



# DORNRÖSCHEN

*Vest*



# Herz-freudlich willkommen

Hey, schön dass du da bist.

Bevor wir starten, möchte ich dir etwas über dein Herz erzählen, das die meisten Menschen übersehen.

Dein Herz ist nicht nur eine Pumpe.

Es ist das **Zentrum** deines Nervensystems, deine **emotionale Instanz**, die Art und Weise, wie du die Welt siehst und wie du **handelst**. Dein Herz beeinflusst, wie du **denkst**, wie du **fühlst**, wie du dich selbst und andere wahrnimmst.

Spirituell betrachtet ist dein Herz der **Zugang** zu deiner Seele. Die Traditionelle Chinesische Medizin spricht sogar davon, dass dein Herz der Sitz deiner Seele ist. Hier begegnest du einer **immensen Kraft** - der Kraft der Liebe - und kannst sie gezielt für deine **Selbstheilung** einsetzen.

## Aber was passiert, wenn dein Herz sich verschließt?

Wenn dein Herz blockiert ist, fühlst du dich **abgetrennt**. Von dir selbst. Von anderen. Du fühlst dich kraftlos. Du zweifelst an dir. Die Farben deines Lebens verblassen - **Freude und Liebe** schwinden. Du weißt nicht mehr, wofür du hier bist oder welcher Weg der deine ist.

Ein häufiges Gefühl dabei ist: Es ist wie ein Stein auf der Brust. Eine Enge. Eine Schwere. Oder ein Stich.

*Dein Körper lässt dich spüren, wenn dein Herz blockiert ist, bevor dein Kopf es versteht.*

## Doch das lässt sich ändern.

Die Wissenschaft bestätigt inzwischen, was alte Traditionen seit Jahrtausenden wissen: Das Herz ist ein kraftvolles Zentrum der Transformation und tiefsten Verbindung. Immer mehr Forschungsinstitute entdecken die Intelligenz des Herzens neu.

## Über mich

Ich bin Rika, Heilpraktikerin und psychologisch-systemischer Coach.

Seit über 20 Jahren begleite ich Frauen, die sich selbst verloren haben.

Persönlich und in meiner Praxiserfahrung habe ich gelernt: Das Herz ist ein enorm wichtiger **Schlüssel**. Doch leider wird er meistens übersehen und ist für viele ein **Geheimnis**.

Ich habe mein Herz selbst wieder öffnen müssen und kenne die Tücken im **alltäglichen Leben bis hin zu Krisen**. Und seitdem spezialisiert ich mich darauf, Frauen zu helfen, ihre **Herzmauern** und **Schutzpanzer** sanft abzubauen und wieder zu sich selbst zu finden - stärker denn je und mit Wissen um die eigene **Selbstheilungskräfte**.

Meine Arbeit verbindet Energiearbeit, Psychologie, TCM und Intuition. Bodenständig und tief, spirituell nicht esoterisch, so dass wir all das wirksam im Leben einsetzen können.

**Wenn du beginnst dein Herz wieder zu öffnen, beginnt das vielleicht größte und schönste Abenteuer deines Lebens.**

*Rika :)*



Wichtig zu wissen:

Das ist keine Diagnose und der Test ersetzt keine professionelle therapeutische Begleitung.

Wenn du gerade durch eine schwere Lebensphase gehst oder Trauma vermutest: Bitte hole dir zusätzlich professionelle Unterstützung. Trag das nicht alleine.

# Das Herz und der Dornröschen-Schlaf

## Was, wenn dein Herz sich hinter schmerzhaften Emotionen verschlossen hat - wie Dornröschen im Turm?

Wenn wir Enttäuschungen, Zurückweisungen oder Situationen erleben, die uns **überfordern**, reagiert unser Inneres ziemlich **klug**. Es schützt uns.

**Emotionen**, die wir in diesen Momenten nicht halten konnten, verschwinden nicht einfach - sie bleiben gespeichert. Und aus genau diesen ungefühlten, nicht verarbeiteten Emotionen entsteht nach und nach ein Schutz.

Wie ein Panzer oder eine **Schutzmauer** kann er sich um unser Herz legen, damit wir noch einmal so verletzt werden.

Mit jeder weiteren Erfahrung, die zu viel ist, wird dieser **Schutz** dichter. Schicht um Schicht legt er sich um unser Herz - wie Stein um Stein beim Bau eines Turmes.

Was ursprünglich Sicherheit geben sollte, kann so zu einer Mauer werden, die zu unserem eigenen **Gefängnis** wird.

Und irgendwann sitzen wir darin. Nach außen stark, im Alltag handlungsfähig, doch innerlich auf **Abstand** zu uns selbst und anderen.

Es fühlt sich nicht dramatisch an. Eher wie ein leiser **Stand-by-Modus**.

Doch hinter diesem Schutzpanzer ist nichts verloren gegangen.  
In deinem Herzen ist noch immer **Kraft, Liebe und Lebendigkeit**.  
**Du bist nur davon getrennt - aber es ist da.**



## Wie dieser Test funktioniert

Dieser Test ist deine persönliche **innere Landkarte** und gibt dir Orientierung, wie es um dein Herz steht. Er ist keine Prüfung oder Diagnose. Geh ihn bitte mit Offenheit und Leichtigkeit an.

### So funktioniert es:

**Schritt 1:** Du machst den **Test - 30 Fragen** zu 5 Lebensbereichen.

Gib dir selbst Zeit. Manche Fragen beantwortest du vielleicht sofort, für andere brauchst du eine Minute zum Nachdenken. Wichtig: Es geht um deine Wahrheit, nicht die "richtige" Antwort.

**Schritt 2:** Du zählst deine **"Ja"-Antworten** zusammen.

Am Ende des Tests addierst du alle deine "Ja"-Antworten. Diese Zahl und deine Antworten sind der Schlüssel.

**Schritt 3:** Du liest deine persönliche **Auswertung** basierend auf deiner Gesamtzahl. Sie und deine Antworten zeigen:

- Wie sehr dein Herz blockiert ist
- In welchen Bereichen du am meisten blockiert bist
- Welche nächsten Schritte für dich passen

**Schritt 4:** Du kommst in den **Minikurs** (72 Stunden Zugang) und bekommst konkrete erste Schritte:

- Du verstehst, warum es dir so geht
- Du lernst praktische Werkzeuge
- Du aktivierst deinen Herz-Kompass

*Bereit? Lass uns starten...*

# Dornröschen-Test 1 Teil 1

Dein Herz speichert Emotionen und Erinnerungen. Wenn es blockiert ist, können wir Freude, Leichtigkeit und Offenheit verlieren.

## Deine emotionale Welt

Ja Nein

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Es fällt mir schwer, meine wahren Gefühle zu zeigen?                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich fühle mich oft von anderen missverstanden oder nicht gesehen?      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Wenn ich verletzt werde, ziehe ich mich oft zurück?                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Ich empfinde Traurigkeit oder Leere, ohne zu wissen warum?             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich habe das Gefühl, weniger zu fühlen - als wäre ich betäubt.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich vermisse die Freude und Leichtigkeit, die ich früher gespürt habe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Dornröschen-Test 1 Teil 2

Ein offenes Herz schafft echte Verbindung. Eine Herzmauer hält dich isoliert von Nähe, Vertrauen und echter Liebe.

## Beziehungen und Partnerschaft

Ja Nein

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. In Beziehungen habe ich immer wieder Angst, verletzt zu werden.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Es fällt mir schwer, anderen Menschen wirklich zu vertrauen.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich halte eine emotionale Distanz zu anderen Menschen.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. In Beziehungen habe ich das Gefühl, dass ich nicht ich selbst sein kann.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich bleibe eher single oder in oberflächlichen Beziehungen, obwohl ich mir Nähe wünsche. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. In Partnerschaften oder romantischen Kontakten fühle ich mich oft einsam.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Dornröschen-Test 1 Teil 3

Dein Herz ist deine innere Stimme und Tempel deiner Liebe. Ohne sie verlierst du dich selbst und glaubst, du bist nicht genug.

## Selbstwert und Selbstliebe

Ja Nein

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich kritisiere mich selbst oft oder bin strenger mit mir als mit anderen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Es fällt mir schwer, Komplimente anzunehmen.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Tief im Inneren glaube ich, dass ich nicht gut genug bin.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Ich zweifle an meinen eigenen Entscheidungen oder meinem Urteilsvermögen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Meine Meinung oder meine wahren Gefühle verberge ich immer wieder.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Schwächen versuche ich zu verstecken.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Dornröschen-Test 1 Teil 4

Das Herz ist der Zugang zu deiner Seele. Hier spürst du, was du wirklich willst und warum du hier bist. Ein blockiertes Herz ist wie ein Kompass ohne Nadel.

## Lebensweg und Intuition

Ja Nein

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich fühle mich von meiner inneren Stimme abgetrennt.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Meinem Bauchgefühl vertraue ich nur schwer bis gar nicht.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich bin abgetrennt von dem, was mich wirklich erfüllt.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Die Verbindung zu meiner Seele/Essenz kann ich nicht oder kaum spüren.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich fühle mich verloren in meinem eigenen Leben.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich lebe zentrale Lebensbereiche nach den Erwartungen anderer, nicht nach meiner inneren Wahrheit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Dornröschen-Test 1 Teil 5

Ein blockiertes Herz hält dich im Mangel fest. Ein offenes Herz ermöglicht Fülle, Kreativität und echten Erfolg - den, der sich richtig anfühlt.

## Lebensweg und Intuition

Ja Nein

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Über Geld und meine Wünsche zu sprechen fühlt sich unwohl an.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Es ist für mich schwer vorstellbar, dass ich erfolgreich bin.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Meine Kreativität und meine Talente fühlen sich blockiert an bzw. ich kann sie nicht leben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Echte Fülle und Erfolg sind für andere - nicht für mich.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich fühle mich in einem Mangel-Mindset gefangen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich glaube, dass ich es nicht verdient habe, erfüllt oder erfolgreich zu leben.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Deine Auswertung

**Zähle jetzt deine "Ja"-Antworten zusammen.**

## 0-7 Ja-Antworten - Kümmere dich liebevoll um dich selbst

Ja, das ist wirklich wunderbar. Du bist wirklich ziemlich **gut** im **Kontakt** mit dir und deinem Herzen. Und das ist etwas ganz Besonderes.

Und falls du doch ein paar Ja-Antworten hattest, dann lass dich von ihnen gerne zu den Bereichen leiten, wo du noch **mehr du** selbst sein kannst. Damit dein Weg noch **freier** wird.

Idee für dich:

Achte weiter so gut auf dich. **Lausche** immer wieder auf dein Herz.

Komm gerne in den Minikurs, denn er kann dir helfen zu **verstehen**, wie du noch mehr du selbst sein kannst und dich noch **erfüllter** in deinem Leben fühlst.

Du bekommst Einblicke, was dein Herz alles für besondere **Fähigkeiten** hat, so dass du sie kraftvoll nutzen kannst.

## 8-15 Ja-Antworten - Dein Herz möchte gesehen werden

Schön, dass du diesen Test gemacht hast. Vielleicht ist das Ergebnis wie der **Ruf** **deines Herzens**. Es flüstert dir zu: „Hey, lausche mir. Komm zu mir zurück. Denn ich kenne den Weg ins **Glück**.“

Hier lohnt es sich, genau hinzuschauen.

Dein Herz sendet dir **Signale**. Vielleicht nicht laut, aber manchmal sehr deutlich. Du merkst, dass in einigen Lebensbereichen etwas nicht stimmt. Vielleicht **funktionierst** du, aber du lebst nicht wirklich. Das ist völlig **normal** für viele Frauen. Aber dein Herz ruft dich und sagt dir: Hier gibt es etwas zu lösen und Blockaden abzulegen, damit ich mich **öffnen** kann.

Und das ist genau die gute Nachricht: **Du bist genau richtig hier.**

Komm als ersten Schritt in den Minikurs. Du findest hier **konkrete erste Schritte**, verstehst, warum es dir so geht wie es dir geht, und beginnst mit deinem Herzen zu arbeiten.

Du **verstehst** dich tiefer, findest **Klarheit** über deine Blockaden und nutzt die ersten praktischen **Werkzeuge** – so dass auch du dein Herz als Kompass aktivieren kannst.

## 16-22 Ja-Antworten - Dein Herz braucht deine Aufmerksamkeit - jetzt.

Dein Herz ruft dich. Vielleicht nicht mehr zart, sondern schon **lauter**.

Du spürst es vielleicht an einer schmerzhaften **Sehnsucht**, die dich träumen lässt von einem ganz anderen Leben. Und wahrscheinlich merkst du schon lange, dass etwas nicht stimmt. Dass das Leben an dir **vorbeirauscht** und du im Autopilot durch deinen Alltag mit 1.000 To-dos fliegst.

Vielleicht hast du schon versucht, deine Gedanken zu **verändern**, Meditationen zu machen oder zu manifestieren. Aber irgendwie bleibt das Gefühl: **Irgendwas fehlt**.

Das Fehlende? Das ist vielleicht der Schritt, dein Herz wieder zu **öffnen**. Damit du deine innere Kraft fühlst, deinen Weg immer mehr erkennst und spürst, was es wirklich bedeutet, **du zu sein**.

Es geht um nichts weniger als das: Dein Herz und das Leben rufen dich. Und du darfst deine ganz eigene, persönliche Erfüllung **entdecken**.

Komm in den Minikurs als deinen nächsten Schritt. Er gibt dir ein viel tieferes **Verständnis** über deine Blockaden. Du kannst dich und dein Leben neu betrachten und konkret deine nächsten Schritte angehen, um dich selbst zu unterstützen.

## 23-30 Ja-Antworten - Dein Herz braucht deine Liebe und echten Support

Dein Test zeigt dir **starke** Signale: Du trägst viele Blockaden mit dir herum, die dich beschweren und dein Herz **verschließen** können.

Deine Antworten sind wie eine Bestandsaufnahme und eine gute Basis für deine nächsten Schritte auf dem Weg Richtung Sonnenseite des Lebens.

Es zeigt: Du trägst unfassbar **viel**. Du hast vielleicht viel ertragen und dich dabei selbst **verloren**, so dass sich dein Herz zum Schutz vermutlich verschlossen hat. Und das war total weise.

Aber nimm deinen Test jetzt als **Weckruf**: Es gibt ein ganz anderes Leben, das auf dich wartet. Es geht nur darum, die nächsten Schritte zu finden. Schritt um Schritt.

Das Wichtigste dabei: **Du musst das nicht alleine machen**.

Komm als nächsten Schritt in den Minikurs als einen guten Start. Du bekommst hier ein tieferes **Verständnis** und die ersten Werkzeuge. Und danach kannst du durch diese **neuen Blickwinkel neue Wege entdecken**.

Vielleicht möchtest du persönliche Begleitung. Vielleicht möchtest du dich intensiver selbst mit dem Thema auseinandersetzen. Vielleicht zeigt dir dein Herz auch direkt einen **neuen** Weg an, den es gehen möchte und dringt zu dir durch.

**Und wenn du möchtest, bin ich natürlich sehr gerne für dich da.**

# » Minikurs starten

## Was dich im 72-Stunden-Minikurs erwartet

- ✓ **Das Herz-Verständnis**  
Du erfährst, warum du dich vielleicht fremd in diesem Leben fühlst, auf Autopilot oder erschöpft bist. Warum du **toxische Beziehungen** lebst oder an dir selbst **zweifelst**. Wichtig ist zunächst zu verstehen, wie es dazu kam und zu entdecken: Es gibt dich aber noch. Auch wenn du es nicht spürst.  
Du wirst verstehen, warum sich dein Herz verschlossen hat. Und dass du diese Blockaden ablegen kannst.
- ✓ **Deine innere Landkarte**  
Mit deinem Testergebnis kannst du deine innere Landkarte erkunden. Du wirst dich vielleicht wieder in manchen **Szenarien** entdecken und **verstehen**, warum das passiert ist - warum du dich verloren hast oder was das alles mit dir gemacht hat.
- ✓ **Erste Befreiung**  
Praktische Übungen warten auf dich - nicht nur theoretisches, sondern **direkt zum Mitmachen** und zum Spüren. Kleine Tools, die du in deinem Alltag anwenden kannst.
- ✓ **Dein Herz als Kompass**  
Das ist das Zentrale: Dein Herz ist dein ganz persönliches **Navigationsystem**. Und du lernst, wie du es nutzt, so dass seine Stimme für dich erkennbar wird und lauter wird als dein Verstand.  
Auch das wirst du im Minikurs spüren.
- ✓ **Die Kraft deiner Gedanken**  
Auf dich wartet ein erster, wirklich guter Schritt, wie du die Kraft deiner Gedanken nutzt ,und was dabei oft von vielen **übersehen** wird!

### Und es gibt noch ein Geschenk...



Zum Ende des Minikurses wirst du ein **besonderes Angebot** entdecken. Dieses Angebot gibt es nicht mehr regulär bei mir und es ist einfach noch eine glückliche Chance, hier zuzugreifen.

***Ich lasse diese Möglichkeit bewusst noch offen als Geschenk für die Frauen, die ihn jetzt brauchen.***

Der Minikurs wird gerade überarbeitet.  
In der neuen Version wird dieses Angebot nicht mehr enthalten sein.

