HERZ ♥ BEWUSST ♥ SEIN



ZEIT, nur für MICH

Einleitung

Das Workbook zum Einleitungsvideo

Hier erfährst du, worum es in diesem Kurs geht.

Kirsten Hammer
Mentorin, Autorin & Schöpferin des SEIN-Siegel®

Ausgabe 1.1 · Stand: Oktober 2026

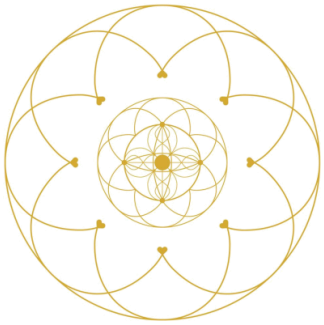
Schön, dass du da bist

ZEIT, nur für MICH

Du bist hier, weil etwas in dir nach dir ruft. Ganz leise vermutlich, und wahrscheinlich schon länger, als du dir eingestehst.

Dieses Workbook ist die Einladung zu deinem Kurs. Es stellt dir keine Fragen und verlangt nichts von dir. Es erzählt dir, was dich erwartet, damit du weißt, worauf du dich einlässt, und damit du dich darauf freuen kannst.

Schau dir zuerst das Einleitungsvideo an und lies danach in Ruhe weiter. Auf den nächsten Seiten findest du einen Blick in die drei Module, den Aufbau des Kurses und ein paar Worte darüber, wer diesen Kurs für dich gestaltet hat.



Liebes Herz-Bewusst-SEIN,

dies ist deine Zeit.

Zeit, nur für dich.

Für deine Stille. Für deine Ruhe. Für deine Gefühle.

Für dein inneres Leuchten.

Aus deinem Video

Worum es geht

Drei Räume, die sich öffnen

Jedes Modul ist ein eigener Raum. Du betrittst ihn in deinem Tempo, du bleibst so lange, wie es dir guttut, und nimmst mit, was mitkommen möchte.

Modul 1 · STILLE

Stille ist nicht das Fehlen von Geräuschen. Sie ist ein Raum in dir, in dem das Außen verblasst und du dich selbst wieder spürst. Die meisten Menschen meiden diesen Raum, ohne es zu bemerken, denn dort lenkt nichts ab, und dort taucht auf, was tagsüber keine Zeit bekommt.

In diesem Modul gehst du in drei Schritten dorthin. Zuerst schauen wir gemeinsam an, was Stille überhaupt ist, dann, wie du sie in einem lauten Alltag findest, und schließlich, wie sie sich in deinem Körper anfühlt. Am Ende steht die Erkenntnis, dass die Suche ein Ende haben darf. Sie war die ganze Zeit da, unter deinen Gedanken, in deinem Atem, zwischen zwei Sätzen.

Modul 2 · RUHE

Ruhe ist mehr als eine Pause zwischen zwei Aufgaben. Sie ist ein inneres Zurücklehnen ins Leben und ein Aufhören, gegen sich selbst zu kämpfen. Wer jahrelang funktioniert hat, kennt Ruhe oft nur als Erschöpfung, und das ist etwas ganz anderes.

Dieses Modul führt dich zu der Ruhe, die dich trägt, statt dich stillzulegen. Du erfährst, was sie wirklich ist, welche kleinen Wege dich zu ihr bringen, wenn dein Alltag laut ist, und wie sich Getragensein im Körper anfühlt. Am Ende weißt du, dass Ruhe keine Leistung verlangt. Die Ruhe wartet nicht auf einen ruhigeren Tag. Sie wartet auf dich.

Modul 3 · GEFÜHLE

Gefühle wollen nicht erklärt werden, sie wollen gespürt werden. Viele von uns haben früh gelernt, sie zu übergehen, tapfer zu sein und weiterzumachen. Doch jedes Gefühl, das du nicht fühlst, bleibt in dir und wartet.

In diesem Modul lädst du sie ein, auch die, die lange gewartet haben. Du erfährst, was Gefühle sind, wie du sie in deinem Körper wahrnimmst, noch bevor dein Verstand sie benennen kann, und wie es ist, ein Gefühl einfach da sein zu lassen, ohne es reparieren zu wollen. Am Ende erkennst du dich darin wieder: ehrlich, menschlich, wahrhaftig.

Zur Orientierung

So ist der Kurs aufgebaut

Jedes der drei Module besteht aus drei kurzen Impulsvideos zwischen drei und fünf Minuten, die aufeinander aufbauen, und einem vierten Video, in dem alles noch einmal zusammenklingt.

Zu jedem Video gehört ein Workbook wie dieses. Darin findest du einen ruhigen Einstieg vor dem Anschauen, meinen gesprochenen Text zum Nachlesen, drei Fragen an dich mit viel Platz zum Schreiben, ein paar kürzere Impulse für zwischendurch, eine Seite zum Ankreuzen für deine eigene Beobachtung und eine leere Seite für alles, was keinen Namen braucht. Am Ende jedes Moduls halte ich dir einen kleinen Spiegel hin, in dem du dir selbst begegnest.

Du kannst die Workbooks ausdrucken und mit der Hand beschreiben oder am Rechner hineinschreiben.

Die drei Module bauen aufeinander auf: Zuerst kommt die Stille, dann die Ruhe und dann die Gefühle. Innerhalb eines Moduls gibt es kein Tempo, das richtig wäre. Du kannst ein Video dreimal ansehen oder wochenlang bei einem bleiben. Der Kurs wartet auf dich.

Das SEIN-Siegel®: die goldene Sphäre des SEINs und der Spiegel deiner Seele

Durch den ganzen Kurs zieht sich das SEIN-Siegel®. Es erinnert dich an deine innerste Wahrheit und lädt dich ein, dem zu begegnen, was dein Herz schon immer wusste.

Du wirst es immer wieder spüren, wie es dich erinnert und wie es dich berührt. Nicht als Technik, sondern als liebevolles Feld, das dich einlädt, du selbst zu sein.

Damit du weißt, wer hinter diesem Kurs steht

Wer ich bin

Ich verändere dich nicht.

Ich erinnere dich an dich.

Das ist kein Werbeversprechen. Es ist das Einzige, was wirklich stimmt, wenn ich auf meine Arbeit schaue.

Ich BIN

Kirsten Hammer

Mentorin, Autorin & Schöpferin des SEIN-Siegel®.

Viele Menschen kennen das Gefühl, dass etwas nicht mehr stimmt, und können es nicht benennen. Es ist keine Krise im klassischen Sinn, eher dieses leise Gefühl:

Ich lebe, aber ich bin nicht wirklich bei mir.

Ich kenne das selbst. Das Funktionieren, das Geben, das Gefühl, sich leise zu verlieren, während man für andere da ist. Und ich kenne den Moment, in dem etwas in dir sagt:

So geht es nicht weiter. Dieser Moment ist kein Bruch, er ist ein Beginn.

Ich gehe davon aus, dass nichts an dir fehlt, sondern dass etwas in dir verdeckt ist. Durch jahrelanges Funktionieren, durch Geben ohne Empfangen, durch Sätze, die du irgendwann geglaubt hast. Es geht nicht darum, jemand zu werden, sondern darum, freizulegen, was längst da ist. Deshalb gebe ich dir keine vorgefertigten Konzepte, sondern lade dich ein, zu entdecken, was in dir schon da ist.

Was ich möchte

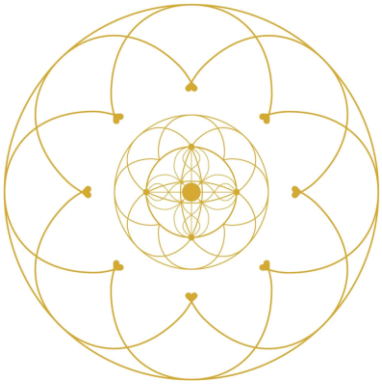
Mein Wunsch für dich

Ich möchte dich nicht in eine Abhängigkeit von mir bringen. Mein Wunsch ist, dich an dein eigenes, selbstbewusstes Wahrnehmen zu erinnern, an deine eigene Klarheit und deine eigene Stärke, sodass du dich am Ende ganz auf dich selbst verlassen kannst.

Spiritualität ist für mich keine Welt für sich. Sie zeigt sich im Alltag, in einem klaren Nein, in einem echten Ja, im Umgang mit dir selbst.

Ich sehe eine Welt, in der Menschen sich selbst erkennen und im Außen nicht mehr suchen, was längst in ihnen ist.

Ein Teil dieser Vision ist der Aufbau eines Zentrums für Herz-Bewusst-SEIN, ein Ort in der Natur, an dem Menschen sich selbst begegnen, in die Tiefe gehen und in einem liebevollen Umfeld wachsen können.



„Wenn du dich dir selbst zuwendest,
öffnet sich das Universum in dir.“

Kirsten Hammer

Und jetzt

Deine Zeit beginnt

Es ist nichts mitzubringen. Kein Vorwissen, keine Vorbereitung, keine besondere Stimmung. Es genügt, dass du dir die erste Viertelstunde schenkst.

Das erste Video wartet auf dich, wann immer du bereit bist.

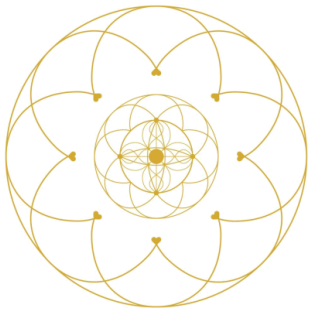
Deine Worte bleiben bei dir

Alles, was du in diese Workbooks schreibst, gehört dir. Niemand liest mit. Nur wenn du mir am Ende freiwillig eine Rückmeldung sendest, erreicht sie mich, und sie wird vertraulich behandelt. Veröffentlicht wird davon nichts ohne deine ausdrückliche Zustimmung.

Wenn es dir zu viel wird

Wenn etwas hochkommt und du unsicher bist, wie du mit dem Kurs weitermachen möchtest, schreib mir gerne an info@sein-siegel.com. Gemeinsam schauen wir, welcher Schritt im Kurs für dich gerade stimmig ist, ob eine Pause, ein Video noch einmal anzusehen oder langsamer weiterzugehen. Wenn dich etwas stark belastet und du dir mehr Halt wünschst, als ein Kurs geben kann, lies bitte auch den Hinweis am Ende dieses Workbooks, er ist mir sehr wichtig.

Alles Liebe für dein strahlendes Herz-Bewusst-SEIN,
Kirsten



Ein Hinweis, der mir wichtig ist

Dieser Kurs ist eine Einladung zur Selbstreflexion und ein Teil meiner SEIN-Siegel®-Methode. Er ist keine persönliche Beratung, keine Therapie und keine Heilbehandlung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Es gibt kein Heilversprechen. Wenn du dich in einer stark belastenden seelischen Situation befindest, wende dich bitte zusätzlich an eine ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson. Die Videos wurden vor der Umbenennung von MESHT aufgenommen. Darum hörst du dort noch den früheren Namen „Meditativer Emotionaler Seelenheilungstanz“. Heute heißt MESHT „Meditativer Emotionaler Seelen-Herzens-Tanz“. Gemeint ist derselbe Tanz, eine Einladung zur Bewegung, ohne Heilversprechen.

Marke und Urheberrecht

Das SEIN-Siegel® ist eine eingetragene und geschützte Wortbildmarke. Dieses Workbook und die Videos des Kurses sind mein Original und urheberrechtlich geschützt. Sie sind für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder gewerbliche Nutzung, auch in Auszügen, nur mit meiner schriftlichen Zustimmung. © Kirsten Hammer · SEIN-Siegel®

Kontakt und Impressum

Kirsten Hammer · Mentorin, Autorin & Schöpferin des SEIN-Siegel® · Linzer Straße 17 · 4100 Ottensheim · Österreich · info@sein-siegel.com · www.sein-siegel.com

Für den Erwerb dieses Angebots gelten meine Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Widerrufsbelehrung. Du hast sie mit deiner Bestellbestätigung erhalten; du findest sie außerdem auf www.sein-siegel.com.