



Wurzelchakra & Archetypen – Dein Selbstcoaching-Workbook

Sicherheit, Urvertrauen, Stabilität und innere Stärke bewusst aufbauen

Das Wurzelchakra (Muladhara) bildet die energetische Basis deines Systems. Es steht für Sicherheit, Vertrauen, Zugehörigkeit, Erdung und die Fähigkeit, dich im Leben getragen zu fühlen. Wenn dieses Chakra aus dem Gleichgewicht ist, können Ängste, Unsicherheit, Kontrollbedürfnis oder das Gefühl entstehen, nicht wirklich angekommen zu sein.

Unterstützende Archetypen

- Der Herrscher – stärkt innere Ordnung, Stabilität und Verantwortung
- Der Wächter – schützt Grenzen und erkennt Gefahren frühzeitig
- Der Beschützer – vermittelt Sicherheit, Loyalität und Standfestigkeit

Mögliche Hinweise auf ein belastetes Wurzelchakra

- Existenzängste oder finanzielle Sorgen
- Starkes Kontrollbedürfnis
- Schwierigkeiten zu vertrauen
- Gefühl von Instabilität oder innerer Unruhe
- Probleme, klare Grenzen zu setzen
- Mangelnde Erdung oder ständiges Grübeln

1. Standortbestimmung

Welche Bereiche deines Lebens fühlen sich derzeit unsicher an? Wo fehlt dir Stabilität, Struktur oder Vertrauen?

2. Den Herrscher aktivieren

Welche konkreten Entscheidungen kannst du treffen, um mehr Ordnung und Sicherheit zu schaffen?

3. Den Wächter stärken

Wo darfst du deine Grenzen klarer schützen? Welche Situationen kosten dich unnötig Energie?

4. Den Beschützer verkörpern

Wie kannst du dir selbst heute Sicherheit und Fürsorge geben?

5. Körperliche Erdung

Spaziergänge, Barfußgehen, bewusste Atmung und Routinen helfen deinem Nervensystem, Sicherheit zu lernen.

6. Neue Glaubenssätze

Zum Beispiel: 'Ich bin sicher.' 'Das Leben trägt mich.' 'Ich darf meinen Platz einnehmen.'

7. Integration im Alltag

Welche kleine Handlung kannst du heute umsetzen, um dich stabiler und geerdeter zu fühlen?



Coaching-Fragen

- Was gibt mir echte Sicherheit?
- Wo fühle ich mich noch instabil?
- Welche Grenzen stärken mein Vertrauen?
- Welche Entscheidungen bringen mehr Ordnung in mein Leben?
- Wie würde ich handeln, wenn ich mich vollkommen getragen fühlte?



Kraftvolle Visualisierung

Stelle dir vor, du stehst wie ein alter Baum mit tiefen Wurzeln in der Erde. Der Herrscher richtet deine innere Struktur auf, der Wächter schützt deinen Raum und der Beschützer schenkt dir Geborgenheit. Mit jedem Atemzug wächst dein Vertrauen.



Affirmationen

- Ich bin sicher.
- Ich vertraue dem Leben.
- Ich habe das Recht, meinen Platz einzunehmen.
- Ich bin stabil, geerdet und geschützt.
- Meine innere Stärke wächst jeden Tag.



Abschließender Gedanke

Das Wurzelchakra heilt, wenn dein Nervensystem lernt, dass Sicherheit nicht nur im Außen entsteht, sondern auch in deiner inneren Haltung. Die Archetypen helfen dir, diese Qualitäten bewusst zu verkörpern.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Je tiefer du dich verwurzelst, desto kraftvoller kannst du wachsen.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

