

# Leitfaden



Endlich befreit  
durchstarten

Dr. Iris Wangermann | Peace with your Past



# Hallo, ich bin Iris,

*Jahrgang 1975. Deutsch-Österreicherin. Promovierte Diplom-Psychologin. Brückenbauerin, Friedensforscherin und Macherin in Köln. Ich bin Expertin für Trauma-Transformations-Begleitung in der Natur und liebe es unter freiem Himmel zu schlafen.*

Nach einem traumatischen Übergang ins Erwachsenenleben, machte ich mich schon mit 20 Jahren auf eine Heilreise. Parallel dazu studierte ich Psychologie in Österreich, Italien und Deutschland und machte mich später erfolgreich selbstständig.

Außerdem fand ich heraus, dass die Ursache für mein Trauma, transgenerationale Kriegsfolgen sind.

Als Forscherinnen-Seele tauchte ich immer tiefer in das Thema ein. "Damit müssen Sie leben, dafür gibt es keine Heilung" ließ ich nie gelten.

# WILLKOMMEN

Dabei ging ich schon sehr früh alternative Pfade und suchte nach Lösungen die mein Leben wirklich leichter machten.

Der vielleicht wichtigste Schlüssel war für mich dabei die Rückverbindung mit Mutter Natur. Die ich auch heute noch als meine wichtigste Lehrerin für ein ganzheitlich gesundes Leben ansehe.

Ich befreite mich über die Jahre von vielen Schichten vererbter Muster und ungesunder Verhaltensweisen. Bildete mich begeistert immer weiter und wurde dabei irgendwann selbst zur Expertin für ein gesundes, leichtes und befreites Leben. 2013 konnte ich schließlich Frieden mit meiner Vergangenheit schließen und hörte den Ruf, meine Erfahrungen weiter zu geben.

Seitdem begleite ich Frauen um die 50 (Generation Kriegsenkel Jahrgang ca. 1965 – 1980) dabei, ihr Trauma zu transformieren, einen tieferen Sinn in ihrer Geschichte zu finden und wieder in einen leichten Lebensfluss zu kommen.

Herzlich, Deine

*Iris Wangermann*



*Lass Dir von niemanden einreden, dass nur ein kleines, angepasstes Leben für Dich drin sein soll.*



# MEIN VERSPRECHEN AN DICH

Mit mir löst Du das Gummiband,  
dass Dich an Deiner  
Vergangenheit festhält und  
bekommst so den Mut befreit  
durchzustarten.

# LEITFADEN: ENDLICH BEFREIT DURCHSTARTEN

Du möchtest das innere Gummiband lösen und endlich befreit durchstarten?  
In diesem Leitfaden erfährst Du ...



## 3 FEHLER

Welche 3 Fehler der wirkliche Grund dafür sind, dass Du nicht von der Stelle kommst.



## 3 SMARTE STRATEGIEN

Mit denen Du das innere Gummiband löst, dass Dich vom Durchstarten abhält.



## 3 CHECKLISTEN

Zum Lösen des Gummibands, mit denen Du diese Strategien sofort umsetzen kannst.

*Notizen*

01

FEHLER #1: DU  
VERSUCHST  
DEINE PROBLEME  
NUR MIT DEM  
KOPF ZU LÖSEN

1 von 3



## FEHLER #1: DU VERSUCHST DEINE PROBLEME NUR MIT DEINEM KOPF ZU LÖSEN

Die meisten Frauen um die 50 sind - genauso wie ich auch - durch Schul- und Hochschulsysteme gegangen, die den Fokus fast ausschließlich auf geistige Arbeit gelegt haben. Nichts gegen geistige Arbeit!

Aber vielleicht ist es Dir schon mal aufgefallen, dass Du viele Deine Themen zwar von vorne bis hinten gut durchdacht hast, da aber trotzdem noch etwas nicht gelöst ist? Du kennst die Selbsthilfebücher, Podcasts und Blogartikel zum Thema "Neu durchstarten". Hast vielleicht schon Mal eine Kurs oder sogar eine Gesprächstherapie dazu gemacht, um herauszufinden was Dich wirklich zurückhält.

Du hast viele Tools in der Hand, aber irgendetwas fehlt noch. Und Du kommst da mit "noch mehr Denken" irgendwie nicht dran.

# SO MACHST DU ES BESSER

Geistige Arbeit ist großartig. Als multidimensionales Wesen solltest Du allerdings mehr als nur Deinen hübschen Kopf bemühen, um Deine Themen an die Wurzeln zu gehen.

Ich empfehle Dir dazu zusätzlich die Arbeit und Auseinandersetzung mit Deinen Gefühlen, Deinem Körper und - ganz besonders wichtig - Deiner Seele und in der spirituellen Dimension (was auch immer das für Dich ist).



Frieden mit Deiner Vergangenheit zu schließen ist der beste Weg zu einem befreiten Leben

# STRATEGIEN MIT DENEN DU DAS UMSETZEN KANNST

- Hierzu eignet sich am besten die Arbeit mit Deinem inneren Kind. Mach Dich auf eine Reise zu Deinem inneren Kind. Befreie dabei Deine Leichtigkeit, Lebendigkeit, Wildheit und Deine Lust aufs Leben.
- Arbeite dabei mit Methoden, die - neben Deinem Kopf - auch alle anderen Dimensionen mit einbeziehen: den Körper, Deine Seele, Deine Gefühle.
- Frage Dein inneres Kind, was es von Dir braucht und mach dann genau das.
- Transformiere Deine alte Geschichte und befreie Dich aus allen alten Verstrickungen.

*Deine Notizen*

02

FEHLER #2: DU  
RÄUMST DEIN  
HAUS, ABER  
NICHT IN  
DEINEM  
INNEREN AUF

2 von 3



## FEHLER #2: DU RÄUMST DEIN HAUS, ABER NICHT IN DEINEM INNEREN AUF

In Deutschland wussten wir es schon immer: Ordnung ist das halbe Leben. Und spätestens seitdem die Ordnungs-Expertin Mari Kondo auf Netflix durch die internationalen Wohnzimmer fegt, ist ganz klar: Ordnung ist nicht nur das halbe Leben, sondern macht das Leben auch um einiges leichter.

Und seitdem das große C unser aller Leben beeinflusst, haben so viele Menschen wie nie Groß Reine gemacht in der guten Stube. Da wurde ausgemistet was das Zeug hält. Denn selbst Menschen die sich nicht so viel um Energien scheren (bäh! Das ist Eso ..) merken doch auch den Effekt, wenn die ollen Klamotten von Anno dazumal endlich in der Kleidersammlung gelandet sind. Was für ein Befreiungsschlag! Das "fühlt" sich doch irgendwie leichter an, oder?

## FEHLER # 2: DU RÄUMST IN DEINEM HAUS ABER NICHT IN DEINEM INNEREN AUF

Ganz viele Menschen vergessen dabei aber völlig, dass es da noch einen anderen, ganz wichtigen Raum gibt, in dem ganz, ganz alte Sachen völlig unbeachtet vor sich hin gammeln. Einen Raum in den nicht so gerne geschaut und der beim Aufräumen in der Regel vergessen und ignoriert wird. Ich spreche von Deinem Innen-Raum.

Hier lagern all die nicht aufgearbeiteten Geschichten und Gefühle. Die - nicht wirklich verarbeitete und losgelassene - Trennung, die noch immer Magenschmerzen und Groll verursacht. Das schlechte Gewissen, die Ängste und Sorgen. Hier lagern "ich bin nicht genug" und "Du schaffst das nie". Hier lagern sogar über Generationen hinweg vererbte Muster, Traumata und Glaubenssätze. Die alle nicht Deine sind und nur darauf warten von Dir transformiert zu werden.

## FEHLER # 2: DU RÄUMST IN DEINEM HAUS ABER NICHT IN DEINEM INNEREN AUF

Und Du wunderst Dich dann verständlicherweise, Weil Du ja wie blöde Dein Haus aufräumst und Dich immer noch schwer fühlts. Was soll ich sagen .. Du hast einfach einen Raum vergessen.

Dabei kann ich das gut verstehen. Das "innen Aufräumen" hat nämlich keinen guten Ruf und fühlt sich in der Regel auch nicht besonders sexy an. Ist aber mein Geheimtipp und absoluter Game-changer, wenn Du Dich nach einem leichten und sinnerfüllten Leben sehnst.

# SO MACHST DU ES BESSER

## 02

Diesem Thema musst Du an die Wurzeln gehen. Hinter Glaubenssätzen wie "ich bin nie genug" verstecken sich - in der Regel transgenerational - vererbte Familienmuster, die Du so schnell wie möglich transformieren solltest.

*Frieden mit Deiner Vergangenheit zu schließen ist der beste Weg zu einem befreiten Leben*

# STRATEGIEN MIT DENEN DU DAS UMSETZEN KANNST

- Führe mit allen Menschen, mit denen Du noch etwas offen hast klärende Gespräche und schließe offene Loops.
- Mach Dich auf eine innere Reise und finde heraus, ob Du alle Deine Gefühle identifizieren und damit "sitzen" kannst.
- Sitze dann mit all Deinen Gefühlen, vor allem den Negativen, finde heraus, was sie Dir sagen wollen und transformiere sie.
- Geheim-Tipp: geh dazu am besten in die Natur an einen Kraftplatz. Lehne Dich zum Beispiel an einen Baum.
- Wenn Du ungeduldig bist und keinen Bock hast noch länger Zeit zu verlieren: Suche Dir eine erfahrene Begleitung für den inneren Hausputz. Damit geht es in der Regel schneller.

*Deine Notizen*

03

FEHLER #3: DU  
HÄLTST DICH  
FÜR EINE  
HEIMLICHE  
HOCHSTAPLERIN

1 von 3



## FEHLER #3: DU HÄLTST SICH DICH FÜR EINE HEIMLICHE HOCHSTAPLERIN

Kennst Du das Imposter Syndrom? Dieses "Syndrom" haben besonders viele Menschen der Generation um die 50 (Kriegsenkel), die sehr gut ausgebildet sind. Einige davon sind sehr bekannte und erfolgreiche Menschen (wie die Schauspielerinnen Emma Watson, Kate Winslet, Natalie Portmann, ...). Menschen mit diesem Syndrom denken, dass sie nie genug sind, und dass das den anderen irgendwann einmal auffallen wird. Sie halten sich für Hochstapler\*innen.

Kommt Dir bekannt vor? Wenn Du wüsstest, wie vielen Frauen unserer Generation es genauso geht ...

# FEHLER # 2: DU RÄUMST IN DEINEM HAUS ABER NICHT IN DEINEM INNEREN AUF

Um mit diesem "ich bin nie genug" Gefühl besser umgehen zu können, entscheiden sich die meisten Menschen für eine der folgenden Strategien:

1. Die Akribische: Sie bereitet ALLES bis ins kleinste Detail vor und überlässt dabei gar nichts dem Zufall. Dennoch ... nichts was sie macht ist jemals gut genug. Bei Erfolg denkt sie: das war nur Zufall! Das ist wirklich die perfekte Anleitung zum Unglücklichsein.
2. Die Prokrastiniererin: Statt auf ein Ziel hinzuarbeiten, dass ihr wirklich wichtig ist, versucht sie es gar nicht erst und sorgt sich stattdessen viel lieber. Sie malt sich dafür ausführlich aus, wie sie ... "versagt, abgelehnt und sich sicher blamieren wird". Wenn, ja wenn sie es denn versuchen würden. So macht sie sich schon mal vorsorglich klein. Und hat eine prima "Ausrede" es erst gar nicht zu versuchen.

# STRATEGIEN MIT DENEN DU DAS UMSETZEN KANNST

- Identifiziere Deinen inneren Kritiker und bringe ihn zum Schweigen.
- Höre auf, Dich in Selbstzweifel und Grübeleien zu vertiefen. Das ist ein Teufelskreis, der Dich weiterhin unzulänglich fühlen lässt.
- Tausche Dich mit anderen Menschen aus, die Du für sehr erfolgreich hältst und frage sie mal, wann und ob sie an sich zweifeln. Das wird Dir die Augen öffnen. Das kennen nämlich alle. Und dann frage sie, was sie machen, wenn sie zweifeln.
- Gewöhne Dich daran, Komplimente anzunehmen.
- Leg Dir ein Erfolgstagebuch zu und schreib Dir am Ende jeden Tages auf, welches positive Feedback, Kompliment Du bekommen und welche Erfolge Du hattest.
- Du musst nicht alles alleine lösen: suche Dir Unterstützung, wenn Du alleine nicht weiter kommst.

*Deine Notizen*

The background of the book cover is a photograph of two people sitting at a wooden table. One person's hand is resting on the other's arm. The person on the right has a tattoo on their forearm that depicts a compass rose with a central eye and various geometric shapes. On the table, there are two smartphones, one black and one red, and a notebook with a pen. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting with large windows and plants in the background.

# DU BIST NICHT DEINE GEERBTEN MUSTER

Dr. Iris Wangermann



## HEY, DU HAST BIS HIERHER GELESEN ...

Das bedeutet für mich folgendes:

“Du möchtest endlich das Gummiband lösen, das Dich daran hindert befreit durchzustarten.”

Vielleicht stehst Du vor einer ähnlichen Herausforderung, wie ich vor 26 Jahren: Du ...

- ... hast Versagensängste
- ... fühlst Dich oft klein und unzulänglich
- ... denkst, Du bist nie genug
- ... machst Dir Sorgen, dass Du Deinen Kindern Traumamuster weitergegeben hast und fragst Dich, wie Du das wider auflösen kannst.

# Deine Herausforderung

## ENDLICH BEFREIT DURCHSTARTEN

Oder Du ...

- ... kannst nicht glauben, dass das schon alles gewesen sein soll. Du willst mehr vom Leben.
- ... sehnst Dich vor allem nach einem Ort an dem Du auftanken kannst.
- ... sehnst Dich nach einer Sparrings Partnerin, die Dich 100% bei Deiner Transformation unterstützt.

Und ... Du hast den Kopf voll von Theorien und Erkenntnisse und kommst da an irgendwas nicht wirklich dran. Du wünschst Dir mehr Kraft und außerdem Antworten, die Dich wirklich weiter bringen.

Trifft das auf Dich zu?

DEINE NOTIZEN

---



## DANN HABE ICH EINE GUTE NACHRICHT FÜR DICH!

Auf Dich warten in den nächsten Tagen eine ganze Reihe inspirierender Nachrichten, die Dich dabei unterstützen werden befreit durchzustarten.

Lass Dir von niemanden einreden, dass nur ein kleines und beschränktes Leben für Dich drin sein soll. Das ist alles immer nur der Anfang. Ich freue mich auf Dich in der Peace with your Past Community.

DU BIST NICHT DEINE GEERBTEN MUSTER!



MARTINA RUSCH

Danke für Deine Arbeit,  
liebe Iris. Heute geht es mir  
endlich gut. Ich habe das  
Gefühl endlich  
angekommen zu sein. Ich  
spüre eine enorme  
Leichtigkeit und Kraft, die  
wirklich von innen kommt.

# EIN HERZLICHES DANKE ZUM SCHLUSS!

Am Schluss möchte ich mich noch Mal bei Dir dafür bedanken, dass Du Dir die Zeit genommen hast, dieses Ebook zu lesen. Möge es Dich dabei unterstützen, alle alten Muster die Du nicht mehr brauchst, zu transformieren. Für ein befreites und sinnerfülltes Leben.

*Iris Wangermann*

SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

# URHEBERRECHTS HINWEIS

© Copyright 2022 – Dr. Iris Wangermann | Peace  
with your Past

Alle Inhalte dieses Ebooks, insbesondere Texte,  
Fotografien  
und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.  
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich  
anders gekennzeichnet, bei  
Dr. Iris Wangermann.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte  
dieses

Ebooks kann nur nach meiner vorherigen  
schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,  
Veröffentlichung, Bearbeitung  
und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das  
Urheberrecht verstößt

indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert,  
sich gem. §§ 106 ff UrhG

strafbar macht und zudem gem.

§§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und  
Schadensersatz leisten muss.



DR. IRIS WANGERMANN | PEACE WITH YOUR PAST