

WILLKOMMEN ZU DEINEM BLOOM UP - ADVENT!

Achtsam durch die Weihnachtszeit

DEINE ANLEITUNG

So schön, dass du hier bist und dich auf diese besondere Reise einlässt.

**Die Bloom Together Edition verbindet innere Arbeit mit gemeinsamer Nähe:
Jeder Tag schenkt dir einen sanften Impuls für dich – und eine kleine Frage oder
Übung für euch, die ihr so gestalten könnt, wie es zu eurem Nervensystem, eurer
Geschichte und eurem Alltag passt.**

Dieser Adventskalender ist so viel mehr als ein klassischer Kalender – er ist ein liebevoll gestalteter Begleiter, ob als Paar, beste Freund:innen, Mutter & Tochter oder Seelenmenschen: Bloom Together lädt euch ein, im Dezember immer wieder kurz Halt zu machen und euch daran zu erinnern: Wir sind ein Team – auch, wenn das Leben gerade anstrengend ist

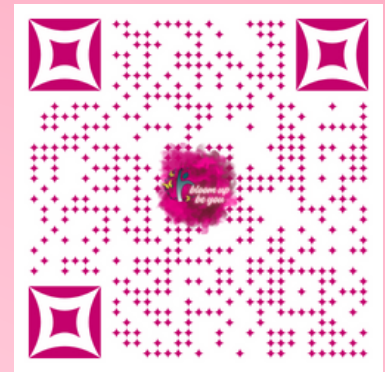
Jede Karte ist ein kleines Geschenk an dich selbst, und euch, inspiriert von psychologisch fundiertem Wissen und mit dem Ziel, jeden Tag kleine Momente der Ruhe, Reflexion und Freude zu bringen. Es ist eine Einladung, innezuhalten, aufzutanken und dich mit dir selbst und euch zu verbinden um neue Perspektiven während der eigenen individuellen Aufblühreise zu entdecken – auch inmitten des Trubels.



bloom up, be you!

Schön, dass du hier bist!

Diese Reise darf dich tiefer zu dir selbst führen.
Wenn du spürst, dass du weitergehen möchtest – sanft, ehrlich und in deinem Tempo – dann schau gern bei meinen anderen Angeboten vorbei und finde, was dich gerade am meisten ruft.



Hier scannen:

Verwende den Code **VERTRAUEN10**, um 10 % Rabatt auf alle Angebote zu erhalten.

SISTERS CLUB

Als mein Danke für dein Vertrauen ist der Eintritt für dich kostenlos!

Deine sichere Online-Community für Frauen, die Heilung, Verbundenheit und Austausch suchen – besonders, weil du hier nicht „an dir arbeitest“, sondern dich in einem getragenen Raum entfalten darfst.

BLOOM RESET JOURNEY

Ein 21-Tage-Programm, das dir hilft, dein Nervensystem Schritt für Schritt zu regulieren und dich wieder sicher in deinem Körper zu fühlen – besonders, weil es Wissenschaft, Körperarbeit und traumasensible Selbstfürsorge verbindet.

BLOOM VOYAGE – SAFE TO FEEL

Eine 12-Wochen-Reise für Frauen, die ihre alten Wunden heilen und neue, gesunde Beziehungs- und Selbstmuster aufbauen wollen – besonders, weil sie Tiefe, Körperarbeit und echte emotionale Verbindung vereint.

MORNING BLOOM BUNDLE

Mein Geschenk an dich: Ein Bundle aus Meditationen, Journal und Workbook für ruhige, zentrierte Morgen – besonders, weil es einfache, alltagstaugliche Routinen bietet, die dich jeden Tag sanft erden.

BLOOM VOYAGE VISIONSPLANER

Ein traumasensibler Jahresplaner, der Reflexion, Struktur und Herz verbindet – besonders, weil er dir hilft, Ziele zu setzen, ohne dich zu überfordern oder zu verlieren.

bloom up, be you!

SO NUTZT DU DEINEN ADVENTSKALENDER

Drucke die Karten aus und falte sie:

Jede Karte ist so gestaltet, dass du sie zusammenfalten kannst. Auf der Vorderseite findest du die Tageszahl und ein passendes Bild, auf der Rückseite wartet dein achtsamer Impuls oder eine Übung.

Individuelle Gestaltung

erstelle dein Unikat und sei kreativ:

Ob du die Karten an einer Schnur aufhängst, in einer Box sammelst oder auf andere kreative Weise präsentierst – der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Gestalte deinen Kalender so, wie es dir gefällt!

Bearbeitungsseiten inklusive:

Zu jeder Karte gibt es eine leere Notizseite im gleichen Format, die du ebenfalls falten kannst. Diese kannst du direkt zu deiner Karte dazu legen. Das ist nicht nur praktisch, sondern gibt dir auch Raum für Reflexion: Du kannst deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse festhalten.

Praktisch für unterwegs:

Das handliche Format macht es dir leicht, deinen Adventskalender auch mitzunehmen – ob du unterwegs bist oder ein paar Tage nicht zu Hause.

So hast du deinen Kalender und alles, was du für deine persönliche Aufblüh-Reise brauchst, immer dabei.



bloom up, be you!

1



Ich muss diesen Dezember nicht perfekt machen – ich darf ihn mir stimmig machen.

Du darfst diesen Monat so gestalten, dass er zu dir passt – mit deiner Geschichte, deiner Energie, deinem Herzen.

Für dich

Frag dich heute ganz ehrlich:

Was wünsche ich mir innerlich von diesem Dezember? Mehr Ruhe? Mehr Nähe? Mehr Ehrlichkeit? Mehr Ich-Zeit?

- Schreib 3 Wörter auf, die deinen Dezember beschreiben dürfen. Das ist dein innerer Kompass.

Für euch

Teilt miteinander:

Wenn ich mir etwas von unserem Dezember wünschen dürfte, dann wäre das ...

Vielleicht ist es eher „mehr Sofa“ als „mehr Programm“. Alles ist erlaubt.

„Echte Verbundenheit beginnt dort, wo wir aufhören, perfekt sein zu wollen – und beginnen, ehrlich zu sein.“

2



Mein Körper ist auf meiner Seite – auch wenn er viel meldet.

Dein Körper war all die Jahre an deiner Seite – durch Stress, Krankheit, Anpassung, Kämpfe. Er ist nicht gegen dich, er spricht für dich.

Für dich

Lehn dich an – an eine Wand, die Lehne, ein Kissen.

Spüre: „Ich muss mich nicht allein halten, gerade trägt etwas mit.“

Schreib einen Satz:

Heute bin ich meinem Körper dankbar für ...

Auch kleine Dinge: Atmen, Tragen, Spüren.

Für euch

Wenn es sich gut anfühlt, teilt:

Mein Körper mag im Moment besonders, wenn ...

z.B. Wärme, Ruhe, Nähe in dosiert, Massage.

Ihr lernt euch kennen – zart, freundlich.

Du darfst diesen Monat so gestalten, dass er zu dir passt – mit deiner Geschichte, deiner Energie, deinem Herzen.

„Wenn ich gut bei mir bin, kann ich auch gut bei dir sein – unser Wir beginnt immer mit einem liebevollen Ich.“

3



Heute gehört mir ein kleiner Moment, der nur für mich ist.

Zwischen Terminen, Messages, Verpflichtungen darf es einen Mini-Ort geben, an dem du niemand sein musst – außer du.

Für dich

Plane dir heute bewusst 5–10 Minuten ein, in denen du nichts optimierst:

Tee, Decke, aus dem Fenster schauen, Kerze. Schreib dir auf:

Mein kleiner Ruhe-Moment heute ist ... um ... Uhr.

Halte ihn ein wie einen Termin mit jemandem Wichtigem. Weil du wichtig bist.

Für euch

Verabredet euch für einen gemeinsamen Ruhe-Moment heute:

10 Minuten zusammen auf dem Sofa, im Bett, in der Küche stehen – ohne Handy, ohne „To-do-Talk“.

Eure einzige Aufgabe: da sein. Macht aus dieser Zeit das, was auch wohlfühlen und auftanken lässt.

„Wir müssen nicht alles gleich sehen und fühlen, um auf derselben Seite zu stehen – wir dürfen den anderen sein lassen wir er ist und mitfühlend neugierig aufeinander bleiben.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the top section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the middle section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the bottom section.

bloom up, be you!

4



Ich darf entscheiden, wie mein Tag ist.

Dein Nervensystem liebt es, wenn du für ihn mitdenkst. Du bist nicht „zu sensibel“, du bist fein eingestellt.

Für dich

Schreib:

Eine Sache, die ich heute anders mache, ist ...

z.B. weniger Nachrichten, eine Chatgruppe muten, Fernseher aus, eine Person später zurückrufen.

Und dann notier:

Dadurch entsteht mehr Raum für ...

Für euch

Teilt miteinander:

Für mich wäre es heute gut, wenn wir ... anders machen (Besuche, Termine, Medien).

Vielleicht findet ihr eine kleine gemeinsame Entlastung.

„Deine Grenze ist kein Abbruch der Verbindung – sie ist die Linie, an der wahre Nähe erst möglich wird.“

5



Mein Weg war nicht leicht – und trotzdem bin ich hier.

Du hast Dinge gemeistert, die andere sich nicht mal vorstellen können. Heute schauen wir nicht auf „was fehlt“, sondern auf das, was du schon getragen hast.

Für dich

Schreib 3 Sätze:

Darauf bin ich stolz: ...

Das dürfen auch Dinge sein wie: „Ich habe nicht aufgegeben.“ „Ich habe Hilfe gesucht.“ „Ich bin ehrlich geblieben.“ „Ich mache dieses Türchen heute“

Für euch

Sagt euch gegenseitig:

Was ich an deinem Weg bewundere, ist ...

Nicht übertreiben, einfach ehrlich würdigen.

„Ich darf stolz auf jeden kleinen Schritt sein – und wir dürfen stolz darauf sein, dass wir noch immer gemeinsam gehen.“

6



Ich bin nicht nur das, was ich leiste – ich bin auch das, was ich fühle und wie ich liebe.

Dein Wert hängt nicht an To-do-Listen. Er zeigt sich in deinem Blick, deiner Art zuzuhören, deiner Art zu lieben.

Für dich

Schreib drei Dinge auf, die du an dir magst, die nichts mit Erfolg in seiner klassischen Definition zu tun haben:

z.B. dein Humor, deine Wärme, deine Ehrlichkeit, dein Durchhaltevermögen, deine Sanftheit.

Für euch

Sagt euch heute:

Ich mag an dir, dass du ... bist.

Nicht „was du alles machst“, sondern wer du bist.

„Ich bin mehr als das, was ich schaffe – und du bist mehr als das, was du für andere tust.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the top section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the middle section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the bottom section.

bloom up, be you!

7



Heute darf ich mir gegenüber ein bisschen ehrlicher sein – mit Liebe.

Ehrlichkeit muss nicht hart sein. Sie kann weich sein, ein purer Akt aus Liebe: ein „Ich sehe mich“ statt „Ich verurteile mich“.

Für dich

Schreib:

Wenn ich ganz liebevoll auf mich schaue, dann merke ich: In mir ist gerade viel ...

Kein Urteil – nur ein ehrlicher Blick.

Für euch

Wenn es sich gut anfühlt, teilt:

Wenn ich liebevoll auf mich schaue, merke ich: In mir ist gerade viel ...

Die andere Person antwortet:

Danke, dass du mich daran teilhaben lässt.

Und dann ist der andere an der Reihe.

„Wenn ich mich ehrlich und liebevoll anschau, kann ich dir ehrlicher begegnen.“

8



Meine Wünsche sind Hinweise, keine Zumutung.

Was du dir wünschst, erzählt viel darüber, wo dein Herz hinmöchte. Das darf ernst genommen werden – ohne Drama.

Für dich

Schreib 3 Sätze:

„Ich wünsche mir im Alltag mehr ... (z.B. Ruhe, Lachen, Berührung, Klarheit).“

Wähle eine Sache und frag dich:

„Was wäre eine ganz kleine Version davon, die schon heute und als neues Ritual noch dieses Jahr möglich ist?“

Für euch

Teilt:

„Etwas, das ich mir in unserer Verbindung ein bisschen mehr wünsche, ist ...“

Der andere muss nicht sofort eine Lösung haben. Erstmal reicht: zuhören.

Danach ist der andere dran.

„Meine Wünsche sind keine Last für uns – sie sind leise Wegweiser zu dem, was sich stimmig anfühlt, und uns mehr Freude und Verbundenheit schenkt.“

9



Mein System kennt das Gefühl von Verbundenheit – ich erinnere mich daran.

Zwischen allem Schweren gab es auch gute Momente. Dein Herz kennt dieses Gefühl – heute holen wir es wieder hervor.

Für dich

Schreib auf:

„Ein Moment in meinem Leben, in dem ich mich wirklich verbunden gefühlt habe, war ... Das habe ich damals gespürt: ...“

Für euch

Teilt euch je einen Verbundenheits-Moment – ob aus eurer Beziehung oder einer anderen:

Familie, Freundschaft, Therapeut:in, Tier. Fragt euch:

„Was war das Element, das es so verbindend gemacht hat? (Zeit, Blick, Ruhe, Humor, Ehrlichkeit...)“

„Mein System erinnert sich an Verbundenheit – jede gute Erfahrung nährt diese Spur in uns.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the top section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the middle section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the bottom section.

bloom up, be you!

10



Sanft mit mir sein, wenn ich mich zeige

Heute darf ich mich zeigen, ohne mich zu rechtfertigen.

Es ist okay, wenn in dir gerade Chaos, Müdigkeit, Sehnsucht oder Durcheinander ist.
Du musst es nicht ordnen, bevor du es wahrnimmst.

Manchmal ist der liebevollste Schritt einfach: „So fühle ich mich gerade – und das darf da sein.“

Für dich Schreib:

Wenn ich mir erlaube, mich so zu fühlen, wie ich wirklich bin, dann nehme ich in mir wahr ...
Lass alles kommen, was auftaucht – auch wenn es widersprüchlich ist.
Du musst nichts lösen, nur ehrlich mitfühlen.

Für euch

Wenn es sich für euch beide sicher genug anfühlt, öffnet heute ein kleines Fenster zu eurer Innenwelt.

Teile in einem Satz mit deinem Gegenüber:
„Wenn ich ganz ehrlich bin, fühlt es sich in mir gerade an wie ...“

Die andere Person hört einfach nur zu – ohne Lösungen, ohne Ratschläge, ohne Bewertung.

Dann könnt ihr, wenn ihr mögt, tauschen.
Ihr müsst nichts reparieren.
Manchmal ist es schon tiefe Verbundenheit, wenn zwei Innenwelten kurz nebeneinander sitzen dürfen.

„Wenn wir einander von unserem Innen erzählen, wird unser Wir ein bisschen wahrer.“

11



Ich möchte mich heute einmal mit einem liebevollen Blick sehen.

Deine inneren Spiegel waren nicht immer sanft.
Du darfst neue Spiegel zulassen – innerlich und äußerlich.

Für dich Schreib:

„Wenn mich jemand sehen würde, der mich wirklich mag, würde er/sie über mich sagen: ...“

Lies es dir langsam vor. Atme dazu.

Für euch

Sagt euch gegenseitig:

„Wenn ich dich anschau, sehe ich einen Menschen, der ...“

z.B. mutig ist, feinfühlig, stark, kreativ, zart, humorvoll.

Lass es kurz landen.

„Manchmal brauche ich deinen Blick, um zu lernen, mich sanfter zu sehen.“

12



Heute schenke ich den Momenten Aufmerksamkeit, in denen es gut zwischen uns / mir und anderen war.

Dein Nervensystem braucht nicht nur Listen von „was schief läuft“, sondern auch Beweise für „was klappt“.

Für dich

Schreib drei Momente der letzten Wochen auf, in denen du dich:

- verbunden
- gesehen
- zugehörig

gefühlt hast – auch wenn es nur kurz war.

Für euch

Jede:r sagt:

„Ein Moment in letzter Zeit, in dem ich mich dir nah gefühlt habe, war ...“

Ihr haltet diesen Moment einen Atemzug lang fest.

„Die kleinen guten Momente sind das weiche Netz, das uns trägt.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the first section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the second section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the third section.

bloom up, be you!

13



Heute erinnere ich mich: Wir sind auf derselben Seite.

Stress flüstert: „Ihr seid gegeneinander.“
Verbundenheit sagt: „Ihr schaut gemeinsam auf das, was schwer ist.“

Für dich
Schreib:

„Eine aktuelle Herausforderung in meinem Leben heißt ...“

Nur benennen, nicht lösen.

Für euch
Formuliert:

„Unser gemeinsames Thema gerade ist ...
Ein kleiner liebevoller Umgang damit wäre, dass wir ...“

z.B. mehr miteinander sprechen, einen Abend freihalten, gemeinsam Nein sagen.

„Nicht wir sind das Problem – wir stehen zusammen auf derselben Seite und schauen auf das, was schwer ist.“

14



Ich darf wählen, welche Nähe sich heute gut anfühlt.

Nähe ist kein „alles oder nichts“. Du darfst die Form wählen, die dein System heute tragen kann.

Für dich
Frag dich:

„Welche Form von Nähe fühlt sich heute stimmig an?“

z.B. warme Dusche, Kuschedecke, Stimme einer vertrauten Person, Schreiben, mit jemandem oder meinem Haustier kuscheln usw..

Schenk dir bewusst die Nähe und spüre nach.

Für euch
Fragt euch:

„Welche Art von Nähe würde sich heute gut anfühlen? Körperlich? Emotional? Einfach zusammen sein ohne Worte? Oder heute lieber jeder für sich?“

Alles kann liebevoll sein, wenn es ehrlich ist.

„Wir dürfen jeden Tag neu entscheiden, wie nah sich heute gut anfühlt – für dich, für mich, für uns.“

15



Wir dürfen einander helfen, ruhiger zu werden.

Dein System liebt es, wenn jemand mit dir in die Ruhe geht, statt dich zu beschleunigen.

Für dich
Mach heute eine winzige Regulation: 10 tiefe Ausatmer, langsam trinken, bewusst gehen. Etwas das du sowieso tust, einfach bewusst langsamer machen.

Nimm wahr:

„Nach dieser kleinen Pause fühlt sich mein Körper ... an.“

Für euch
Verabredet 5–10 Minuten, in denen ihr bewusst „runterschaltet“:

zusammen atmen, still sitzen, Musik hören, kuscheln.

Ohne reden müssen.

„Wenn wir langsamer werden, können unsere Nervensysteme nebeneinander ausatmen. Das ist Co-Regulation.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the top section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the middle section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the bottom section.

bloom up, be you!

16



Ich darf für andere da sein – und bleibe trotzdem bei mir.

Du bist jemand, der viel hält. Heute übst du: Halten, ohne dich selbst zu verlieren.

Für dich

Schreib:

„So kann ich heute für andere da sein, ohne über meine Grenze zu gehen: ...“

z.B. zuhören mit Zeitlimit, ehrlich sagen was dich beschäftigt

„danach nehme ich mir bewusst eine Pause“.

Für euch

Teilt:

„Wenn es dir nicht gut geht, kann ich dir geben: ...“

Und ich merke, dass ich meine Grenze erreiche, wenn ich ...“

Das macht Nähe klarer und leichter.

„Ich darf für dich da sein, ohne mich zu verlieren – Grenzen machen unsere Nähe klarer, nicht kleiner.“

17



Auch unsere Leichtigkeit ist Teil unserer Geschichte.

Zwischen allem Ernst hat eure Verbindung sicher auch Momente von Humor, Spinnerei, Albernheit.

Für dich

Erinnere dich an eine Situation, in der du in letzter Zeit ehrlich lachen musstest.

Schreib:

„Ich habe gelacht, als ... – und das tat mir gut, weil ...“

Für euch

Teilt:

„Eine Situation mit dir, in der ich richtig lachen musste, war ...“

Das erinnert euch: Wir sind mehr als unsere Konflikte.

„Auch unser Lachen gehört zu unserer Heilung – Leichtigkeit ist Nahrung für unser Wir.“

18



Wir müssen nicht perfekt sein – wir dürfen uns immer wieder neu finden.

Jede Beziehung stolpert. Entscheidend ist nicht, ob, sondern wie ihr danach wieder zueinander findet.

Für dich

Frag dich:

„Was hilft mir, mich jemandem wieder zu nähern, wenn es vorher schwierig war?“

Schreib 1-2 Dinge auf (Zeit, klare Worte, eine Umarmung, Humor).

Für euch

Wenn es sich gut anfühlt, sagt:

„In letzter Zeit war es an einer Stelle holprig zwischen uns. Ein kleiner Schritt, der mir helfen würde, wäre ...“

Klein, konkret, machbar.

„Unser Wir muss nicht fehlerfrei sein – es reicht, wenn wir den Weg zueinander immer wieder finden.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the first section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the second section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the third section.

bloom up, be you!

19



Ich darf so sein, wie ich heute bin – und trotzdem geliebt werden.

Du bist nicht jeden Tag „leicht“. Und trotzdem bist du liebenswert – immer, gestern, heute, morgen genau so wie du bist.

Für dich
Schreib:

„So bin ich heute – ehrlich: ...“

„Trotzdem habe ich Qualitäten, die schön an mir sind: ...“

Liste beides nebeneinander. Beides darf da sein.

Für euch
Teilt:

„So bin ich heute – und ich freue mich, dass ich das bei dir nicht verstecken muss: ...“

Ihr gebt euch das Signal: Du darfst sein.

„Ich muss heute nicht anders sein, um willkommen zu sein – ich darf genau so da sein.“

20



Mein Nein ist eine Form von Liebe zu mir – und damit auch zu dir.

Wenn du dich nicht ständig übergehst, bleibst du länger in Situationen die dich auf Dauer immer mehr von dir entfernen,

Deine Grenze ist kein „gegen dich“, sondern ein „für mich – und für ein echtes Wir“.

Für dich
Schreib:

„Im neuen Jahr möchte ich mich besser schützen vor ...“

Und mehr Raum schaffen für ...“

Für euch
Teilt – wenn es passt:

„Eine Grenze, die ich im neuen Jahr liebevoller achten möchte, ist ...“

So könntest du mich darin unterstützen: ...“

Dann ist der andere dran, und dann,

So könnte ich dich darin unterstützen: ...“

„Wenn ich mir selbst treu bleibe, wird unser Ja zueinander ehrlicher.“

21



Meine Geschichte ist nicht nur Last – sie hat mich auch stark und feinfühlig gemacht.

„...“ – all das hat dich geprägt. Und gleichzeitig hat es Fähigkeiten in dir geweckt.

Für dich
Schreib:

„Durch meine Geschichte kann ich heute besonders gut ...“

z.B. mitfühlen, Nuancen wahrnehmen, ungesehene Menschen sehen, kreativ Lösungen finden.

Für euch
Teilt:

„Etwas, das du durch deine Geschichte in unsere Beziehung mitbringst, ist ...“

Somit rahmt ihr gemeinsam eure Biografie liebevoll.

„Unsere Geschichten waren nicht immer nur leicht – und doch haben sie uns weich und stark füreinander gemacht.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the first section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the second section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the third section.

bloom up, be you!

22



Ich muss nicht wissen, wie alles wird – aber ich darf spüren, wie es sich anfühlen soll.

Zukunft muss kein harter Plan sein. Sie darf ein Gefühl sein. Eine Ausrichtung auf etwas das Du dir wünschst.

Für dich

Schreib:

„So möchte ich mich im nächsten Jahr öfter fühlen: ...“

z.B. ruhiger, lebendiger, mehr ich selbst, klarer, verbundener.

Nur Gefühle, keine To-do-Liste.

Für euch

Teilt:

„So wünsche ich mir, dass sich ‚wir‘ im nächsten Jahr öfter anfühlt: ...“

Vielleicht z.B. ehrlicher, leichter, sicherer, weicher.

Bonus: Und daran würde ich es bemerken das es sich so anfühlt....

„Unsere Zukunft muss kein fertiger Plan sein – es reicht, wenn wir wissen, wie sie sich für uns anfühlen darf.“

23



Ich habe nicht nur durchgehalten – ich habe mich getragen und wurde getragen.

Es gab Menschen, Dinge, innere Kräfte, die dich durch dieses Jahr gebracht haben.

Für dich

Schreib deine persönliche „Trage-Liste“:

„Was mich dieses Jahr getragen hat, war ...“

Menschen, Fähigkeiten, Musik, Tiere, Therapien, Routinen, Sätze.

Für euch

Teilt:

„Was mich in unserer Beziehung dieses Jahr getragen hat, war ...“

und hört euch zu, ohne zu korrigieren.

„Wir sind nicht nur durchgekommen – wir sind gewachsen, weil wir uns und andere getragen haben.“

24



Ich bin noch da. Wir sind noch da. Das ist ein großes Geschenk.

Kein perfektes Jahr. Vielleicht ein schweres. Vielleicht ein kostbares.

Ganz sicher: ein echtes. Heute geht es um Würde – nicht um Bewertung.

Für dich

Schreib dir einen kurzen Brief:

„Liebe [dein Name],
ich danke dir dafür, dass du ...
Ich bin stolz auf dich, weil ...
Für das nächste Jahr wünsche ich dir, dass ...“

Leg ihn irgendwohin, wo du ihn im Januar finden kannst.

Für euch

Wenn es sich schön anfühlt, sagt euch:

„Ich bin dankbar, dass wir ...“

„Ich wünsche mir für uns ...“

Vielleicht schließt ihr mit einer Umarmung, einem Händedruck, einem Blick, einem Kuss. Das was zu eurer Beziehung passt.

Nicht, weil alles perfekt ist. Sondern, weil ihr da seid. Und das ist wertvoll und verdient eure Aufmerksamkeit und Dankbarkeit.

„Dass du da bist. Dass ich da bin. Dass wir noch da sind – ist vielleicht das größte Geschenk dieses Jahres.“

bloom up, be you!

Handwriting practice lines (18 lines) in the first section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the second section.

Handwriting practice lines (18 lines) in the third section.

bloom up, be you!

ABOUT ME

Hallo, ich bin Burcu –

studierte Traumatherapeutin, Sozial- & Traumapädagogin, systemischer Coach und staatlich geprüfte Neuromediatorin.

Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung. Mit über zehn Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.

Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert.

Du bist nicht allein.



**LASS UNS DIESEN WEG
ZUSAMMEN GEHEN.**

Deine Burcu



bloom up, be you!

Danke für dein Vertrauen!

LASS UNS WEITERHIN GEMEINSAM DEINE
WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN!

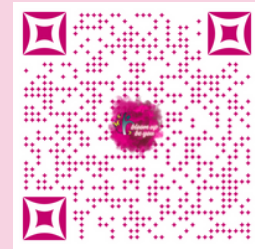
BUCHE DIR EINEN
PERSÖNLICHEN
KOSTENLOSEN CALL



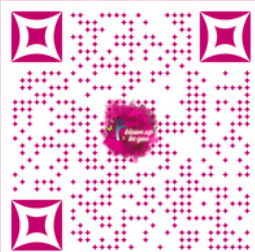
SCHREIBE MIR
EINE E-MAIL



FOLGE MIR AUF
INSTAGRAM



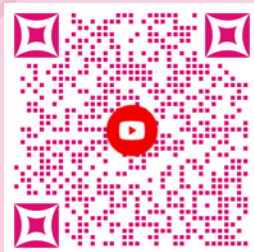
STÖBERE AUF MEINER
WEBSITE UND TRAGE
DICH IN MEINEN
NEWSLETTER EIN



SEI DABEI IN MEINER
SKOOL-COMMUNITY – DEIN
SICHERER RAUM FÜR
HEILUNG, WACHSTUM UND
AUTHENTIZITÄT!



FOLGE MIR AUF
YOUTUBE



FOLGE MIR AUF
TIKTOK

