

WENN DU SCHON VIEL VERSTANDEN HAST-

UND SICH TROTZDEM NICHTS VERÄNDERT

Warum Einsicht allein oft nicht reicht
und wo echte Veränderung beginnt

by Melanie Heghmans

ICH BIN DEIN CSM®-COACH



LIEBE und DANKBARKEIT sind Geschwister!

Wenn Du Deine Intention stets von der Liebe leiten lässt, kann auf allen Ebenen Heilung geschehen!

-Melanie Heghmans-

Mein Name ist Melanie Heghmans.

Ich wurde 1975 im Raum Aachen geboren, bin Mutter eines jungen, erwachsenen Sohnes, und lebe in einer glücklichen und tief verbundenen Partnerschaft.

Seit nunmehr knapp 30 Jahren bin ich tief mit der geistigen Welt verbunden. Und vor mehr als 20 Jahren habe ich dann meine Gabe auch zu meinem Beruf und meiner Berufung gemacht.

Neben meiner Arbeit als Hypnose- und Rückführungstherapeutin, sowie Autorin und Trance-Medium, möchte ich Dir in diesem kostenlosen E-Book ein kleines Geschenk für gelebte "Selbstfürsorge" an die Hand geben. Viel Freude und viele Aha-Erlebnisse wünsche ich Dir dabei.

Deine Melli

Besuch mich auf Social Media!



Jedes **Wunder** und jede **Klarheit**, beginnt in **Dir**!

Schön, dass Du hier bist! Nur wenn Du selbst klar bist, mit Dir und in Deinem Inneren, kannst Du Deinen Weg wirklich gehen.

Dieses kleine E-Book lädt Dich ein, einmal innezuhalten und ehrlich hinzuspüren: Warum verändert sich im Außen oft so wenig, obwohl Du innerlich schon so viel verstanden hast?

Ich wünsche Dir dabei viele Erkenntnisse, ein paar Aha-Momente und einen liebevollen Blick auf Dich selbst. ❤

Deine Melli



Inhaltsverzeichnis

1. **Menschen, die zu mir finden**
2. **Verstehen ist nicht das Problem**
3. **Warum alte Muster so hartnäckig sind**
4. **Der Punkt, an dem viele Menschen sich selbst unter Druck setzen**
5. **Ein anderer Zugang**
6. **Kleine Wahrnehmungsübung**
7. **Wenn Du spürst, dass da noch mehr ist**
8. **Abschluss**



1. Menschen, die zu mir finden

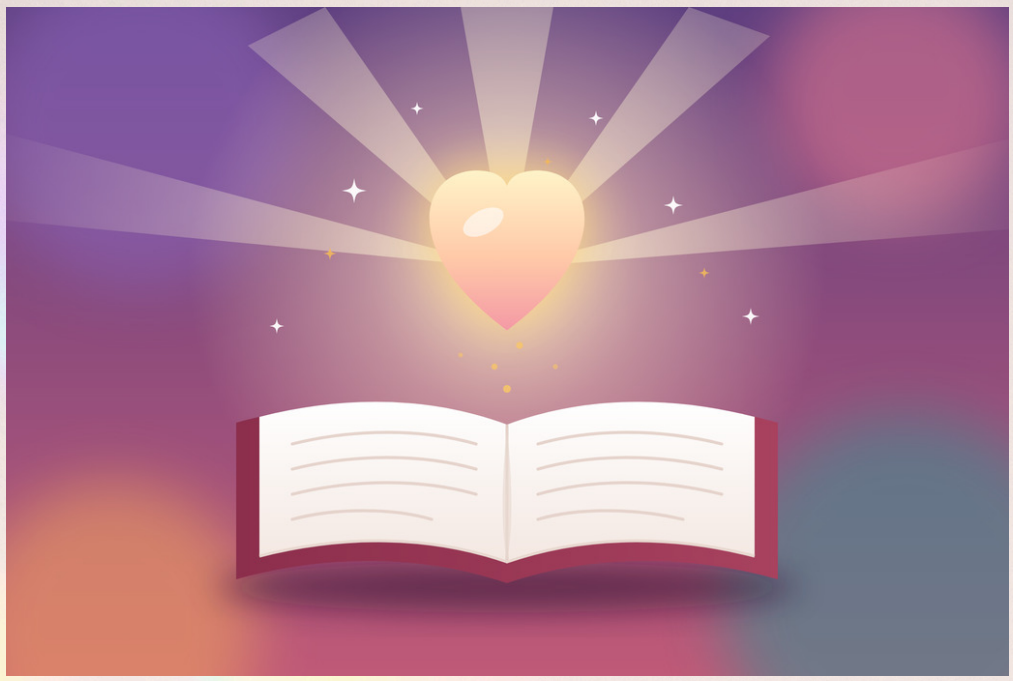
Viele Menschen, die zu mir finden, sind nicht am Anfang.
Sie haben Bücher gelesen, Videos geschaut, Kurse gemacht.
Sie können ihre Muster benennen, kennen ihre Themen, verstehen ihre Geschichte.
Und trotzdem gibt es diesen Moment im Alltag, in dem sie merken:



Es greift nicht!

Die gleichen Gefühle tauchen wieder auf.
Der Körper reagiert.
Alte Zweifel melden sich.
Und irgendwo entsteht die Frage, die selten laut gesagt wird:

Warum ändert sich nichts, obwohl ich so viel weiß?



2. Verstehen ist nicht das Problem

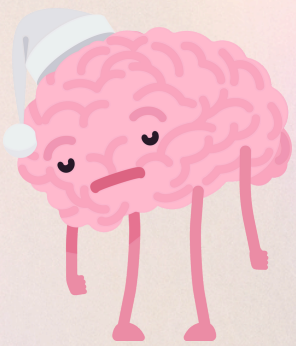
Verstehen ist wertvoll.

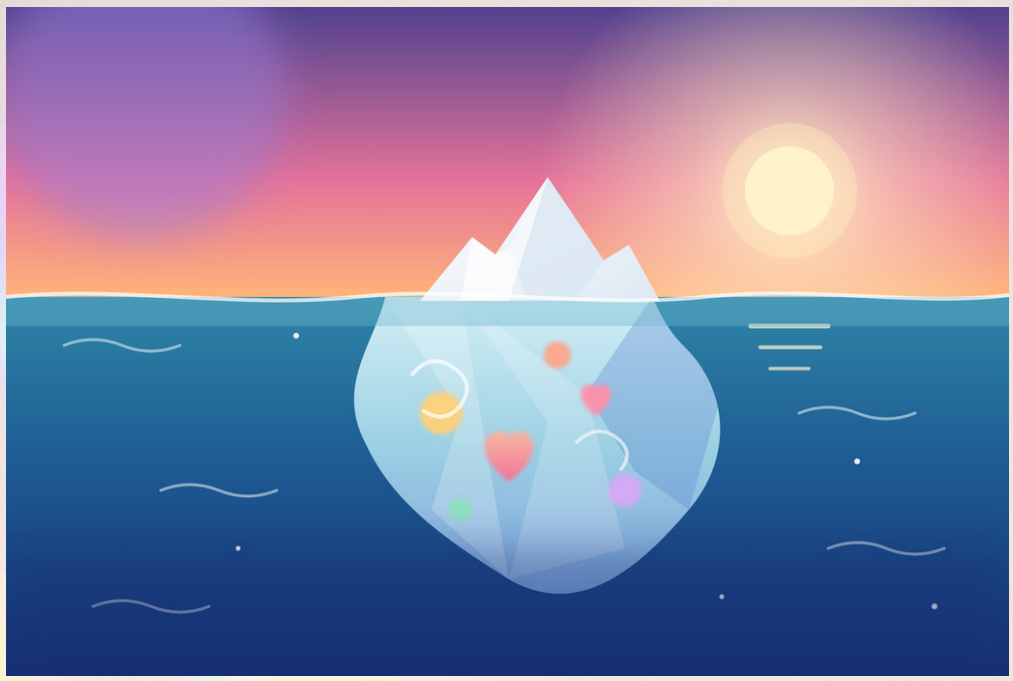
Es bringt Ordnung, Orientierung und oft auch Erleichterung.
Aber Veränderung passiert nicht dort, wo wir analysieren.
Sie passiert dort, wo Erfahrungen gespeichert sind.

Viele innere Reaktionen entstehen nicht aus Gedanken, sondern aus alten Zuständen, die sich im Körper, im Nervensystem und im Unterbewusstsein eingeprägt haben.

Du kannst wissen, dass Du heute sicher bist und Dich trotzdem innerlich angespannt fühlen.

Beides kann gleichzeitig existieren!





3. Warum alte Muster so hartnäckig sind

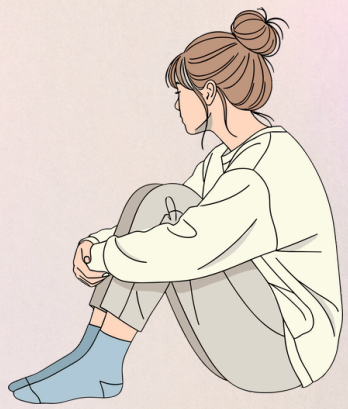
Das Unterbewusstsein arbeitet oft nicht logisch.

Es arbeitet mit Bildern, Empfindungen, Erinnerungsfragmenten.

Wenn etwas früher einmal überfordernd war, hat Dein System gelernt, darauf zu reagieren.

Nicht aus Schwäche, sondern aus Schutz.
Diese Reaktionen laufen **automatisch** ab.

Nicht weil Du etwas falsch machst, sondern weil sie tief gespeichert sind.
Deshalb fühlen sich manche Veränderungen an, als würdest Du gegen Dich selbst arbeiten.





4. Der Punkt, an dem viele Menschen sich selbst unter Druck setzen

Oft entsteht innerlich ein neuer Anspruch:



Ich müsste doch weiter sein.
Ich weiß es doch besser.
Warum klappt das bei mir nicht?

Dieser Druck verstärkt das alte Muster.
Der Körper geht wieder in Anspannung.
Das Nervensystem schaltet auf Kontrolle.
Veränderung entsteht nicht durch mehr Wollen, sondern durch einen anderen inneren Zustand.



5. Ein anderer Zugang

Es gibt einen Moment, in dem etwas **weicher** wird.



Nicht spektakulär.
Eher still.

Wenn der Körper sich **sicher** genug fühlt, kann das Unterbewusstsein anfangen, sich **neu** zu **organisieren**.

Nicht über Denken, sondern über Erleben.

Das ist der Raum, in dem Hypnose und andere innere Arbeit, wie Rückführungen oder mediale Seelenreisen, ansetzen.

Nicht um etwas zu **reparieren**, sondern um Kontakt herzustellen.



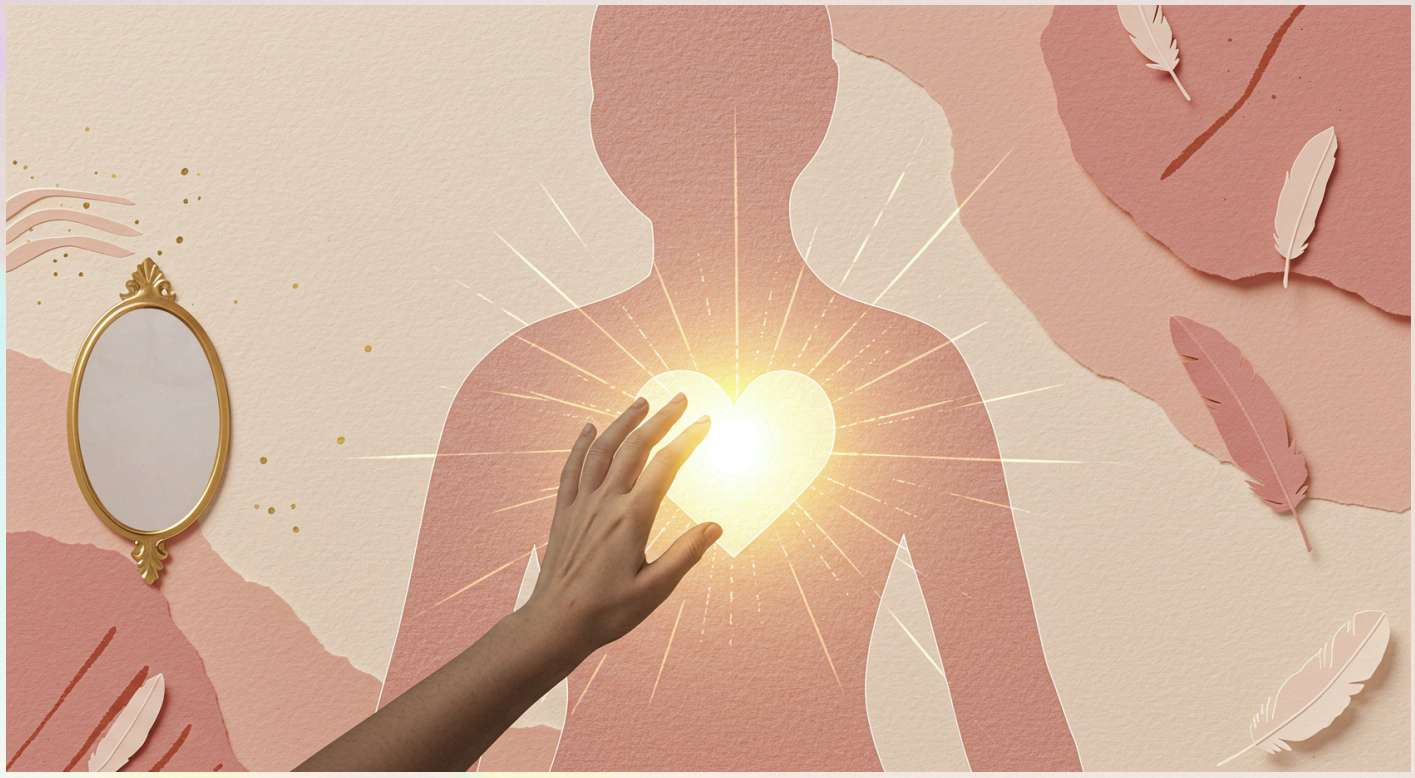
6. Kleine Wahrnehmungsübung

Nimm Dir einen Moment. Lies das nicht nebenbei.

Spüre kurz Deinen Atem.
Nicht verändern. Nur wahrnehmen.

Dann frage Dich **nicht** nach einem Problem, sondern nach einem Gefühl, das Dich im Alltag begleitet.
Vielleicht eine leise Anspannung.
Oder Müdigkeit.
Oder ein inneres Ziehen.
Wo im Körper zeigt sich das gerade?

Mehr musst Du nicht tun.
Kein Auflösen. Kein Verstehen.
Allein dieses Wahrnehmen ist bereits ein anderer Zugang als das übliche Nachdenken.



7. Wenn Du spürst, dass da noch mehr ist

Manche Menschen merken beim Lesen oder bei dieser kleinen Übung:

Da öffnet sich etwas.
Nicht fertig. Nicht gelöst.
Aber wahr.
Wenn Du an diesem Punkt bist, gibt es unterschiedliche Wege.
Manche arbeiten weiter für sich.
Manche wünschen sich Begleitung.
Manche wollen erst einmal einen geschützten Rahmen, um diesen inneren Kontakt zu vertiefen.
Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

– mein Workbook mit den dazugehörigen Audio-Hypnosen
– und die persönliche Arbeit mit mir



Beides ist eine Einladung. Kein Muss.

Reiß das Ruder rum

8. Abschluss

Veränderung beginnt oft dort, wo wir aufhören, uns selbst zu erklären.

Und **anfangen**, uns **zuzuhören!**

Wenn Du spürst, dass jetzt der Moment gekommen ist, das Ruder wirklich herumzureißen –

nicht mit mehr Wissen, sondern mit **echter** innerer **Veränderung** – dann kann mein Workbook „7 Tage raus aus dem Gedankenkarussell“ Dein nächster Schritt sein.

Es begleitet Dich sanft, aber klar durch sieben Tage:
weg vom Denken, hin zum **Erleben**.

Ein stiller Anfang.
Aber oft der **entscheidende**.

Zum 7-Tage-Programm

Danke

Du wundervolle Seele,

ich möchte von Herzen DANKE sagen!
Für Dein Vertrauen!
Für Deine Aufgeschlossenheit und Interesse an meiner Arbeit!

Für die Liebe zu Dir SELBST, die mit diesem E-Book hoffentlich auf das Maximal-Maß angestiegen ist, weil Du WUNDERVOLL bist!

Ich umarme Dich herzenswarm❤

Deine Melli

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

gratitude_22
die.gluecklichmacherin_

MELANIE HEGHMANS
+
Die Positive-Energie Tankstelle

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2026 – Melanie Heghmans

Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Melanie Heghmans.

Die – auch auszugsweise – Verwendung der Inhalte dieses E-Books kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. § 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. § 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Weiterer Hinweis: Dieses E-Book dient der Information und Selbstreflexion. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung und stellt kein Heilversprechen dar.

Deine Melli

Copyright