

2025



SELBST FÜHRUNG

5 Schritte zu mehr Klarheit & Ausrichtung
im Alltag.
Ein Zugang zu Deiner Intuition.

TERESA ROSWITHA MEIKL

-01-

WARUM DIESES WORKBOOK

Für wen ist dieses Workbook? What's in it for you!?

-02-

SELBST CHECK - IN

Bestandsaufnahme vom IST Zustand.

-03-

VOM DENKEN INS FÜHLEN

Körper Schulung und Praxis.

-04-

BEDEUTUNG VON INTUITION

Überblick schaffen und ertse Schritte gehen.

-05-

WER SCHREIBT, DER BLEIBT

Reflexion auf Papier.

-06-

RITUALARBEIT

Tägliche Praxis.

-07-

BONUS

Eine keine aber effektive Zusatzaufgabe.

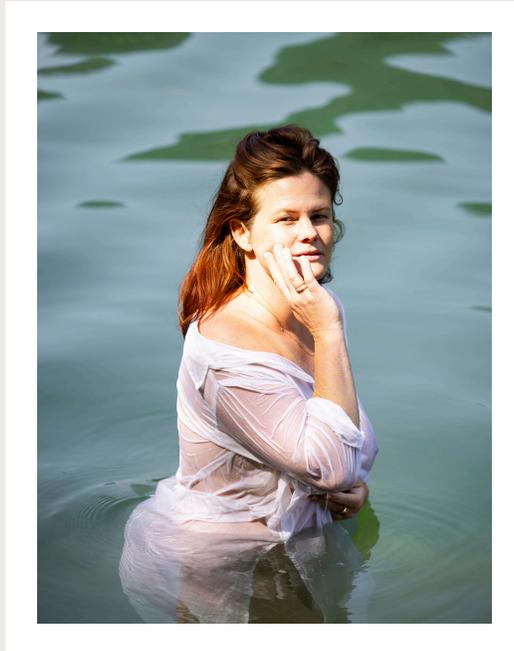
-08-

WHAT'S NEXT?

So kann es weitergehen.

VORSTELLUNG

TERESA ROSWITHA MEIKL



HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Du hier gelandet bist.

Ich möchte Dir mit meinem kostenlosen Workbook einerseits ein kraftvolles Werkzeug für Deinen Alltag an die Hand geben und andererseits einen Einblick in mein Wirken und Tun ermöglichen.

Am Ende findest Du eine Möglichkeit mit mir persönlich in Kontakt zu treten, ich freu mich immer über über persönliche Nachrichten!

Bis dahin, hab`s fein, Deine Teresa

L E K T I O N

01

WARUM DIESES WORKBOOK?

Kennst Du das Gefühl, nicht zu wissen, welchen Weg Du gehen sollst? Dein Kopf ist voller Gedanken, aber Dein Bauchgefühl bleibt ungehört?

Dieses Workbook hilft Dir, (mentale) Klarheit zu gewinnen, Deine innere Stimme-Intuition zu stärken und Dich selbstbewusst zu führen.

Was Du hier lernst:

- ✓ Wie Du störende Gedanken loslässt
- ✓ Wie Du Deine innere Weisheit aktivierst
- ✓ Wie Du Entscheidungen mit Leichtigkeit triffst

Bereit? Dann schnapp Dir einen Stift, Papier, ein wenig Zeit und ein ruhiges Plätzchen.

LEKTION

02

SELBST CHECK - IN

Wo stehst Du gerade?

📌 Ziel: Bewusst wahrnehmen, wo Du Dich aktuell befindest.

Reflexionsfragen

1. Wie fühlst Du Dich gerade? (Z.B. überfordert, unklar, ruhig...)
2. Was beschäftigt Dich momentan am meisten?
3. Wann hast Du Dich zuletzt vollkommen klar und sicher gefühlt?
4. Wo in Deinem Leben fühlst Du Dich blockiert?

Aufgabe:

Nimm Dir 5 Minuten, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre in Dich hinein – wo fühlst Du Spannung oder Unruhe? Schreibe Deine Erkenntnisse auf.

LEKTION

03

VOM DENKEN INS FÜHLEN

Den Kopf leeren und in den Körper spüren!

📌 Ziel: Raus aus dem Kopf – rein ins Fühlen.

🤖 Problem: Wir denken oft zu viel nach und hören nicht auf unser Bauchgefühl.

🧑 Übung:

1. Setze Dich bequem hin, atme tief ein und aus.
2. Lege eine Hand auf Dein Herz, eine auf Deinen Bauch.
3. Stelle Dir folgende Frage: „Was brauche ich jetzt wirklich?“
4. Warte auf eine spontane innere Antwort – nicht analysieren, nur fühlen!

📝 Schreibe auf:

- Was hat mein Körper mir gesagt?
- Welche Gedanken sind mir gekommen?
- Welche Emotionen habe ich gespürt?

LEKTION

04

BEDEUTUNG VON INTUITION

Intuition verstehen, spüren und einsetzen lernen.

📌 Ziel: Lerne Dich selbst besser zu spüren. Sei dadurch mit Dir besser in Verbindung und finde Zugang zu Deiner innewohnen Weisheit= Intuition.

🧘 Übung: Körperreaktion kontrollieren.

1. Stehe auf und schließe die Augen.
2. Erwähne Dich an eine herausfordernde Situation.
3. Spüre, was sich in Deinem Körper anspannt, zusammenzieht, wie frei Du jetzt noch atmen kannst. Intensiviere diesen Zustand und lasse ihn danach wieder los.
4. Wiederhole diesen Ablauf 2-3 Mal. So schulst Du Dich selbst automatische Reaktionen positiv beeinflussen zu können. Lernst dabei Dein Entspannungslevel selbst zu führen und bist dadurch näher an Deiner inneren Weisheit und Klarheit dran.

👉 Erkenntnisse:

- Dein entspannter Körper kennt Antworten, die Dein Kopf nicht kennt!
- Je öfter Du das übst, desto entspannter und klarer wirst Du.

👉 **Welche Erkenntnisse hattest Du?**

LEKTION

05

WER SCHREIBT, DER BLEIBT

Reflexionsarbeit am Papier, nicht digital!

📌 Ziel: Gedanken ordnen & innere Weisheit auf Papier bringen.

🖋️ Journaling-Fragen:

- Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?
- Welche Entscheidung fühlt sich jetzt leicht und richtig an?
 - Wo habe ich Angst? Was steckt wirklich dahinter?
 - Was sagt mein Herz – und was mein Kopf?

👉 Aufgabe:

Schreibe 10 Minuten und ohne Pause. Lasse alles aus Dir herausfließen, ohne zu bewerten.

L E K T I O N

06

RITUALARBEIT

Tägliche Praxis für (innere) Führung etablieren.

📌 Ziel: Jeden Tag ein Stückchen tiefer und gefestigter werden.

🌱 Mini-Ritual für jeden Tag:

Morgens: 3 tiefe Atemzüge + Frage: „Wofür gehe ich heute, was ist mir wichtig?“

Tagsüber: Spüre in Dich hinein – was spürst Du gerade, ggf. intensivieren und loslassen gefolgt von der Reflexion: “Folge ich gerade meiner Intuition?”

Abends: Schreibe 3 Erkenntnisse oder AHA Momente auf, die Du heute erhalten hast.

LEKTION

07

BONUS

Deine Gedanken formen Deine Realität!

Check mal mit Dir ein: Was denkst Du in Bezug auf Dich, Deine innere Führung, Deine innewohnende Weisheit, Deine Intuition?
Schreib ALLES ehrlich (!!) auf Papier raus. DANN formulierst Du jeden Satz ins Positive um!

Das kann dann so aussehen:



„Ich spüre mich einfach nicht.“ wird zu:
"Ich bin in jedem Moment und zu jeder Zeit gut mit mir in Verbindung."

Hänge diese Sätze oder 1-3 davon, die Dir besonders wichtig sind, an einen Ort, wo Du diese täglich siehst!

LEKTION

08

WHAT`S NEXT

So geht's mit uns weiter:

Ich hoffe Du konntest für Dich nun viel aus diesem Workbook umsetzen und bereits in Deinen Alltag integrieren?!

Wenn Du neu in meinem Kosmos bist und gern tiefer mit Dir und Deiner innewohnenden Weisheit in Kontakt kommen möchtest, dann melde Dich gern für ein erstes Kennenlerngespräch direkt bei mir:

info@teresameikl.com

Schreib mir bitte gleich ein paar Worte zu Dir und Deinem Anliegen in die Mail, Du hörst dann von mir!

Freu mich auf Dich!

KUNDENINNENSTIMMEN

Wenn mir die Frage gestellt wurde, was ich möchte oder mir wünsche, konnte ich nie wirklich antworten, da mir das Gefühl zu mir selbst fehlte. Umgekehrt fehlte mir etwas, das ich nicht benennen konnte. Es war das erste Mal, dass ich mich auf eine Begleitung in dieser Form einließ.

Teresa hat eine sehr lustige und direkte Art, unangenehme Themen anzusprechen. Entwaffnend ist sie, wenn ihre Inspiration sie leitet und sagt: „Ich glaube wir müssen uns das Thema anschauen und du machst jetzt einmal, was ich sage“.

Manchmal hätte ich gerne mit ihr gestritten, aber dann dachte ich - wozu. Lass dich darauf ein, es wird gut werden. So war es auch.

Für mich ist Teresa eine Reiseleiterin zu Gebieten, die für mich im Dunkeln und nicht erreichbar sind. Ich war sehr überrascht, wie oft es sich ohne Plan ergab, dass ich in meiner Kindheit landete und aus mir Erinnerungen der damaligen hervorsprudelten und ich so meine Gefühle als Kind erfahren konnte. Anschließend spürte ich eine große Ruhe und Erleichterung.

Ich habe bereits zum zweiten Mal mit Teresa gearbeitet und erneut sehr davon profitiert. Ihre Art Dinge und Situation zu erkennen und zu erspüren sowie sie einzuordnen macht ihre Arbeit sehr besonders für mich. Ich habe mich zu jederzeit sehr wohl in den Sessions mit ihr gefühlt. Es war wieder alles dabei, ich habe viel gelacht, manchmal geweint und immer genossen. Bei Teresa erfährt man Verständnis, angenommen und aufgefangen werden und bekommt neue Blickwinkel (und manchmal Arschritte ;)), die einen wirklich weiterbringen. Es ist nicht einfach zu erklären, man muss es erlebt haben! Teresa, danke für deine Zeit, deine wundervolle Arbeit & deine wertvolle Energie!

Die Sessions mit Teresa haben mich endlich dazu gebracht in's Fühlen zu gehen und nicht alles nur analytisch-verkopft anzugehen. Sie hat es durch ihre sensible und liebevolle Anleitung wirklich geschafft, auf Gefühlsebene und mit dem Wissen des Körpers zu arbeiten. In der Beziehung zu meinem Freund habe ich auch sofort eine sehr positive Veränderung und Entwicklung wahrnehmen können. Generell habe ich mehr Klarheit über Zusammenhänge und mein Gefühlsleben bekommen, da Teresa sehr genau aufspürt um welche tieferliegenden Themen es sich bei bestimmten "Symptomen" handelt. Der Körper wird immer wieder in die Arbeit integriert und somit ist eine ganzheitliche Bewusstheit und Entwicklung möglich. Danke Teresa!

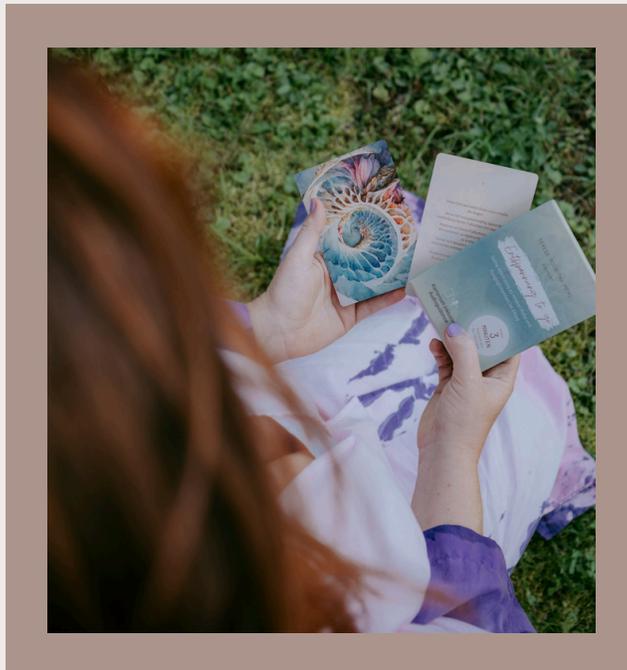
DANKESCHÖN

Danke für Deine Offenheit und Bereitschaft dort hinzuschauen, wo viele vielleicht oft nicht hinschauen wollen. Jede nachhaltige Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt, nun bist Du einen wesentlichen gegangen!

Wir gehen unsere Prozesse nie nur für uns alleine. Wir gehen für diejenigen vor (AhnInnen) und denjenigen, die nach uns kommen. Wir sind alle miteinander verbunden und jedeR, die durch die eigene Heilung auch wieder leichten Zugang zu Freude & Leichtigkeit hat, ist ein Geschenk für seine Mitmenschen!

Wenn Du Dir Unterstützung im Alltag wünschst und einen Joker in Deiner Tasche genau dafür suchst, hol Dir mein neues Kartenset **ENTSPANNUNG TO GO**

<https://teresameikl.com/shop>



Fotos:

Erika Mayer
Ruben Plasencia
Frau Feist