

EDITION
Now!

Stefanie Carla Schäfer

Frei von
alten Mustern

Eine Reise zu innerer
und äußerer
Freiheit

SCORPIO

The background of the book cover is a light, hazy sky with several birds in flight. In the bottom right corner, a person wearing a hat is leaning out of the back of a vintage car, with their arms raised in a gesture of freedom. The entire cover is framed by a decorative teal border with a repeating geometric pattern.



EDITION
Now!

Stefanie Carla Schäfer

Frei von alten
Mustern

SCORPIO

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Texte dieses Bandes entstammen Kapitel I aus dem Buch von
Stefanie Carla Schäfer *NOW! Mit Freude den eigenen Weg gehen.*
(Scorpio Verlag).

In der  sind bisher erschienen

Achtsamkeit, Heike Mayer

Entschleunigung, Ruth Knaup

Lebensfreude, Ruth Knaup

Selbstfürsorge, Ruth Knaup

Vertrauen ins Leben, Heike Mayer/Karin Furtmeier

Yoga im Alltag, Karin Furtmeier

1. eBook-Ausgabe 2019

© 2017, 2019 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Bildnachweis: [S. 127](#)

Layout: Friederike Niemeyer, Hamburg

Herstellung: Danai Afrati & Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-261-3

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALT

Von der Raupe zum Schmetterling

Funktionieren allein macht nicht glücklich

ÜBUNG Ausstieg aus dem Hamsterrad

Was uns zum Bravsein motiviert

Beginne, wo du bist

Annahme als Schüssel zur Veränderung

Die eigene Prägung durchleuchten

Vater und Mutter in uns erkennen

Die Prägung durch die Mutter

ÜBUNG Die Beziehung zur Mutter klären

Die Prägung durch den Vater

ÜBUNG Die Beziehung zum Vater klären

Das innere Kind an die Hand nehmen

ÜBUNG In Dialog mit dem inneren Kind treten

Gefühle sind der Schlüssel zur Freiheit

Schluss mit faulen Kompromissen

Alte Glaubenssätze transformieren

ÜBUNG Hinderliche Glaubenssätze verwandeln

Befreie dich von Energievampiren

ÜBUNG Energievampire aussortieren

Das Leben entrümpeln

ÜBUNG Alten Gefühlsballst loslassen

Wie Vergebung dich befreit