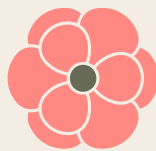


DIE ERSTEN SCHRITTE ZURÜCK ZU DIR

*Dein Einstieg in
mehr Klarheit und
Bewusstsein*



EAC - STARTER ESSENTIALS

BY

ELISABETH ARMENDIA

Emotional Awareness CoachingTM

www.armendiacoaching.com



HERZLICH WILLKOMMEN im EAC™ Starter Essentials – deinem sanften Einstieg in EmotionalAwarenessCoaching™.

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, deine
Gefühle bewusster wahrzunehmen, deine innere
Wahrheit zu erkennen und Schritt für Schritt
zurück in deine eigene Energie zu finden.



Ich bin Elisabeth Armendia,
MasterLifeCoach & Energie- und
Hypnosetrainerin.



ELISABET ARMENDIA
eaCoaching™

contact@armendiacoaching.com

www.armendiacoachingc.com

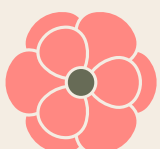
ÜBUNG 1

Ankommen im Körper

Diese kurze Übung bringt dich sanft aus dem Kopf zurück ins Spüren:

- SETZ DICH BEQUEM HIN, FÜSSE AM BODEN.
- ATME RUHIG EIN UND AUS.
- LEG EINE HAND AUF DEIN HERZ UND EINE AUF DEINEN BAUCH.

FRAGE DICH: „WAS FÜHLE ICH GERADE WIRKLICH?“ BENENNEN REICHT: WARM, ENG, RUHIG, LEER, WEICH, UNRUHIG. KEINE GESCHICHTE – NUR EMPFINDEN.



ABOUT

Was ist Emotional Awareness Coaching™?

eaC™ ist ein ganzheitlicher Ansatz, der dir hilft, deine Emotionen zu verstehen, Muster zu erkennen und wieder tiefer mit dir selbst in Verbindung zu kommen. Es vereint Bewusstsein, Körperarbeit, emotionale Klarheit und achtsame Selbstreflexion – damit du Entscheidungen triffst, die wirklich zu dir passen.



ELISABETH ARMENDIA
MasterLifeCoach

contact@armendiacoaching.com
www.armendiacoaching.com

ÜBUNG 2

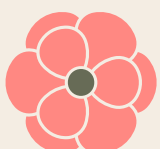
Gefühle verstehen

Diese kurze Übung bringt dich sanft aus dem Kopf zurück ins Spüren:

EMOTIONEN SIND BOTSCHAFTER DEINES INNEREN SYSTEMS. SIE ZEIGEN DIR, WAS DIR WICHTIG IST.

BEANTWORTE DREI FRAGEN:

1. WAS FÜHLE ICH GERADE (OHNE BEWERTUNG)?
2. WAS BRAUCHE ICH IN DIESEM MOMENT?
3. WELCHE ÜBERZEUGUNG KÖNNTE DAHINTERSTEHEN?



WIE DU MIT EMOTIONALER KLARHEIT

ein Leben
gestaltest, das
wirklich zu dir
passt.

EMOTIONAL AWARENESS COACHING™ HILFT DIR, DEINE
GEFÜHLE NICHT LÄNGER ALS CHAOS ODER
ÜBERFORDERUNG ZU ERLEBEN,
SONDERN ALS WEGWEISER ZU
DEM LEBEN, DAS DU
WIRKLICH FÜHREN MÖCHTEST.

WENN DU VERSTEHST, WAS IN DIR WIRKT – DEINE
MUSTER, BEDÜRFNISSE, GRENZEN UND WÜNSCHE –

- KANNST DU ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, DIE AUS
DEINER INNEREN WAHRHEIT KOMMEN. STATT DICH ZU
VERLIEREN ODER ZU FUNKTIONIEREN,
- FINDEST DU ZURÜCK IN DEINE ENERGIE, DEINE
KLARHEIT UND IN EIN LEBEN, DAS SICH STIMMIG,
LEICHT UND AUTHENTISCH ANFÜHLT.



ELISABETH ARMENDIA
MasterLifeCoach

contact@armendiacoaching.com
www.armendiacoaching.com

JOURNALING

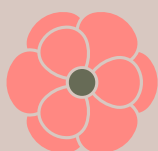
Zurück in deine Wahrheit

Nimm dir fünf Minuten und schreibe frei:

- Womit entferne ich mich im Alltag von mir selbst?
- Wo passe ich mich an, obwohl es mir nicht gut tut?
- Was lässt mich lebendig fühlen?
- Was wäre ein kleiner, echter Schritt zurück zu mir?



JOURNALING:



ELISABETH ARMENDIA
MasterLifeCoach

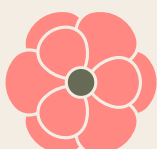
contact@armendiacoaching.com
www.armendiacoaching.com

ÜBUNG 3

Körperübung – Dein Ja & Nein

DIESE ÜBUNG STÄRKT DEINEN INNEREN
KOMPASS:

- STELL DICH HIN, ATME TIEF.
- DENK AN EIN KLARES „JA“ –
SPÜRE: WEITE? WÄRME?
VORWÄRTSBEWEGUNG?
- DENK AN EIN „NEIN“ – SPÜRE: DRUCK?
SCHWERE?
RÜCKZUG? DEIN KÖRPER KENNT DEINEN
WEG.



AFFIRMATIONEN

Wähle eine Affirmation, die in deinem Körper „klickt“:

- ICH KOMME SCHRITT FÜR SCHRITT ZURÜCK ZU MIR
- ICH DARF FÜHLEN, WAS ICH FÜHLE.
- MEIN KÖRPER ZEIGT MIR DEN WEG.
- ICH BIN GENUG.
- ICH VERTRAUE MEINEM INNEREN KOMPASS.



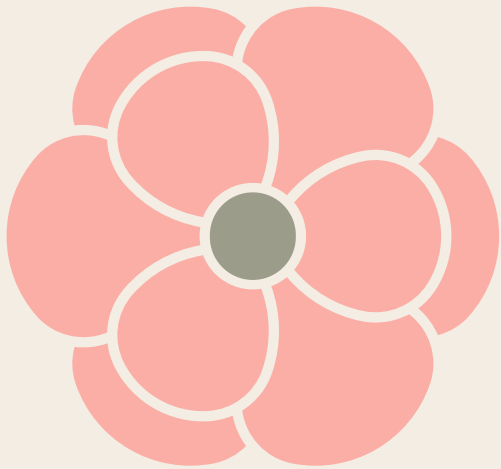


MIT DER ZEIT

kannst du
bemerken:

- DASS ENTSCHEIDUNGEN KLARER ODER LEICHTER WERDEN
- DASS DU DICH WENIGER SCHNELL IM AUSSEN VERLIERST
- DASS DU DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE DEUTLICHER SPÜRST
- DASS INNERE RUHE UND ZENTRIERUNG ÖFTER MÖGLICH WERDEN
 - DASS SICH MANCHE BEZIEHUNGEN KLARER ODER STIMMIGER ANFÜHLEN
 - DASS DU DICH AUTHENTISCHER AUSDRÜCKST
- UND DASS DU BEWUSSTER WAHRNIMMST, WOHIN DEINE ENERGIE GEHT



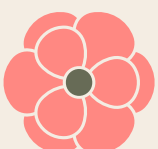


DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du tiefer gehen
möchtest, lade ich dich in ein
kostenfreies Erstgespräch
ein.

Dort schauen wir gemeinsam,
wo du gerade stehst – und
welcher Weg dich am klarsten
zurück in deine Kraft führt.

herzlichst,
Deine Elisabeth



DANKE

*dass du dir Zeit
für Dich genommen hast!*

ICH HOFFE, DIESES STARTER ESSENTIAL HAT DIR
KLEINE IMPULSE GEGEBEN, UM BEWUSSTER ZU
FÜHLEN, KLARER ZU SEHEN UND WIEDER EIN STÜCK
NÄHER ZU DIR SELBST ZU KOMMEN.
WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DU AUF DEINEM
WEG UNTERSTÜTZUNG MÖCHTEST,
BIN ICH GERNE FÜR DICH DA.
DU KANNST JEDERZEIT EIN KOSTENFREIES
ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN - OHNE DRUCK,
EINFACH UM ZU SCHAUEN,
WAS DU GERADE BRAUCHST.

DEINE ELISABETH



ELISABETH ARMENDIA
MasterLifeCoach

contact@armendiacoaching.com
www.armendiacoaching.com

COPYRIGHT

©2025 ELISABETH ARMENDIA.
ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

DIESES DOKUMENT IST
AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN
PERSÖNLICHEN GEBRAUCH
BESTIMMT.

KEINE WEITERGABE,
VERVIELFÄLTIGUNG ODER
VERÖFFENTLICHUNG OHNE
AUSDRÜCKLICHE
SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG
DER AUTORIN.

EMOTIONAL AWARENESS
COACHING™ (EAC™) IST EINE
EINGETRAGENE
MARKENBEZEICHNUNG.



ELISABETH ARMENDIA
MasterLifeCoach

contact@armendiacoaching.com
www.armendiacoaching.com