



Colour up your life
Anja Götz
WORKBOOK



Ein Workbook für deine INNERE Rückverbindung

DER

Individuationsprozess



Herzlich Willkommen!

Du Liebe,

wie schön, dass du da bist – und dir Zeit für dich schenkst.
Ich bin Anja Götz, Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in Wandlungsprozessen –
mit Herz, Tiefgang und einer Prise Magie.
Dieses Workbook ist mehr als nur ein Papier mit Fragen.

Es ist ein Raum.

Ein Raum für dich. Zum Spüren. Zum Loslassen. Zum Erinnern.

An das, was du bist – und was dich innerlich strahlen lässt.

Vielleicht bist du gerade an einem Punkt, wo du dich neu ausrichten willst.

**Oder du willst endlich wieder mehr Zeit für dich haben – echt, klar,
lebendig - mit Gefühl & Kraft.**

Dann bist du hier genau richtig.

Du bekommst Reflexionsimpulse, Übungen, kleine Rituale und viel Raum für
dein inneres Wissen.

Nicht total verknüpft – sondern mit Tiefe, Herz und Seele.

**Wenn du spürst: Da geht noch mehr in deinem Leben, dann lade ich dich
von Herzen ein zu meinem Online-Workshop (free):**

**„Colour up your Life“ – für einen echten Selbsta Ausdruck und ein Leben in
Verbindung.** Mehr dazu findest du auf der Rückseite des Booklets.

Schön, dass du bereit bist noch tiefer zu tauchen und dein Potenzial zu 🔥

Das macht dich zu einer Herz-Reisenden, das ist mutig und sehr faszinierend!

Ich begleite dich gern ein Stück auf deiner ♥Reise: Für ganzheitliche Heilung,
Lebensfreude, echte Verbindung und Lebendigkeit.

Alles Liebe,

Anja Götz



Der Weg zu uns selbst – Individuation

Der Individuationsprozess:

Ist der Weg zurück zu unserem wahren Selbst.
Nicht unser Ich, was die Gesellschaft oder
Kindheitsmuster aus uns gemacht haben –
sondern das, was wir in unserer Tiefe unserer Seele sind.

Dieser Weg beginnt immer mit Bewusstsein

Mit der Frage:

„Wer bin ich jenseits meiner Rollen,
meiner Erwartungen und Ängste?“

***Individuation ist kein Ziel, sondern ein Werden im Sein.
Und es beginnt genau jetzt.***

3 Vorteile der Individuation

1. Lebendige Echtheit statt Über-Anpassung
2. Innere Stabilität & Klarheit
3. Sinn und Erfüllung





Modul 1: DER RUF DEINER SEELE

DEINE HERZENSVISION

1

Dein persönlicher Standort

Deine Geschichte.

Deine Wahrheit.

Hier beginnt deine Reise 🗳️❤️.

2

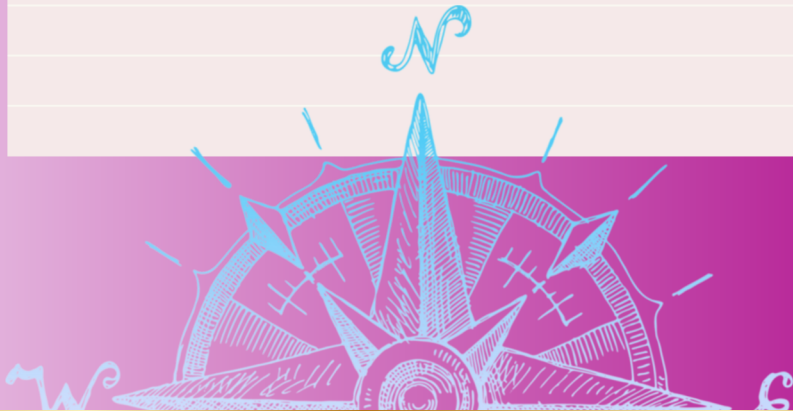
Ehrlichkeit – mit einem ehrlichen Blick nach innen. Es gibt Zeiten, in denen wir spüren: So wie es gerade ist, fühlt es sich nicht mehr nach mir an.

3

Selbstwahrnehmung - Was ist da? Vielleicht ist da eine Unruhe, ein Wunsch nach Klarheit – oder einfach die Sehnsucht, wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Dieses Modul ist dein Ankerpunkt.
Hier hältst du inne, schaust liebevoll zurück
– und ehrlich nach vorn

*Du brauchst dafür einen stillen Moment, ein offenes Herz
und die Bereitschaft, wirklich hinzuschauen!*



Reflexionsfragen:



WO STEHST DU GERADE?

Nimm dir Zeit und schreibe frei, ehrlich und intuitiv.
Es geht nicht darum, „richtig“ zu antworten, sondern so ehrlich und wohlwollend wie möglich zu spüren.

01 Wo stehe ich gerade in meinem Leben - emotional, beruflich oder innerlich?

AUF EINER SKALA VON 1 😊 BIS 10 😞

02 Was macht mich aktuell glücklich? Was gibt mir Kraft?

03 Womit stehe ich im Konflikt - was möchte ich verändern?

04 In welchen Bereichen habe ich das Gefühl, mich selbst zu verlieren?

05 Was möchte ich nicht mehr mittragen?

NOTIZEN:



ÜBUNG

Deine Lebenslinie

„NUR WER WEISS, WOHER ER KOMMT, KANN ERKENNEN, WO HIN ER WILL.“

Anleitung:

Zeichne auf einer horizontalen Linie die wichtigsten Stationen deines bisherigen Lebens ein.

Nutze Farben, Symbole oder ein Wort für:

- **Höhepunkte**
- **Wendepunkte**
- **Krisen & Heilungsphasen**
- **Persönliche Erkenntnisse**

Markiere besonders:

Was war echt? Was war erlernt oder „gespielt“?
Wo hast du dich dir selbst NAHE gefühlt?



Steps und Herausforderungen die wir im Prozess spüren können:

Der Transformationsprozess

- **Stillstand** – Das alte Leben funktioniert nicht mehr richtig gut, aber das Neue ist noch unsichtbar.
“Die dunkle Nacht der Seele”
- **Impulse** – Erste innere oder äußere Zeichen, dass Veränderung nötig ist.
Innere Ruf nach Aufbruch
- **Aufbruch** – Du triffst eine Entscheidung, obwohl der Weg noch unklar ist.
Die Reise in die Anderswelt
- **Prüfungen** – Herausforderungen, Zweifel, Ängste treten auf.
Begegnung mit dem Schatten.
- **Wandlung** – Alte Anteile sterben, neue Qualitäten werden geboren.
Seelenrückholung und 🦋
- **Integration** – Das Neue wird im Alltag gelebt.
Individuation in gelebter Form.
- **Meisterschaft** – Du bist Vorbild und Begleiter für andere.





Ein Raum für dich

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN MEDIALITÄT UND DEM WEG ZU DIR SELBST

- *Medialität und Individuation*

Medialität bezeichnet die Fähigkeit, feine und oft unsichtbare Dimensionen der Realität wahrzunehmen – dazu gehören Intuition, energetische Signale sowie Botschaften aus dem Unbewussten oder spirituellen Feldern.

Im Individuationsprozess geht es genau darum: Den Zugang zu den verborgenen Aspekten deiner Psyche zu finden und diese ins Bewusstsein zu bringen.

Wir können Traumarbeit, Archetypen und Symbolsprache einsetzen, um innere Wahrheiten zu entschlüsseln. Dies ist im Grunde genommen eine Form von Medialität: Die Sprache der Seele zu verstehen. **Wichtig:** Diese Stimme hilft dir bedingungslos beim Aufblühen und ist liebevoll.

Vorteile:

- **Erkenne verborgene Muster & Potenziale**
- Intuitive Wahrnehmung hilft dir, unbewusste Wiederholungen und Schattenaspekte schneller zu erkennen und zu durchbrechen.
- **Kontakt mit deiner inneren Führung**
- Medialität stärkt das Vertrauen in innere Bilder, Symbole und Eingebungen.
- **Integration emotionaler und spiritueller Erfahrungen - lösen alter negativer Glaubenssätze.**
- Spirituelle Erlebnisse werden nicht nur „gefühl“, sondern im Alltag verwurzelt – das verhindert spirituelles Bypassing.



COLOUR UP YOUR LIFE

Ein Raum für dich

ÜBUNG

Der tiefe Dialog mit dir selbst

- **Schritt 1:** Setze dich in Stille, lege die Hand auf dein Herz.
- **Schritt 2:** Stelle eine klare Frage wie: „Welcher Teil von mir will heute gehört werden?“
- **Schritt 3:** Schreibe oder zeichne spontan, was kommt – ohne Bewertung.
- **Schritt 4:** Suche im Symbol oder Gefühl die tiefere Botschaft für deinen aktuellen Weg.

Modul 2: AUSBRUCH AUS DEM EWIGEN KREISLAUF

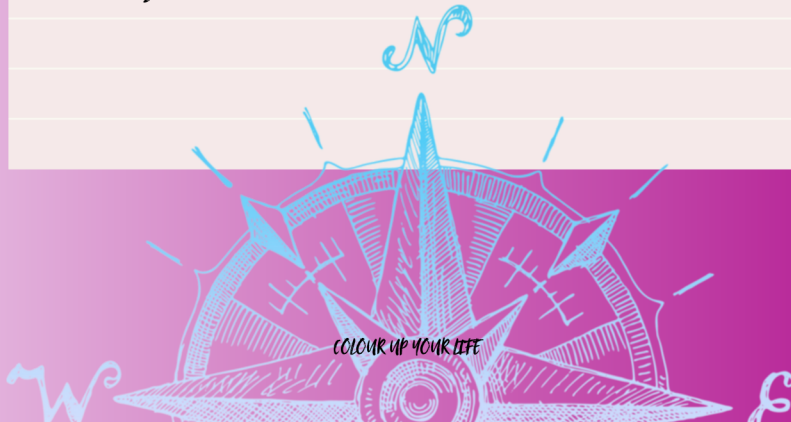
Hier geht es darum, deine Bedürfnisse, Wünsche und Ressourcen klarer zu erkennen. Oft sind wir so sehr im Außen beschäftigt, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Doch deine Seele kennt den Weg – sie flüstert dir immer wieder zu, was du gerade wirklich brauchst

- **Reflexionsfragen** (ANTWORTE SO WERTFREI WIE MÖGLICH ♥)
- Für was bin ich in meinem Leben gerade dankbar?
- Was habe ich bisher erreicht - was mich innerlich erfüllt?
- Was brauche ich genau jetzt in meinem Leben?
- Was will ich wirklich?
- Warum will ich es?



Unsere Bedürfnisse sind Wegweiser zu einem erfüllten Leben. Gleichzeitig werden sie oft durch alte Muster, Ängste oder negative Glaubenssätze blockiert.

Ausdrucksmalerei ✨ lösen unbewusster Blockaden für mehr Selbstbewusstsein - im Live Kurs.



SELBSTLIEBE & SELBSTFÜRSORGE

Selbstliebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine Haltung im Alltag.
Selbstfürsorge bedeutet: Dich so zu behandeln, wie du deine beste Freundin behandeln würdest.

Frage: Wie könnte Selbstfürsorge heute, ganz konkret, in deinem Leben aussehen?

Herausforderungen auf dem Weg zur Bedürfnisbefriedigung



- Negative Glaubenssätze („Ich darf nicht zu viel wollen...“)
- Co-Abhängigkeit („Ich bin nur wertvoll, wenn ich gebraucht werde...“)
- Angst vor Ablehnung („Wenn ich zu mir stehe, verliere ich andere...“)

COLOUR UP YOUR LIFE

BEDÜRFNISSE VS. WÜNSCHE



OFT VERWECHSELN WIR BEDÜRFNISSE MIT UNSEREN WÜNSCHEN. BEIDE SIND WICHTIG – DOCH IHRE QUALITÄTEN SIND SEHR UNTERSCHIEDLICH.

BEDÜRFNISSE

- SIND GRUNDLEGENDE INNERE SIGNALE, DIE FÜR UNSER WOHLBEFINDEN NOTWENDIG SIND
 - BEISPIELE: RUHE, NÄHE, SICHERHEIT, SINN, ANERKENNUNG, FREIHEIT
 - SIE KOMMEN AUS DER TIEFE – AUS DEINEM INNERSTEN UND DEINEM KÖRPERGEFÜHL
- WERDEN BEDÜRFNISSE DAUERHAFT UNTERDRÜCKT, SPÜREN WIR INNERE UNRUHE, STRESS, FRUST ODER SOGAR KRANKHEIT.**

WÜNSCHE

- SIND INDIVIDUELLE FORMEN, WIE WIR VERSUCHEN, UNSERE BEDÜRFNISSE ZU ERFÜLLEN
- BEISPIELE: EIN NEUES KLEID, URLAUB AM MEER, EINE MASSAGE, EIN BESONDERES PROJEKT
- WÜNSCHE SIND OFT BUNTER, FLEXIBLER UND MANCHMAL AUCH AUSTAUSCHBAR ODER EIN COPING VERSUCH.

WÜNSCHE ZEIGEN UNS, WIE WIR BEDÜRFNISSE IM ALLTAG LEBEN KÖNNEN. DOCH SIE SIND NICHT DIE EINZIGE MÖGLICHKEIT.

INNERE BLOCKADEN LÖSEN



Manchmal wissen wir genau, was wir brauchen – und trotzdem erlauben wir es uns nicht. Hier kommen innere Blockaden ins Spiel.

Typische Blockaden:

- Angst vor Ablehnung („Wenn ich für mich einstehe, verliere ich die Liebe der anderen.“)
- Schuldgefühle („Ich bin egoistisch, wenn ich meine Bedürfnisse wichtig nehme.“)
- Unsicherheit („Ich weiß gar nicht, was ich wirklich will...“)

Diese Blockaden sind oft nicht aus dem Nichts entstanden, sondern haben ihre Wurzeln in unserer Kindheit. Dort haben wir gelernt, wie wir „sein müssen“, um Liebe, Sicherheit oder Anerkennung zu bekommen. Sie sind negative Glaubenssätze.

HÄUFIGE BLOCKADE CO-ABHÄNGIGKEIT

Co-Abhängigkeit bedeutet, dass wir unsere eigene innere Balance von den Gefühlen, Bedürfnissen und Reaktionen anderer Menschen abhängig machen.

Das zeigt sich z. B. so:

- Du sagst „ja“, obwohl du „nein“ meinst.
- Du stellst deine Wünsche zurück, um Konflikte zu vermeiden.
- Du fühlst dich (alleine) verantwortlich für die Stimmungen anderer.

Co-Abhängigkeit ist eine alte Überlebensstrategie – aber heute als Erwachsene bist du frei, neue Entscheidungen zu treffen. **Journal Reflexion: Wo mache ich mein Wohlbefinden noch von anderen abhängig? Wo könnte ich heute selbstbestimmt entscheiden?**

NEGATIVE GLAUBENSsätze AUFLÖSEN



Negative Glaubenssätze sind wie innere Programme, die uns immer wieder bremsen. Lass uns die Fesseln sprengen.

ÜBUNG LIVE WORKSHOP

DIE TRANSFORMATIONSSCHRITTE:

1. ERKENNEN/ ANNEHMEN (LÖSASSEN) – HÖRE GENAU HIN, WENN DU DICH SELBST KLEIN MACHST.
2. HINTERFRAGEN – IST DAS WIRKLICH WAHR? ODER IST ES EINE ALTE GESCHICHTE?
3. UMWANDELN – ERSETZE DEN ALTEN SATZ DURCH EINE KRÄFTIGERE NEUE WAHRHEIT.

Modul 3:

DIE FREQUENZ DEINES WAHREN SELBST

Oft schauen wir mit Sorge oder Unsicherheit in die Zukunft. Doch dein Blick auf die Zukunft bestimmt, wie du sie erlebst. In Modul 3 lernst du, mit Vertrauen nach vorne zu schauen und deine gelebte Vision für dein Leben zu entwickeln. Der Unterschied zwischen einem Traum und entfesseltem Sein.



DEIN AKTUELLER BLICK - REFLEXION ZUR LIVE ÜBUNG

- SCHAUST DU EHER BESORGT IN DIE ZUKUNFT?
- WELCHE GEDANKEN KOMMEN, WENN DU AN „DIE NÄCHSTEN 5 JAHRE“ DENKST?
- WELCHE INNEREN BILDER TAUCHEN DABEI AUF?

Transformation: Vom Zweifel ins Vertrauen

Statt dich von deine Ängsten leiten zu lassen, kannst du deine Gedanken bewusst neu ausrichten:

Von „Was, wenn es schiefgeht?“ hin zu „Was, wenn es wundervoll wird?“

Von „Ich weiß nicht, ob ich das schaffe“ hin zu „Ich darf wachsen, Schritt für Schritt.“

Ein Blick in die Zukunft

ZUKUNFT UND KOLLEKTIV

Wir leben in einer Zeit, in der das gesamte Kollektiv in einem Prozess der Individuation steht – ein neues Bewusstsein entsteht. Dein persönlicher Zukunftsweg ist Teil dieses kollektiven Erwachens.

FRAGEN ZUR VERBINDUNG:

Welchen Beitrag möchte ich ins Kollektiv geben?
Wie kann mein persönliches Wachstum auch andere inspirieren?

Abschluss von Modul 3

Die Zukunft ist kein Ziel, sondern ein lebendiger Prozess. Jeder Schritt, den du heute bewusst gehst, gestaltet deine Zukunft.

Mit diesem Bewusstsein bist du bereit, tiefer in deinen Prozess einzutauchen – und dich auf die nächsten Kapitel von

Colour up your life

einzulassen.

Ich lade dich herzlich zum kostenlosen LIVE online Workshop ein.

Deine Seele RUFT DICH

www.anjas-kunsttherapie.de

Deine ureigene Lebensenergie steht dir immer zur Seite – als Wegweiser, als Spiegel, als Erinnerung an deinen Seelenplan.

Es ist kein Zufall, dass du hier bist.

Der Individuationsprozess schenkt dir Klarheit für deine Entscheidungen, zeigt dir neue Perspektiven und öffnet Türen zu einem leichteren, erfüllteren Leben.

Er erinnert dich daran, wer du wirklich bist – und was längst in dir schlummert.

Jetzt ist der Moment, den Ruf anzunehmen.

Bist du bereit, deinem inneren Licht zu folgen und dich von der Weisheit des Universums führen zu lassen?



Colour up your life

FREE ONLINE WORKSHOP

MEHR ERFÄHRST DU HIER:
MELDE DICH KOSTENTREI AN

ANJA GÖTZ

PSYCHOLOGISCHE NATURHEILPRAXIS

