



WORKBOOK

Trauma Transformations Code

Vom Schmerz zu deinem wahren Potenzial

Mit Marie-Luise und Asha Kolitscher



HERZLICH WILLKOMMEN

Du hast dich für den Traumatransformationscode angemeldet. Dieses Workbook begleitet dich dabei, tiefer zu schauen, unbewusste Muster zu erkennen und erste Schritte in Richtung innerer Freiheit und echter Selbstverbindung zu machen.

Bitte nimm dir Zeit, Sorge für Ruhe und eine liebevolle Atmosphäre.

Halte einen Stift bereit – denn dieses Workbook lädt dich nicht nur zum Lesen, sondern vor allem zum Fühlen, Reflektieren und Schreiben ein.

1. Wo du (zu viel) Aufmerksamkeit hinlenkst
Reflexionsfrage: Welche Lebensbereiche, Themen oder Gewohnheiten erhalten sehr viel Aufmerksamkeit von dir?

Beispiele:

- Ordnung & Sauberkeit
- Kontrolle über Termine & Pünktlichkeit
- Körperoptimierung / Leistung
- Ständige Erreichbarkeit

Was davon trifft auf dich zu? Ergänze:

-
-
-

*Übermäßige Kontrolle im Außen ist oft ein Versuch,
innere Unsicherheit zu kompensieren.*

2. Deine automatische Reaktion erkennen
**Reflexionsfrage: Was ist deine typische Reaktion,
wenn du verletzt wirst? Rückzug? Wut? Anpassung?**
**Erinnere dich an eine konkrete Situation
und schreibe sie auf:**

Situation:

Meine Reaktion:

Was ich dabei nicht fühlen wollte:

3. Die Zauberfrage: Was ist so schlimm daran?

Nimm eine deiner Reaktionen (z. B. Wut oder Rückzug) und stelle dir ehrlich die Frage:

Was wäre so schlimm daran, es einmal nicht zu tun?
Was kommt spontan?

-
-
-
-

4. Was gibt dir dieses Verhalten? Und was kostet es dich? Was ist positiv daran? (z. B. Stärke, Kontrolle, Sicherheit)

-
-
-
-

5. Was ist negativ daran? (z. B. Isolation, Druck, Beziehungskonflikte)

-
-
-
-

Herzlichen Glückwunsch – du hast dir das Video aus dem Traumatransformationscode angesehen:

Du hast das Video und dieses Workbook nun vollständig angesehen bzw. durchgearbeitet – das ist ein kraftvoller Schritt.

Nimm dir einen Moment, um das zu würdigen.

„Wie du deinen Schmerz in wahres Potenzial verwandelst“
Darin hast du bereits kraftvolle Impulse und tiefgehende Fragen erhalten, um erste Schritte in deine neue Richtung zu gehen. Doch der Weg zur echten Transformation beginnt oft genau nach dem ersten Aha-Moment.

Deshalb laden wir dich herzlich ein zu einem kostenlosen Live-Zoom am Mittwoch, den 4. Juni 2025 um 19 Uhr.

In diesem gemeinsamen Raum gehen wir noch tiefer:

- Wir vertiefen die im Video gestellten Fragen – und geben dir neue Perspektiven dazu.
- *Du lernst die 3 Arten kennen, wie sich seelische Verletzungen im Alltag immer wieder zeigen – ohne dass du es vielleicht bewusst bemerkst.*
- Du wirst sehen, wie du leichter Verantwortung übernehmen kannst, statt in alten Schuldmustern festzuhängen.
- Und: Es gibt Raum für deine Fragen, deine Erkenntnisse, deine Entwicklung.

Das Ziel: Du erkennst die Wiederholungsschleifen deines Schmerzes – und wie du sie liebevoll und bewusst durchbrechen kannst. Denn dein Schmerz ist nicht das Ende – er ist der Anfang deines wahren Weges.

👉 Sei live dabei

Trag dir den Termin am besten gleich in deinen Kalender ein – damit du es nicht verpasst.

Wir freuen uns auf dich – von Herz zu Herz,
Asha und Marie-Luise Kolitscher