



Nabelchakra & Archetypen – Dein Selbstcoaching-Workbook

Selbstwert, innere Stärke, Grenzen und persönliche Macht bewusst entfalten

Das Nabelchakra verstehen

Das Nabelchakra, auch Solarplexuschakra (Manipura) genannt, steht für Selbstwert, Willenskraft, Handlungsfähigkeit, Grenzen und persönliche Macht. Ist dieses Chakra belastet, können Selbstzweifel, Anpassung, Ohnmachtsgefühle oder Schwierigkeiten beim Durchsetzen eigener Bedürfnisse entstehen.

Unterstützende Archetypen

- Der Krieger – stärkt Mut, Durchsetzungskraft und klare Entscheidungen
- Der Herrscher – fördert innere Ordnung und verantwortungsvolle Führung
- Der Rebell – hilft, alte Begrenzungen zu überwinden

Hinweise auf ein belastetes Nabelchakra

- Geringes Selbstwertgefühl
- Schwierigkeiten, Nein zu sagen
- Angst vor Konflikten
- Gefühl von Machtlosigkeit
- Übermäßige Anpassung

1. Deinen inneren Wert erkennen

Welche Stärken und Fähigkeiten trägst du bereits in dir?

2. Den Krieger aktivieren

Wo darfst du mutiger für dich selbst eintreten?

3. Den Herrscher stärken

Welche Entscheidungen bringen mehr Klarheit und Struktur in dein Leben?

4. Den Rebellen wecken

Welche alten Begrenzungen möchtest du hinter dir lassen?

5. Grenzen bewusst setzen

In welchen Situationen darfst du deutlicher Nein sagen?

6. Neue Glaubenssätze

„Ich bin wertvoll.“ „Ich darf meinen Raum einnehmen.“ „Ich vertraue meiner inneren Stärke.“

7. Integration im Alltag

Welche konkrete Handlung stärkt heute deinen Selbstwert?



Coaching-Fragen

- Wo gebe ich meine Kraft noch ab?
- Welche Entscheidungen warten auf mich?
- Was würde ich tun, wenn ich mir vollkommen vertrauen würde?
- Welche Grenze möchte ich klarer setzen?



Visualisierung

Stelle dir eine strahlende goldgelbe Sonne in deinem Bauchraum vor. Der Krieger entzündet deinen Mut, der Herrscher ordnet deine Energie und der Rebell befreit dich aus alten Begrenzungen.



Affirmationen

- Ich bin kraftvoll.
- Ich vertraue mir.
- Ich darf meinen Platz einnehmen.
- Meine Grenzen sind klar und gesund.
- Ich handle aus innerer Stärke.



Abschließender Gedanke

Wenn du deinen inneren Wert erkennst und bewusst für dich einsteht, entsteht eine stabile und authentische Form persönlicher Kraft.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Deine wahre Stärke entsteht, wenn du dir selbst vertraust.



seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

