

Jackie Freitag

WORKSHOP



WWW.JACKIE-FREITAG.DE

INKL. GESCHENK AM ENDE



Wunderschön, dass Du da bist!



Es ist an der Zeit, dass Du dich befreist,
von altem generationsübergreifenden
Schmerz, der Dich immer noch
gefangen hält.

Es ist an der Zeit, dass Du wieder
erkenntest, was DEIN Herz sich wirklich
wünscht und was Deine wahren
Bedürfnisse sind.

Es ist an der Zeit, dass Du zurückfindest
in Deine wahre und einzigartige Kraft
und zu all Deinen Potenzialen.

Es liegt ganz bei Dir,
wie sehr Du zulässt,

dass diese

Erfahrung

Dich von innen

heraus berührt und

Dein ganzes Leben

beeinflusst.

Es ist an der Zeit, endlich das Leben zu leben,
für das DU bestimmt bist!



DEINE MODULE

01

Modul One - Open Your Eyes

IN DIESEM MODUL WIRST DU VERSTEHEN, WELCHE UNSICHTBAREN FESSELN DICH GERADE NOCH GEFANGEN HALTEN UND ERKENNEN, WIESO DU GERADE DEINER SELBSTERMÄCHTIGUNG BERAUBT WIRST.

02

Modul Two - Her Story

IN DIESEM MODUL, ERFORSCHEN WIR GEMEINSAM DIE GESCHICHTE DER FRAU. ÜBER DIESEN WEG KANNST DU ERKENNEN, WELCHE TRAUMA-REAKTIONEN HEUTE NOCH UNTERBEWUSST IN DIR ABLAUFEN.

03

Modul Three - Trauma Trace

IN DIESEM MODUL ENTDECKEN WIR DIE TRAUMATA UND BEGRENZUNGEN DEINER VORFAHREN UND WIEVIEL (UNSICHTBARER) SCHMERZ DAVON HEUTE NOCH IN DIR STECKT.

04

Modul Four - Generational Healing

IN DIESEM MODUL LERNST DU, WIE DU DEN KREISLAUF DES GENERATIONSSCHMERZES DURCHBRICHST UND ERKENNST, WELCHE SCHRITTE JETZT NÖTIG SIND.

05

Modul Five - Reclaiming Her Power

IN DIESEM MODUL ERFÄHRST DU, WIE DU WIEDER IN DEINE WAHRE KRAFT TRITST UND LERNST, WIE DU SIE NUTZEN KANNST, UM EIN ERFÜLLTES UND KRAFTVOLLES LEBEN ZU FÜHREN.





MODUL 1 - OPEN YOUR EYES

WACH AUF!

ES IST SO WICHTIG, DASS DU AUFWACHST UND BEGINNST ZU VERSTEHEN, WIE SEHR DU NOCH VON UNTERBEWUSSTEN PROGRAMMEN UND MUSTERN DOMINIERT WIRST!

WENN DU DEINEN EIGENEN, PERSÖNLICHEN WEG GEHEN MÖCHTEST, IST ES UNERMESSLICH VON DEM LOSZULASSEN, WAS DICH DAVON ABHÄLT.

01 DAS HABE ICH HEUTE ERKANNT:

02 DIESES VERSPRECHEN GEBE ICH MIR:





MODUL 2 - HER STORY QUEST

ERKENNE DEINE TRAUMA-REAKTIONEN

ES IST AN DER ZEIT, DASS DU NICHT LÄNGER VON ALTEN PROGRAMMEN UND TRAUMATA DOMINIERT WIRST, SONDERN BEGINNST, DEIN EIGENES AUTHENTISCHES LEBEN ZU FÜHREN. DAFÜR IST ES ABER ZWINGEND NOTWENDIG, DASS DU ZUERST DEINEN IST-ZUSTAND ERKENNST, STATT IHN UNBEWUSST AM LEBEN ZU ERHALTEN.



Fight

KREUZE AN, WELCHE PUNKTE AUF DICH ZUTREFFEN:

- ☐ Ich konfrontiere gerne Leute, wenn sie Fehler machen.
- ☐ Manchmal bin ich zu direkt und sage sofort, was ich denke.
- ☐ Wenn ich gestresst bin, werde ich impulsiv.
- ☐ Ich kämpfe mit meiner Wut, wenn ich gestresst bin.
- ☐ Ich stehe für mich ein, weil ich weiß, dass niemand anders es tun wird.
- ☐ Ich gebe nicht nach, wenn ich das Gefühl habe, im Recht zu sein.
- ☐ Wenn ich kritisiert werde, werde ich sauer.
- ☐ Ich versuche in vielen Situationen die Kontrolle zu gewinnen.





MODUL 2 - HER STORY QUEST

ERKENNE DEINE TRAUMA-REAKTIONEN



Flight

KREUZE AN, WELCHE PUNKTE AUF DICH ZUTREFFEN:

- ☐ Wenn ich mich unwohl fühle, werde ich panisch und würde gerne fliehen.
- ☐ Wenn ich mich in einer unbehaglichen Situation befinde, tauche ich gerne in meine eigene Welt ab.
- ☐ Wenn ich mich bedroht fühle, möchte ich am liebsten direkt aus der Situation heraus.
- ☐ Ich vermeide Konflikte wo es nur geht.
- ☐ Ich stehe öfters nicht zu meiner eigenen Meinung, um Frieden zu bewahren.
- ☐ Ich entferne mich gerne aus Situationen, die mich beunruhigen.
- ☐ Ich entferne mich weit von Menschen, die mich nicht mögen.
- ☐ Wenn eine Situation stressig für mich wird, mache ich oft nichts mehr.
- ☐ Ich verliere oft den Überblick.





MODUL 2 - HER STORY QUEST

ERKENNE DEINE TRAUMA-REAKTIONEN



Freeze

KREUZE AN, WELCHE PUNKTE AUF DICH ZUTREFFEN:

- ☐ Ich nehme mir oft Dinge vor und prokrastiniere dann.
- ☐ Wenn ich in einen Konflikt gerate, werde ich ganz still und versuche diesem aus dem Weg zu gehen.
- ☐ Wenn ich gestresst bin, werde ich unproduktiv und/ oder kann nicht mehr klar denken.
- ☐ Ich versuche Situationen zu vermeiden, die stressig sein könnten.
- ☐ Ich verliere oft den Überblick.
- ☐ Es fällt mir sehr schwer, Entscheidungen zu treffen.
- ☐ Ich verharre in Situationen, auch wenn sie mir nicht gut tun.
- ☐ Ich fühle mich oft wie betäubt.





MODUL 2 - HER STORY QUEST

ERKENNE DEINE TRAUMA-REAKTIONEN



Fawn

KREUZE AN, WELCHE PUNKTE AUF DICH ZUTREFFEN:

- ☐ Es ist schlimm für mich, wenn ich spüre, dass Menschen mich nicht mögen.
- ☐ Ich ignoriere meine eigenen Bedürfnisse, um anderen gerecht zu werden.
- ☐ Ich strenge mich an, damit andere mich mögen.
- ☐ Mein Ziel ist es immer, dass andere mit mir zufrieden sind.
- ☐ Ich tendiere dazu, mich schnell und oft zu entschuldigen.
- ☐ Anstatt die Person zu kritisieren, suche ich die Fehler bei mir.
- ☐ Ich habe Angst das zu sagen, was ich eigentlich sagen will, also sage ich öfters das, von dem ich denke, dass andere es hören wollen.
- ☐ Ich verzeihe Menschen immer wieder.





MODUL 3 - TRAUMA TRACE

BEGINNE DIE ZUSAMMENHÄNGE ZU VERSTEHEN!

WENN DU EINEN FREIEN UND SELBSTBESTIMMTEN WEG GEHEN MÖCHTEST, DARFST DU ZUERST DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN UND DIE INNEREN FESSELN ERKENNEN, DIE DICH GERADE NOCH DAVON ABHALTEN.

ÜBERPRÜFE, WAS DU ÜBER FOLGENDE THEMEN GELERNT HAST:

*in den folgenden Fragen benutze ich "die Mutter" als Möglichkeit der Analyse. Sollte diese Herangehensweise aus diversen Gründen keinen Sinn für Dich ergeben, nimm bitte eine oder ggf. mehrere weibliche Bezugspersonen aus Deiner Kindheit.

01 AUFOPFERUNG

WELCHE VERHALTENSWEISEN HAST DU VORGELEBT BEKOMMEN?

Vollende folgenden Satz:

Meine Mutter hat mir gezeigt/ gesagt, dass ...

WIE SEHR HAT DEINE MUTTER IHRE TRÄUME UND BEDÜRFNISSE GELEBT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



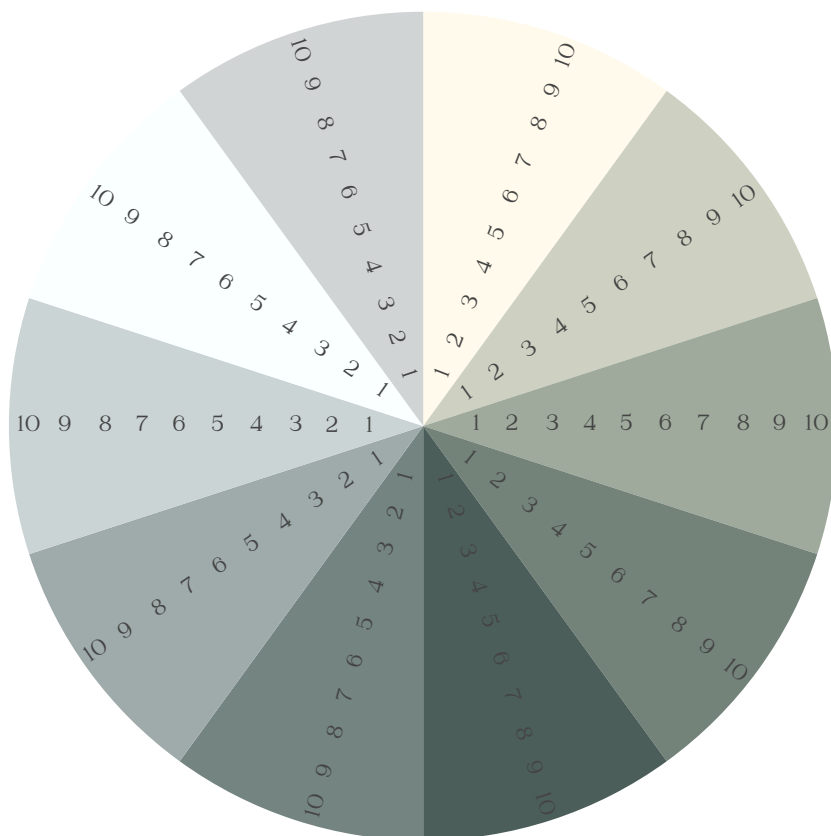


MODUL 3 - TRAUMA TRACE

BEGINNE DIE ZUSAMMENHÄNGE ZU VERSTEHEN!

02 ENTFALTUNG

WIE SEHR HAT SICH DEINE MUTTER IN IHREN VERSCHIEDENEN
LEBENSBEREICHEN ENTFALTET?





MODUL 3 - TRAUMA TRACE

BEGINNE DIE ZUSAMMENHÄNGE ZU VERSTEHEN!

03 SICHERHEIT

WIE SEHR HAT DIR DEINE MUTTER DAS GEFÜHL GEGEBEN, DASS
SICHERHEIT WICHTIGER IST, ALS DEN WEG DEINES HERZENS ZU
GEHEN?

Vollende folgenden Satz:

Meine Mutter hat mir gezeigt/ gesagt, dass ...

WIE SEHR HAT DEINE MUTTER SICH AN SICHERHEIT GEKLAMMERT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





MODUL 3 - TRAUMA TRACE

BEGINNE DIE ZUSAMMENHÄNGE ZU VERSTEHEN!

04 KAMPF & DRUCK

WIE SEHR HAT SICH DEINE MUTTER IM STÄNDIGEN KAMPF
BEFUNDEN?

Vollende folgenden Satz:

Meine Mutter hat mir gezeigt/ gesagt, dass ...

WAS DENKST DU: WIE VIEL INNEREN DRUCK HAT DEINE MUTTER
EMPFUNDEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





MODUL 3 - TRAUMA TRACE

BEGINNE DIE ZUSAMMENHÄNGE ZU VERSTEHEN!

05 BEZIEHUNGEN

WIE ERFÜLLEND WAR/EN DIE BEZIEHUNG/EN VON DEINER
MUTTER?

Vollende folgenden Satz:

Meine Mutter hat mir gezeigt/ gesagt, dass ...

WAS DENKST DU: WIE GLÜCKLICH WAR DEINE MUTTER IN IHREN
BEZIEHUNGEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





MODUL 4 - GENERATIONAL HEALING

DURCHBRICH DEN KREISLAUF

SOLANGE DU IN DEM KREISLAUF DES GENERATIONSSCHMERZES GEFANGEN BLEIBST, KANNST DU NIEMALS DEINE EIGENE GESCHICHTE SCHREIBEN UND DEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE SCHREIBEN.

UM EINE NEUE & ERMÄCHTIGTE VERSION ZU KREIEREN, **MUSST** DU DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN!

BLICKE HEUTE AUF 3 SITUATIONEN UND ÜBERPRÜFE FOLGENDE PUNKTE:

SITUATION 1

01 WELCHE ROLLE HABE ICH EINGENOMMEN?

02 WELCHE GEDANKEN HABE ICH GEDACHT?

WELCHE WÄREN DIENLICH FÜR MICH?

03 WELCHES MUSTER WILL ICH DURCHBRECHEN?





MODUL 4 - GENERATIONAL HEALING

DURCHBRICH DEN KREISLAUF

SITUATION 2

01 WELCHE RÖLLE HABE ICH EINGENOMMEN?

02 WELCHE GEDANKEN HABE ICH GEDACHT?

WELCHE WÄREN DIENLICH FÜR MICH?

03 WELCHES MUSTER WILL ICH DURCHBRECHEN?





MODUL 4 - GENERATIONAL HEALING

DURCHBRICH DEN KREISLAUF

SITUATION 3

01 WELCHE ROLLE HABE ICH EINGENOMMEN?

02 WELCHE GEDANKEN HABE ICH GEDACHT?

WELCHE WÄREN DIENLICH FÜR MICH?

03 WELCHES MUSTER WILL ICH DURCHBRECHEN?





MODUL 5 - RECLAIMING HER POWER

FINDE ZURÜCK IN DEINE KRAFT

JETZT IST ES AN DER ZEIT ZURÜCK IN DEINE KRAFT ZU FINDEN UND WIEDER DIE FRAU ZU WERDEN, ZU DER **DU** AUFBLICKST.

ES IST AN DER ZEIT, ALL DIE MÖGLICHKEITEN UND WEGE ZU ERKENNEN, DIE DIR OFFEN STEHEN.

01 DAS HABE ICH GELERNT/ERKANNT:

02 DAS MÖCHTE ICH NICHT MEHR SO WEITER MACHEN:





MODUL 5 - RECLAIMING HER POWER

FINDE ZURÜCK IN DEINE KRAFT

03 HIER LIEGT JETZT MEIN FOKUS:

04 FOLGENDE SCHRITTE GEHE ICH DAFÜR:



MEIN GESCHENK AN DICH

Ich hoffe, dass Du ganz viel für Dich mitnehmen konntest und immer mehr verstehst, wie sich Dein heutiges Leben aus alten Verstrickungen aufgebaut hat und dass DU die Macht hast, Dich und alle vorherigen sowie nachfolgenden Generationen von diesem Schmerz zu befreien!



Meinem Team & mir ist es wichtig, Dich genau jetzt an diesem Punkt an die Hand zu nehmen und mit Dir in die Umsetzung zu kommen. Deshalb freue ich mich umso mehr, Dir nun endlich mein Geschenk an Dich zu verraten:

DEIN KOSTENFREIER RISING CALL

In einem persönlichen und vertraulichen Gespräch mit einer ausgebildeten Expertin aus meinem Team werdet ihr gemeinsam...



- Deine persönliche Situation & Deinen Ist-Zustand beleuchten.
- Gezielte Reflexionsfragen & Hilfestellungen für Dich finden.
- Erforschen, was gerade Dein nächster Schritt sein könnte.
- All Deine offenen Fragen klären.

Wenn Du den tiefen Wunsch in Dir spürst, Dir und Deiner Weiblichkeit endlich näher zu kommen und einfach nicht weißt, wie Du damit anfangen sollst, ist dies DEIN Moment. Und wenn Du gerade eine Angst oder Zweifel in Dir spürst, kann ich Dir sagen: Genau dann solltest Du den Schritt wagen!

Du siehst – das alles dient nur einem Ziel: Dass DU nun endlich den nächsten Schritt gehst und Dir damit die Chance gibst, den Weg von tausenden Frauen vor Dir zu gehen.

Was hast Du zu verlieren?

Hier geht es zu Deinem Rising Call:

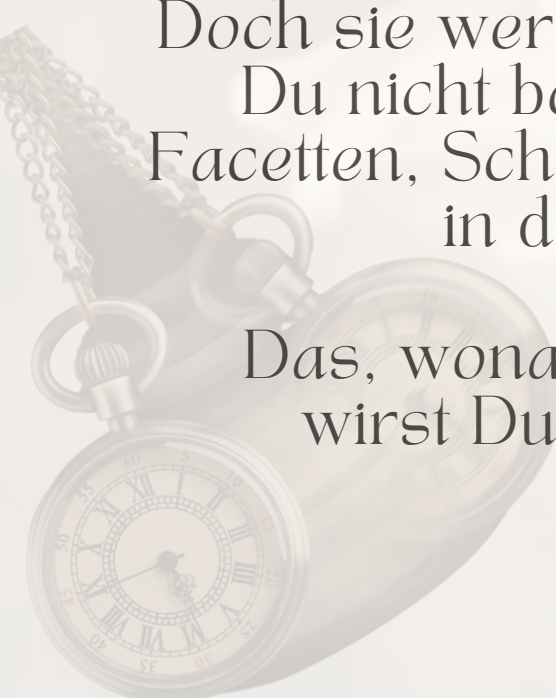
go.jackie-freitag.de/rising-call/





Vergiss Niemand

In Deinem Inneren findest Du alle Antworten,
die Du suchst! Manche zeigen sich schnell.
Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen.
Doch sie werden verborgen bleiben, solange
Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen
Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen
in der Tiefe anzunehmen!



Das, wonach DU Dich so sehr sehnst,
wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie 