

“ENTERING SAFE SPACE”

Unsicherheits-Trigger erkennen,
einfache & kraftvolle Techniken lernen
und dich wieder in dir selbst verankern.



Transformationscoach

Hallo, ich bin Esther

Gerade Menschen, die tiefe traumatische Erfahrungen gemacht haben, erleben oft wiederkehrende Momente von innerer Zerrissenheit und dem Gefühl, „nie genug“ zu sein oder zu leisten.

Aus eigener Erfahrung weiß ich sehr genau, wovon ich spreche.

Meine eigenen Prozesse, sowie meine zahlreichen Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und vor allem der tiefen Transformationsbegleitung befähigen mich zu meiner Arbeit als Transformationscoach.



Mein Programm heißt **“Breaking - The-Cyle”**, findet in individueller Einzelbegleitung statt und richtet sich an verantwortungsbewusste Leader, die sich nach **echtem inneren Frieden** sehnen.



“ENTERING SAFE SPACE”

Vier Kategorien in denen momentane Unsicherheits-Trigger liegen können und dazu gehörende Kriterien.

Der erste Schritt liegt darin, herauszufinden, welche der genannten Kriterien auf dich bzw. deine momentane Situation zutreffen. Denn, was du bemerkst und erkennst, kannst du auch ändern.

Die vier Kategorien sind:

1. Körperliche und emotionale Anzeichen
2. Die Kommunikation und der Umgang miteinander
3. Dein Gefühl der emotionalen Sicherheit und des Vertrauens
4. Dein eigenes Verhalten und deine eigenen Gedanken



Die vier Kategorien in denen momentane Unsicherheits-Trigger liegen können und die dazu gehörende Kriterien:

1. Körperliche und emotionale Anzeichen

- Anhaltendes Unwohlsein: Du hast oft ein ungutes Gefühl oder einen Knoten im Bauch.
- Stresssymptome: Dein Körper reagiert mit Verspannung, Herzklopfen oder Schlafproblemen.
- Angst oder Nervosität: Du fühlst dich angespannt oder hast Angst, Fehler zu machen.
- Selbstzweifel: Du hinterfragst ständig, ob deine Wahrnehmung oder deine Gefühle berechtigt sind.

2. Kommunikation & Umgang miteinander

- Unberechenbarkeit: Die andere Person verhält sich widersprüchlich – mal wertschätzend, abweisend oder verletzend.
- Manipulation oder Gaslighting: Deine Wahrnehmung wird in Frage gestellt („Das hast du dir nur eingebildet“).
- Respektlosigkeit: Deine Meinung oder deine Grenzen werden nicht ernst genommen.
- Angriffe oder Abwertungen: Du wirst kritisiert, herabgesetzt oder lächerlich gemacht.



Die vier Kategorien in denen momentane Unsicherheits-Trigger liegen können und die dazu gehörende Kriterien.

3. Emotionale Sicherheit & Vertrauen

- Angst vor Reaktionen: Du hältst dich mit deiner Meinung zurück, weil du Angst vor negativen Konsequenzen hast.
- Fehlendes Vertrauen: Du hast das Gefühl, dich nicht ehrlich zeigen zu können.
- Mangel an Unterstützung: Deine Bedürfnisse oder Gefühle werden ignoriert oder als unwichtig abgetan.
- Kontrollverhalten: Die andere Person versucht, dein Verhalten, deine Entscheidungen oder Kontakte zu bestimmen.

4. Eigenes Verhalten & Gedanken

- Rückzug: Du meidest Gespräche oder Situationen, um Konflikte zu vermeiden.
- Rechtfertigungen: Du erklärst oder entschuldigst dich ständig für Dinge, die du eigentlich nicht falsch gemacht hast.
- Energieverlust: Du fühlst dich nach jeder Interaktion erschöpft oder leer.
- Selbstverleugnung: Du passt dich extrem an, um die Harmonie aufrechtzuerhalten.



**“Nach der Enge
kommt die Erlösung.
Genau dort eröffnet
sich echter innerer
Frieden für dich.”**

Esther Qleede

“ENTERING SAFE SPACE”

Drei einfache Techniken, mit deren Hilfe du auf leichte Art und Weise wieder mehr innere Sicherheit bekommst.

Denn Sicherheit beginnt nicht im Außen, sondern in dir!

In diesem einleitenden Video findest du wertvolle Hinweise für den gewinnbringenden Einsatz der Techniken, das Ziel der Anwendung und auch eine Abgrenzung zu anderen Übungen. Denn Sicherheit ist ein sehr individuelles Gefühl.



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

“ENTERING SAFE SPACE”

Die erste Technik, welche ich dir hier vorstelle, nennt sich “Der Ankerpunkt”.

Du wendest sie am besten an, wenn du einen oder mehrere aktive Triggerpunkte in den Kategorien #1 (siehe Seite 4) oder #4 (siehe Seite 5) gefunden hast.

1. Technik „Der Ankerpunkt“ (Videolänge: 2:59 min)



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

“ENTERING SAFE SPACE”

Die zweite Technik, welche ich dir hier vorstelle, nennt sich “Der Schutzraum”.

Du wendest sie am besten an, wenn du einen oder mehrere aktive Triggerpunkte in den Kategorien #2 (siehe Seite 4) und #3 (siehe Seite 4) gefunden hast.

2. Technik „Der Schutzraum“ (Videolänge: 3:08min)

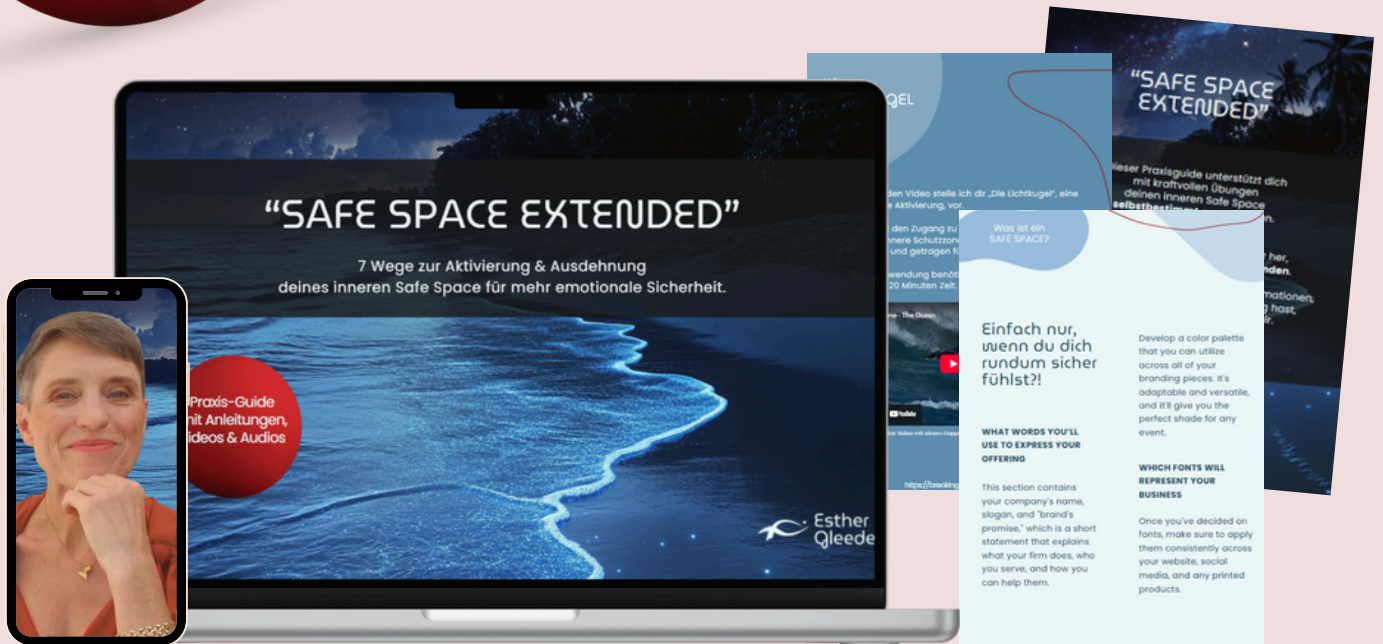


Hinweis: Wenn das Video mit einem Doppelklick nicht starten sollte, klicke [HIER](https://breaking-the-cycle.rocks).

DU MÖCHTEST MEHR?

“SAFE SPACE EXTENDED”

Praxis-Guide
mit Anleitungen,
Videos & Audios



7 Wege zur Aktivierung und Ausdehnung deines inneren Safe Space für ein stabiles und verlässliches Gefühl von emotionaler Sicherheit.

Mit kraftvollen Übungen dehnt du deinen inneren Safe Space selbstbestimmt und unabhängig von äußeren Umständen aus.

Praxis-Guide jetzt für nur 37,-€ holen

HIER ENTLANG

“ENTERING SAFE SPACE”

Die dritte Technik, welche ich dir hier vorstelle, nennt sich “Der physische Reset”.

Du wendest sie am besten an, wenn du einen oder mehrere aktive Triggerpunkte in den Kategorien #1 (siehe Seite 4) oder #4 (siehe Seite 5) gefunden hast.

3. Technik „Der physische Reset“ (Videolänge: 4:13 min)



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

“ENTERING SAFE SPACE”

Die drei einfachen Techniken, mit deren Hilfe du auf leichte Art und Weise wieder mehr innere Sicherheit bekommst im Überblick.

“Der Ankerpunkt”

Diese Übung wählen, wenn du dich schnell in äußeren Umständen verlierst
Extra-Tipp: Verknüpfe deinen Anker mit einer Körpergeste

“Der Schutzraum”

Diese Übung wählen, wenn du dich verletzlich oder überfordert fühlst
Extra-Tipp: Gib deinem Schutzraum eine Tür oder einen Eingang

“Der physischer Reset”

Diese Übung wählen, wenn du dich gestresst oder erschöpft fühlst
Extra-Tipp: Klopfe sanft über Arme und Beine, lege die Hände auf den Bauch

“BREAKING-THE-CYCLE”

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



“ENTERING SAFE SPACE”

Bonus Video: “Die Rolle deines Nervensystems.”

Warum spielt unser Nervensystem eine zentrale Rolle dabei, ob wir uns sicher, entspannt und wohl in unserer Haut fühlen – oder ob wir uns gestresst, unsicher oder überfordert erleben.



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

“SAFE SPACE EXTENDED”

Deinen inneren sicheren Raum erweitern

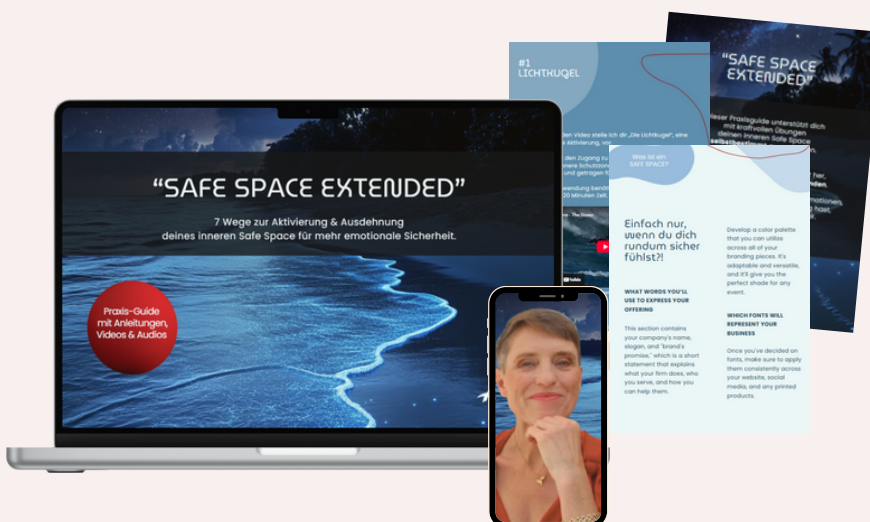
Von Herzen eine Einladung an dich, wenn du deine Praxis vertiefen, deinen inneren Safe Space erweitern und noch mehr mit dir in kraftvollem Kontakt sein möchtest:



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



Dein Praxis-Guide für verlässlich mehr Sicherheit



Praxis-Guide, inkl.
Anleitungen,
Videos & Audios,
für nur 37,- Euro.

**Hier mehr
erfahren**

“ENTERING SAFE SPACE”

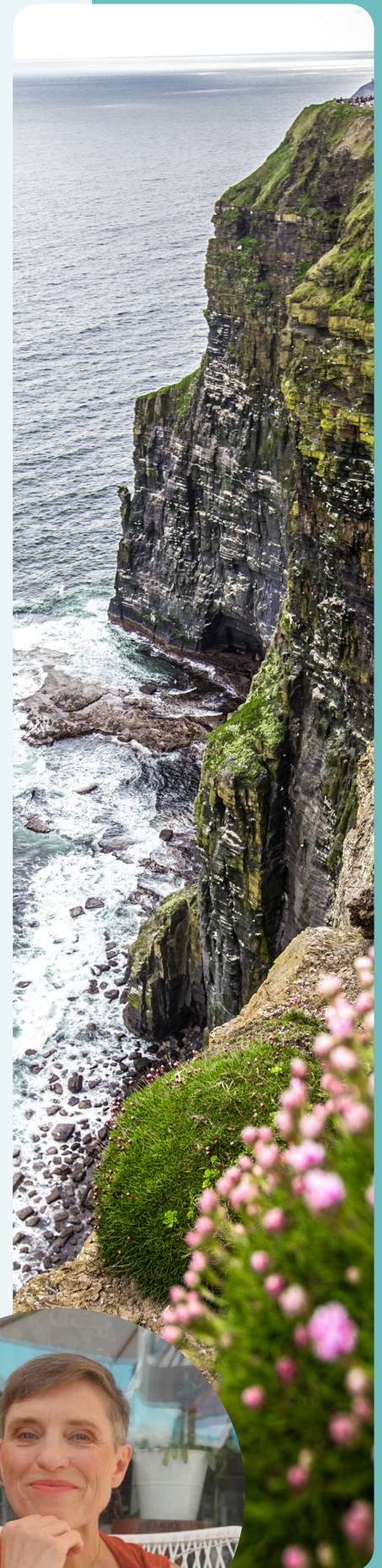
Ein kleiner Einblick in meinen Weg.

Bereits in frühen Lebensmomenten erfuhr ich Missbrauch und 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 mich selbst auf tiefer Ebene kennengelernt und mich neu erfunden.

Neben meiner Arbeit im agilen Projektmanagement und im Gestalten unternehmerischer Change Prozesse, habe ich im Laufe der Jahrzehnte viele Aus- und Weiterbildungen in Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und vor allem der Transformationsbegleitung abgeschlossen.

Dieser tiefen Arbeit widme ich mich inzwischen mit meiner ganzen Kraft, Energie und Liebe.





“BREAKING THE CYCLE”

Die Methodik hinter meiner Arbeitsweise.

Mit dem 0,- Euro Video Guide (Stufe 1-2) und der Trigger-Checkliste bekommst du einfache Techniken, um dich wieder in dir selbst verankern, ohne jedoch die Ursachen zu beleuchten.

Wenn du 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.

Du möchtest mit mir sprechen?

KONTAKT



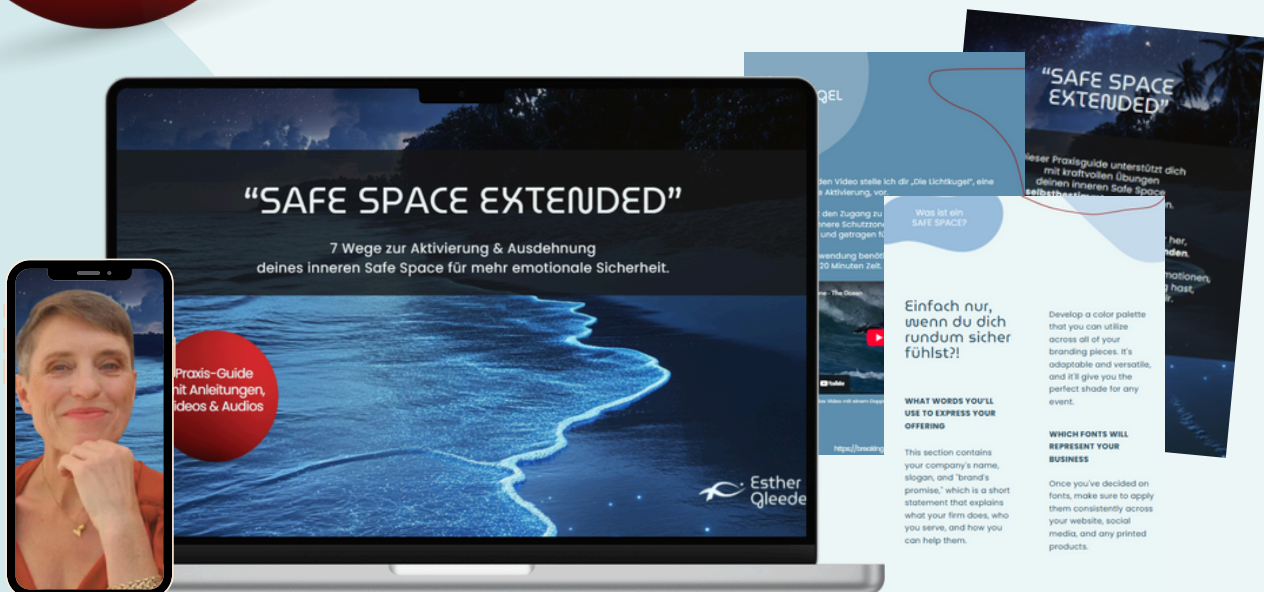
Ich nehme mir Zeit für dich, wir lernen uns persönlich kennen und es ist Raum für dein Teilen. Schreib mir gerne hier:

esther@gleede-consulting.com

.. UND HIER GEHTS ZUM PRAXIS-GUIDE ...

Praxis-Guide
mit Anleitungen,
Videos & Audios

“SAFE SPACE EXTENDED”



Finding Trust. Feeling Safe. Being Fully Alive.