grund gehen
6. Auflösung & Bearbeitung der Ursachen
7. Neue sichere Erfahrungen schaffen
8. Die neue Sicherheit verankern
9. Fokus auf Integration & Wachstum legen
10. Dein neues Leben – die Transformation ist vollendet

STABIL SICHERHEIT IN DIR ERSCHAFFEN

Realisierung – Werde dir bewusst: Fühle ich mich sicher oder nicht? Welche Signale sendet mein Körper?

Sicheren Raum erschaffen – Suche eine möglichst neutrale oder unterstützende Umgebung, um dich zu stabilisieren.



Regulation im Moment – Nutze gezielte Techniken (Atmung, Körperarbeit, Visualisierung), um dich direkt wieder in Balance zu bringen.

Wiederkehrende Muster erkennen – Beobachte, wann oder mit welchen Menschen du dich besonders unsicher fühlst.

Den Ursachen auf den Grund gehen – Gibt es tiefere Prägungen oder Erfahrungen, die diese Unsicherheit auslösen?

Auflösung & Bearbeitung – Arbeite an diesen Ursachen, sei es durch innere Reflexion, Coaching oder therapeutische Prozesse.

Neue sichere Erfahrungen schaffen – Erschaffe dir Situationen in deinem Leben, die dein Gefühl von Sicherheit stärken.

Sicherheit verankern – Entwickle Rituale und Gewohnheiten, die dich immer wieder stabilisieren.

Integration & Wachstum – Sicherheit wird allmählich zu deinem neuen Normal. Unsicherheiten sind selten und lassen sich leicht regulieren.

Transformation vollendet – Das Thema "Sicherheit" ist keins mehr. Es rückt in den Hintergrund und du bewegst dich frei durch dein Leben.



“

**“Ein sicherer Raum in
dir ist kein Ziel. Er ist
eine Rückverbindung
zu dir.
Immer wieder.”**

Esther Gleede

“SAFE SPACE EXTENDED”

Dieser Praxisguide bietet dir 7 kraftvolle Übungen, um dein Gefühl der Sicherheit und Stabilität wieder herzustellen, zu vertiefen und weiter auszudehnen.

Zu jeder dieser Übungen findest du auf den folgenden Seiten ein Video mit der entsprechenden Anleitung. Wähle aus:

#1 „Die Lichtkugel“

Erwecke den Raum der Geborgenheit und aktiviere deine innere Schutzzone.

#2 „Der Reset“

Löse die körperlichen Spannungen und finde dein Gleichgewicht wieder.

#3 „Der Anker“

Finde einen stabilisierenden Anker und bleibe in herausfordernden Zeiten zentriert.

#4 „Klangreise“

Beruhige dein Nervensystem und tauche ein in eine tiefe Ruhe & Entspannung.

#5 „Visualisierung“

Erschaffe dir deinen inneren, sicheren Rückzugsort, der auch Kraftquelle ist.

#6 „Atemübung“

Harmonisiere dich mit Atem- und Achtsamkeitsübungen.

#7 „Reflexion“

Reflektiere und dokumentiere deine Erfahrungen, integriere Fortschritte.

#1 LICHTKUGEL

Im folgenden Video stelle ich dir „Die Lichtkugel“, eine meditative Aktivierung, vor.

Du öffnest den Zugang zu deinem sicheren Raum, der wie eine innere Schutzzone wirkt, in der du dich geborgen und getragen fühlst.

Für die Anwendung benötigst du eine ruhige Umgebung und circa 15–20 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke [HIER](https://breaking-the-cycle.rocks).

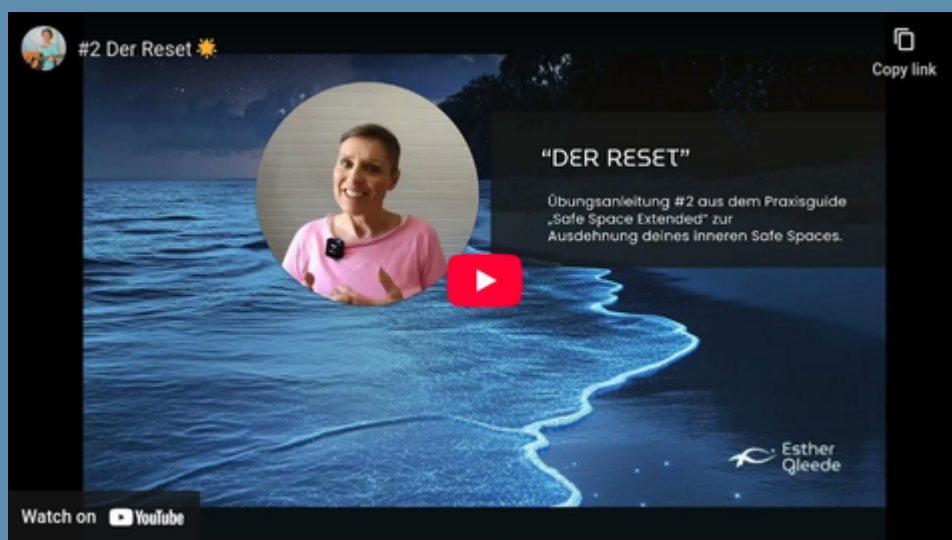
<https://breaking-the-cycle.rocks>

#2 RESET

Wenn du bewusst Spannung im Körper reduzieren möchtest, hilft dir die folgende Anleitung „Der Reset“.

Du erlebst, wie sich durch eine gezielte Atem- und Entspannungsübung körperliche Spannung abbaut und dein natürliches Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

Für die Anwendung benötigst du eine ruhige Umgebung und circa 15-20 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke [HIER](#).

DU MÖCHTEST MEHR?

“CONNECTED YOU”

Jenseits von Schutz-, Abwehr- und Ablenkungsmechanismen.



Diese 6-wöchige individuelle Begleitung ermöglicht dir den liebevollen und echten Kontakt mit dir.

Denn das tiefe Erkennen deiner Innenwelt ist die Basis für authentische Wahrnehmung und Kommunikation im Einklang mit dir selbst.

JETZT STARTEN

#3 ANKER

„Der Anker“ ist eine aktive Methode, welche ein kleines Objekt als Symbol für dein Gefühl von Sicherheit nutzt.

Durch bewusstes Verknüpfen von Emotion und Objekt erschaffst du dir einen Stabilitätsanker für all die Situationen, in denen du schnell eine Rückverbindung brauchst.

Das Video mit der Anleitung ist circa 10 Minuten lang.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke [HIER](#).

#4 KLANGREISE

„Die Klangreise“ hilft dir, dich zu entspannen und in die Welt der heilsamen Vibrationen einzutauchen.

Du erlebst, wie sich dein Nervensystem immer mehr balanciert, sich dein Atem vertieft und du immer mehr loslassen kannst. Tiefe Ruhe stellt sich ein.

Für die Anwendung benötigst du eine ruhige Umgebung und circa 15 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte,
klicke HIER.

#5 VISUALISIERUNG

Die folgende angeleitete Visualisierungsmeditation hilft dir, deinen inneren sicheren Rückzugsort zu kreieren.

Wir nutzen die mentale Kraft der Vorstellung und schaffen eine innere Zuflucht und Tankstelle für Vertrauen, Ruhe, Stabilität und Sicherheit.

Für die Anwendung benötigst du eine ruhige Umgebung und circa 20 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke [HIER](https://breaking-the-cycle.rocks).

Finding Trust -
Feeling Safe

Being Connected
And Fully Alive

Feeling The Ground...
IN YOU

Das Breaking-The-Cycle Programm

Eine tiefe persönliche Transformationsreise
um den tiefsten Schmerz in dir zu erlösen.

Für verantwortungsbewusste Leader, die
sich nach echtem inneren Frieden sehnen.

<https://breaking-the-cycle.rocks>

#6 Atem

Mit einer wirkungsvollen Achtsamkeits- und Atemübung fokussierst du dich wieder auf dich, wirst präsenter.

Du erfährst, wie du mit einer einfachen Übung wieder in die liebevolle Verbindung mit dir selbst zurückfindest. Das Gefühl der Stabilität vertieft sich weiter.

Für die Anwendung benötigst du circa 15-20 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke HIER.

#7 REFLEXION

„Die Reflexion“ bietet dir verschiedene Journaling-Fragen an, um deine Fortschritte zu dokumentieren.

Durch diese Reflexion werden dir positive Veränderungen bewusster, du kannst deine Erfahrungen leichter verarbeiten und Veränderungen nachhaltig integrieren.

Für die Anwendung benötigst du dein Tagebuch, eine ruhige Umgebung und circa 30 Minuten Zeit.



Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke HIER.

DU MÖCHTEST MEHR VERSTEHEN?

Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck

“The 6F Framework: Decoding Human Responses”

Leitfaden inkl. Selbsttest, Übersichtsposter & Hintergrundinfo



STRESS-REAKTIONEN HIER
ENTSCHLÜSSELN

Hier werden die 6F-Reaktionsmuster verständlich erklärt.
Du verstehst die unbewussten Schutzreaktionen deines
Nervensystems in Stresssituationen und kannst deine
individuellen Reaktionen richtig zuordnen.

<https://breaking-the-cyclerocks>

MEINE GESCHICHTE

Bereits in frühen Lebensmomenten erfuhr ich Missbrauch & Trauma auf unterschiedlichen Ebenen.

Traumata, die mich lange Zeit begleitet haben und einen stetigen inneren Kampf in mir ausgelöst haben.



In meinem Prozess der Selbstheilung habe ich über viele Jahre hinweg nicht nur zahlreiche wertvolle Erfahrungen gemacht, sondern auch vielfältige Aus- & Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, Transformationsbegleitung, Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen.

Daraus konnte ich Weisheit, Einfühlsamkeit und große Verständnisfähigkeit entwickeln.

Mir ist es sehr wichtig, meine Ausrichtung auf Ressourcen, Potenziale und Lösungen zu halten. In mir und in meinem Gegenüber.



Kundenstimmen

"Vor der Coaching-Session wusste ich nicht, wie sehr meine traumatischen Kindheitserfahrungen mein Leben beeinflussen. Esther beeindruckte mich durch ihre Fähigkeit, den Kern meiner Probleme zu erkennen und mir Sicherheit zu geben. Sie schenkte mir Empathie und Verständnis und zeigte mir, dass ich auch die schmerzvollsten Erinnerungen annehmen darf. Ich würde jederzeit wieder mit ihr arbeiten."

Olivero

"Esther hat mich sehr einfühlsam und professionell gecoacht und mich einen großen Schritt in Richtung meiner Selbstbestimmung vorangebracht. Sie hört gut zu und stellt genau im richtigen Moment die richtigen Fragen. Ein großes Lob und definitiv eine Weiterempfehlung!"

Uli

"Esther hat mich in einer sehr einfühlsamen und stabilisierenden Weise begleitet, so dass ich tief in mir auf Entdeckungsreise gehen konnte. Durch ihre Unterstützung durfte ein sehr alter Schmerz endlich gesehen und geschützt durchfühlt werden. Ihre musikalische Begleitung mit Gesang und Gitarre ist ebenso etwas ganz besonderes und macht Heilung auf ansonsten unerreichbaren Schwingungsebene möglich."

Elisa



“

**“Heile tiefe Wunden
und öffne dich für ein
authentisches
Leben.”**

Esther Gleede

Auf dem Weg zu
echtem inneren
Frieden & Erlösung

Das Breaking-The-Cycle Programm PHASEN



**CONNECTED
YOU**

**BEFREIUNG &
DURCHBRUCH**

**ERLÖSUNG &
AUFTAUCHEN**

**INNERE
SICHERHEIT**

**NATÜRLICHE
SUPERPOWER**

Ermögliche du dir den liebevollen und echten Kontakt mit dir selbst, jenseits von Schutz- und Abwehrmechanismen für das echte Erkennen deiner Innenwelt.

Mehr zu "Connected You"



KONTAKT

esther@gleede-consulting.com

<https://breaking-the-cycle.rocks>



Finding Trust.
Feeling Safe.
Being Fully Alive.

