



Wenn aus Leere
endlich Frieden wird

5 kraftvolle Fragen, die
deine innere Leere in echten
Frieden verwandeln.

www.herzundrevolte.de

Hey, ich bin Sandra

Mama, Freigeist, Bewusstseinstrainerin & Medium

Mit den folgenden 5 Fragen
zeige ich dir einen wirklich kraftvollen,
effektiven und nachhaltigen Weg, um
dich von dem Gefühl der inneren Leere
zu lösen und dich Selbst wieder zu finden.

Damit du endlich auch im innen das Leben
führen kannst, was du dir immer ersehnt hast.

Diese Fragen führen dich sanft von der inneren
Leere hin zur inneren Stille und das Vertrauens
in die eigene Vollständigkeit.

Sei sanft mit dir und nimm dir wirklich Zeit,
um sie zu beantworten.

Vanessa Sandra
♥



#1

Wann fühlst du dich am leersten?

Spür mal hin:

Paradoxerweise passiert das oft nach dem Konsum von Selbsthilfe-Content oder nach "produktiven" Tagen voller Optimierung. Der Grund dafür ist ganz simpel:

Das Gelernte darf verkörpert werden.

Alles Wissen der Welt nützt uns gar nichts, wenn wir es nicht auch verkörpern können. Aber was meine ich damit?

Verkörpern bedeutet, dass du es mit jeder Zelle deines Seins als Teil von dir annimmst. Und das ist der wichtigste Schritt, um aus der gefühlten Leere einen Raum der Stille zu zaubern.

#2

Was suchst du wirklich, wenn du nach dem nächsten Tool/Kurs/Methode greifst?

Die Logik dahinter:

Meistens ist es das Gefühl von Vollständigkeit oder Sicherheit, das wir bereits in uns tragen — aber oft nicht greifen können.

Das führt dann zum Gedanken, dass wir einfach noch mehr lernen dürfen, damit es sich endlich vollständig anfühlt.

Vielleicht kennst du auch solche Aussagen, wie:

Wenn ich endlich den neuen Job habe, wird alles gut.

Wenn ich endlich einen tollen Partner habe, bin ich glücklich.

Wenn endlich alles gut wird, wird alles gut.

#3

**Welche Stille machst du dir möglich -
und welche machst du dir unmöglich?**

Wichtig zu verstehen:

Wo erlaubst du dir Pausen, wo füllst du sie mit Aktivität/Input?

Wir neigen dazu Integration mit Tun zu verwechseln. Darum Journaln wir oder Malen, um uns zu spüren. Wir schreiben Gedichte oder Tagebuch, weil wir glauben, dass es uns hilft zu verarbeiten.

Aber es hilft eben nur bedingt bei der Integration. Kein Journal der Welt nimmt die innere Leere! Die kannst du nur überwinden, indem du ihr Raum schenkst. Und erkennst, was wirklich dahinter steckt.

#4

Woran erkennst du, dass du dir selbst wieder vertraut hast?

Hab Vertrauen:

Statt im Außen zu suchen, versuche es mit nach innen lauschen.

Vertrauen kommt aus dir. Wenn du anfängst die Leere nicht füllen zu wollen, sondern sie voller Vertrauen und Hingabe zu integrieren, wirst du erkennen, dass die Leere nie das Problem war.

Das Problem ist am Ende immer und ausnahmslos die Art, wie wir damit umgehen. Die Leere ist in Wahrheit ein Raum für deine Rückverbindung — die du dir so sehr ersehnt. Für die du all die Kurse und Selbstoptimierungsprozesse über dich ergehen lässt.

#5

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du aufhörst, dich zu optimieren und anfängst, dich zu erinnern?

Erinnere dich:

An das, was du bereits bist, jenseits aller Rollen und Masken.

Wenn du auf diese Frage noch keine Antwort hast, lass mich dir eine Antwort geben, die meine Klienten mir zurück melden:

Du würdest morgens aufwachen und dich vollständig fühlen – nicht weil du etwas getan hast, sondern weil du erkannt hast, dass du nie unvollständig warst. Du würdest Entscheidungen aus deiner Mitte heraus treffen, nicht aus dem Mangel. Du würdest die Stille in dir als Heimat empfinden, nicht als Leere, die gefüllt werden muss.

***“Die Leere in dir ist kein Mangel –
sie ist der Raum, in dem du dich
endlich wieder hören kannst.”***

Sandra Barheine

Vielleicht hast du heute das erste Mal Antworten gefunden. Welche, die dich berührt haben. Die etwas in dir erinnert haben.

Keine Selbstoptimierung, sondern **Selbstermächtigung**.

Nimm dir deine Antworten uuuunbedingt mit in deinen Alltag und integriere sie immer wieder. Denn echte Veränderung geschieht nicht im Lesen — sondern im Verankern, im Integrieren und verbinden.

Und wenn du deine Antworten nicht nur erkennen, sondern auch verkörpern willst — dann öffnet dir mein Haus der Fülle den Raum dafür. Jeder Raum in diesem Haus ist eine Einladung: Dich zu erinnern. Dich zu entlasten. Dich zurückzuholen. Zu dir.

Und vielleicht spürst du beim Lesen schon, wie etwas in dir leise „Ja“ sagt. Ja zur Tiefe. Zur Rückverbindung. Zum Erinnern.

Dann schau dich gern im Haus der Fülle um. Nicht, um mehr zu tun — sondern um mehr du zu sein.

→ Jetzt für 0€ ins Haus eintreten

Danke für dein Vertrauen!

Und wenn du fühlst, dass du nicht nur erkennen, sondern wirklich transformieren willst — dann ist meine Session zur Klärung & Neuausrichtung der nächste Schritt.

[→ Mehr zur Session erfahren](#)

Wenn dein System dich ruft — nicht laut, sondern leise — dann ist es vielleicht kein neuer Input, den du brauchst. Sondern einen Ort, an dem du dich erinnern darfst. Und wenn du magst, öffne ich diesen Ort für dich in einer intensiven 1:1 Reise.

[→ Mehr zur Begleitung erfahren](#)

***Du hast alles verstanden.
Aber noch nicht verkörpert. Denn
echte Veränderung beginnt nicht im
Kopf – sondern in der Erinnerung an
dich. An das, was du bist, wenn
niemand etwas von dir will. Genau da
beginnt meine Arbeit: nicht mit Tools
– sondern mit Raum.***

