

ALEXANDRA MOLINA

CYCLE Breaker

Heile deine
Wurzeln

Wie du belastende Familien-
strukturen durchbrichst und
ein erfülltes Leben führst

Mit QR-Codes
zu geführten
Übungen und
Meditationen

Ich darf
es
anders
machen.

Sei einmal ganz ehrlich mit dir: Fehlt dir manchmal die Erlaubnis, Dinge anders zu machen, als du es gelernt hast? Mit Gedanken und Gefühlen anders umzugehen, als deine Eltern und Großeltern es taten oder die Gesellschaft es vermeintlich von dir erwartet? Erlaube dir heute, all die Denk- und Verhaltensweisen zu verändern, die dir nicht guttun.

Spüre in dein Herz, und frage dich: Was möchte ich für mich verändern? Was will ich anders machen, als ich es vorgelebt bekommen habe? In welchen Situationen gelingt es mir bereits? In welchen noch nicht? Was brauche ich, um meinen Weg konstant zu verfolgen? Stelle dir vor, wie Mut, Vertrauen, Leichtigkeit, Neugier und all die Kraft spendenden Ressourcen, die du brauchst, in dein Herz fließen. All das ist in dir. Du kannst immer darauf zugreifen.

***»Ich gebe mir die Erlaubnis,
es anders zu machen. Ich darf meinen
eigenen Weg wählen und gehen.«***

Ich
wähle

Heilung

statt

Wiederholung.

Was für die Generationen vor uns gut war, muss nicht auch gut für uns sein – das gilt vor allem für den Umgang mit Gefühlen. Vielleicht sind unsere Eltern und Großeltern ganz anders mit Angst, Schmerz, Schuld, Scham oder Traurigkeit umgegangen, als wir es heute tun. Inzwischen wissen wir, wie wichtig es für unsere Gesundheit ist, Gefühle nicht zu verdrängen, zu betäuben oder zu verleugnen. Gefühle sind Energie, die durch uns fließen möchte. Unterdrücken wir sie, entstehen emotionale Blockaden.

Reflektiere für dich: Wie wurde in meiner Familie mit Gefühlen umgegangen? Was habe ich als Kind daraus gelernt? Wie gehe ich heute mit Gefühlen um? Meide ich bestimmte Gefühle? Warum?

Deine Gefühle sind nichts, wovor du Angst haben musst. Sie machen dich als Mensch aus. Sieh sie als Energie, die durch dich fließt. Nimm sie wahr, gib ihnen Raum, und lasse sie abfließen. Solange du deine Gefühle nicht mit entsprechenden Gedanken fütterst, werden sie nicht größer, sondern verlieren an Intensität. Probiere es aus!

Ich **gebe ab**,
was nicht
mein
ist.

Neben Glaubenssätzen und Verhaltensweisen können auch Gefühle Muster sein, die wir von unseren Eltern und Großeltern übernommen haben. Diese Gefühle sind oft die Ursache, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun. Für dich ist es jetzt an der Zeit, all das loszulassen, was ursprünglich nicht zu dir gehört. Du kannst dir dies wie eine energetische Reinigung vorstellen, durch die du wieder ganz in deine eigene Kraft kommst.

Spüre in dich hinein: Welche Gefühle oder alten angestauten Energien möchtest du endlich loslassen? Stelle dir vor, wie beim Einatmen Licht in deinen Herzraum fließt. Beim Ausatmen lasse los, was du nicht mehr brauchst, und sprich es aus, zum Beispiel: »Ich gebe die Schuldgefühle ab, die ich übernommen habe«, »Ich gebe die Wut ab, die ich übernommen habe«, »Ich gebe den Schmerz ab, den ich übernommen habe«, »Ich lasse die Traurigkeit los, die ich übernommen habe.« Wenn du alles ausgeatmet hast, was du nicht mehr brauchst, stelle dir vor, wie dein Herz mit jedem Atemzug mehr mit Licht gefüllt wird – bis du von innen heraus strahlst.

Ich
erkenne,
dass die
Themen
anderer
nicht meine
sind.

Kennst du das Gefühl, dass die Verantwortung für andere schwer auf deinen Schultern lastet? Dass du so viel über die Probleme anderer nachdenkst, dass sie zu deinen werden? Vielleicht musstest du früh Verantwortung übernehmen oder hast gelernt, dass du mehr Aufmerksamkeit erhältst, wenn du dich um andere kümmerst. Auch wenn deine Fürsorge und Hilfsbereitschaft positive Eigenschaften sind, ist es wichtig, dass du auf dich selbst achtest und deine persönlichen Grenzen wahrst. An dich selbst zu denken, ist nicht egoistisch, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge – und diese ist unerlässlich.

Schließe deine Augen. Der Raum deines Herzens ist weit und voller Liebe für dich. Visualisiere, wie du dich selbst wie deinen besten Freund, deine beste Freundin an die Hand nimmst und sagst: »Ich erlaube dir, dich von dem zu lösen, was dich belastet. Ich erlaube dir, dich für Gedanken zu entscheiden, die dir guttun. Ich erlaube dir, ›Nein‹ zu sagen und Grenzen zu setzen. Ich erlaube dir, Liebe anzunehmen. Ich erlaube dir, bei dir zu bleiben und gut für dich zu sorgen.«

Ich **liebe**
meinen

Körper.

Eine positive Beziehung zu Körper und Seele ist die Basis für eine gesunde Selbstliebe. Reflektiere heute: Welche Rolle hat ein gesundes, positives Körperbild in deiner Familie gespielt? Welches Verhältnis hatten deine Eltern zu ihrem Körper? Welches Körpergefühl haben dir deine Eltern durch ihr Verhalten vermittelt? Inwiefern bestimmen diese Erfahrungen dein Körperbild noch heute? Bist du eher kritisch mit dir und deinem Körper oder wohlwollend?

Es ist an der Zeit, deinen inneren Kritiker durch einen inneren Supporter zu ersetzen. Jedes Mal, wenn sich deine innere kritische Stimme meldet, unterbrich sie bewusst, und entscheide dich für liebevolle, wohlwollende, unterstützende Worte. Was brauchst du, um dich wirklich wohl, akzeptiert und glücklich mit deinem Körper zu fühlen? Notiere deine Antworten, und setze deine Ideen bewusst im Alltag um. Nutze die folgende Meditation.



Meditation für dich:
»Ich liebe meinen Körper«

Ich bin
bereit,
hinzusehen,
zu fühlen,
zu heilen.

Viel zu oft lenken wir uns von dem ab, was wir wirklich fühlen. Ablenkung erscheint so einfach, doch sie bringt uns nicht weiter. Wenn wir uns Veränderung und Heilung wünschen, müssen wir den Mut haben, hinzusehen. Das mag zunächst schmerzhaft sein, doch es öffnet die Tür zu mehr Freude, Liebe und Glück. Du als Cycle Breaker bist bereit, hinzusehen, zu fühlen und zu heilen. Du bist bereit, zu lieben, bereit für dein neues Leben und eine wunderschöne, erfüllte Zukunft.

Stelle dir vor, du wärst schon am Ziel angekommen. Wie fühlt es sich an, den alten Ballast losgelassen zu haben? Wie äußert sich die neu-gewonnene Freiheit? Was hat sich verändert? Nimm wahr, was du gewinnst, wenn du auf Ablenkung verzichtest und den Mut hast, wirklich hinzusehen und zu heilen.

»Ich bin bereit, hinzusehen.

Ich bin bereit, zu heilen.

Ich bin bereit, zu lieben.

*Ich bin bereit für mein neues Leben und
meine wunderschöne Zukunft.«*

ALEXANDRA MOLINA

CYCLE Breaker

Heile deine
Wurzeln

Wie du belastende Familien-
strukturen durchbrichst und
ein erfülltes Leben führst

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9254-6

Alexandra Molina

Cycle Breaker – Heile deine Wurzeln

Wie du belastende Familienstrukturen durchbrichst und
ein erfülltes Leben führst

© 2025 Schirner Verlag GmbH & Co. KG,

Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt

E-Mail: gpsr@schirner.com

1. Auflage August 2025

Box, Karten & Anleitung: Anna Twele, Schirner, unter
Verwendung von #2477983387 (© maybielater) und
#2572629101 (© maybielater), www.shutterstock.com

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Druckproduktion: Ren Medien GmbH, Filderstadt

Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages

Break the Cycle –

alte Muster loslassen und leichter leben

Unsere Kindheit ist die prägendste Zeit in unserem Leben. Muster und Verhaltensweisen, die wir in dieser Phase entwickeln, begleiten uns oft ein Leben lang. Doch nicht alle dieser Strukturen sind positiv und gesund, und nicht immer stammen sie aus unserem eigenen Erleben, sondern wurden von Generation zu Generation an uns weitergegeben.

Möchtest du dich von solchen belastenden familiären Mustern befreien? Von unbewussten Glaubenssätzen, Erwartungen, Verhaltensweisen, Regeln und Traumata, die dich in deiner Kindheit geprägt haben und vielleicht schon seit vielen Generationen bestehen? Spürst du manchmal Emotionen wie Angst, Schmerz, Schuld, Wut oder ein Gefühl von Wertlosigkeit und fragst dich, woher diese ursprünglich kommen? Fühlst du intuitiv, dass einige von ihnen ihren Ursprung gar nicht bei dir haben? Oder hast du sogar bei deinen Kindern schon starke Gefühle wie Ängste, Schuld oder innere Konflikte beobachtet, obwohl sie noch keine entsprechenden Erfahrungen gemacht haben?

Wir alle tragen übernommene Gefühle und Verhaltensmuster in uns, die – obwohl sie nicht unsere sind – unser Leben stark beeinflussen. Epigenetische Studien belegen, dass intensive Emotionen und Traumata unsere Gene verändern können und sich diese Veränderungen auf die nächste Generation auswirken. Und genau das erleben wir auch in unserem Alltag: In meiner Coaching-Praxis und als Privatperson mache ich immer wieder die Erfahrung, dass wir uns oft in denselben Mustern verstricken wie unsere Eltern und Großeltern vor uns und uns fragen, warum sie sich noch nicht gelöst haben. Es ist die Art, wie wir mit Konflikten umgehen, wie wir Beziehungen führen, und zeigt sich darin, was uns im Alltag triggert, ob wir von Sucht betroffen oder dem Perfektionismus verfallen sind, ein geringes Selbstvertrauen haben, einem starken inneren Kritiker unterliegen oder Gefühle wie Angst, Schuld, Scham, Wut, Überforderung, Rastlosigkeit und Traurigkeit leben. Dies alles ist das unerwünschte Erbe, das wir an unsere Kinder und Kindeskinde weitergeben, wenn wir den Kreislauf (Cycle) nicht durchbrechen.

Im Kern basieren alle ungesunden Verhaltensweisen und Muster auf ähnlichen, tief sitzenden Urängsten, auch wenn diese sich bei jedem etwas anders zeigen oder unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Dazu zählen die Angst vor der eigenen Endlichkeit (dem

Tod), vor Wertlosigkeit, Einsamkeit oder Liebesentzug. Ebenso spielen Ängste vor dem Verlust dessen, was wir am meisten lieben, vor Kontrollverlust, vor der Angst selbst, vor Armut, davor, ausgeliefert zu sein, nicht gebraucht oder geliebt zu werden, eine Rolle.

Um diese oft unbewussten Ängste nicht fühlen zu müssen, haben wir uns verschiedene Vermeidungsstrategien angeeignet. Eine dieser Strategien, die fast jeder von uns kennt, ist die *Ablenkung*. Vielleicht kommt dir das Folgende bekannt vor: Du bist ständig in Bewegung, hast das Gefühl, immer in Aktion sein zu müssen. Wenn gerade nichts zu tun ist, geht der Griff sofort zum Smartphone. Stundenlang scrollst du durch die sozialen Medien, Streamingdienste und Co.

Je mehr du dich ablenkst,
desto mehr entfernst du dich *von dir*.

Viele Menschen haben ihre Urängste unter einer so dicken Schicht aus Vermeidungsstrategien begraben, dass sie gar nicht bemerken, wie diese sie doch unbewusst steuern. Und genau das ist der Punkt: Gleich, wie sehr wir versuchen, unsere Ängste zu verdrängen, unsere Muster zu unterdrücken oder zu ignorieren, sie sind dennoch da und wirken in uns.

Unterdrückte Gefühle beeinflussen unsere gesamte Energie, unsere Zellen, unser Wohlbefinden und unsere psychische und auch physische Gesundheit.

Unser *Unterbewusstsein* steuert zu 90 % unser Denken und Verhalten.

In unseren Zellen sind, wie bereits erwähnt, nicht nur Ängste, Traumata, Glaubenssätze und Gefühle gespeichert, die aus unseren eigenen Erlebnissen stammen, sondern auch solche von Generationen vor uns. Ängste, die vielleicht unsere Urgroßmutter erlebt hat und die wir deshalb nicht immer gleich einordnen können. Gefühle, die so stark waren, dass sie sich tief in die energetische DNA eingebrannt haben und in der Ahnenreihe weitergegeben wurden.

Die gute Nachricht ist: Du kannst diese belastenden Familienstrukturen durchbrechen, sie bei dir enden lassen. Mit diesem Kartenset erhältst du alle Werkzeuge, die du brauchst, um dir deiner übernommenen Gefühle und Muster bewusst zu werden und diese nach und nach aufzulösen. Durchbrich den Kreislauf, werde zum Cycle Breaker. Indem du dies tust, schenkst du nicht nur dir selbst die Freiheit, nach der du dich sehnst, sondern auch den Generationen nach dir. Auf diese Weise machst du für dich

sowie deine Kinder und Kindeskindern den Weg frei
in ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches und
glückliches Leben.



Sei mutig,
break
the cycle!

So wirst du zum Cycle Breaker!

Vielleicht fragst du dich, ob du es überhaupt schaffen kannst, den Kreislauf der vererbten Muster endlich zu durchbrechen. Sei dir sicher: Ja, das kannst du! Dazu gehört im ersten Schritt, dir des Musters – und des zugrundeliegenden Gefühls –, das du bisher vermeidest, bewusst zu werden und es im Folgenden Schritt für Schritt aufzulösen. Die Karten helfen dir dabei.

Wichtiger Hinweis: An inneren Themen zu arbeiten, kann psychisch herausfordernd sein. Wenn es in deiner Vergangenheit oder Familie Traumata gab, hole dir in jedem Fall die Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten, einer erfahrenen Therapeutin.



Jede Karte hält auf der Vorderseite eine wirkungsvolle **Affirmation** und auf der Rückseite eine **Bot-schaft** mit **Fragen für deine Selbstreflexion**, eine **Coaching-Übung** oder **Meditation** für dich bereit.

Die QR-Codes: Alle Übungen und Meditationen in diesem Kartenset habe ich speziell für dich entwickelt. Das Besondere: Zu einigen Karten gibt es kostenlose Audio-Übungen und geführte Meditationen, die du ganz einfach über den QR-Code auf der Kartenrückseite abrufen kannst.

Nutze die Karten intuitiv: Wähle die Karte, die dich gerade am meisten anspricht, oder ziehe eine mit geschlossenen Augen. Arbeite mit den Karten nicht nur in Momenten, in denen dich deine Gefühle überwältigen oder dir bewusst wird, dass du in Vermeidungsstrategien feststeckst. Lasse es dir stattdessen zur Gewohnheit werden, regelmäßig die Affirmationen zu sprechen und die Übungen und Meditationen umzusetzen. Die Heilung deiner Ahnenthemen ist ein innerer Prozess, der Geduld, Zeit und Mitgefühl für dich selbst erfordert.

Die Karten unterstützen dich dabei, dir deiner Muster bewusst zu werden und sie zu verändern. Sie helfen dir, eine neue Perspektive einzunehmen, und zeigen dir Wege auf, Altes aufzulösen und es anders zu machen, als deine Eltern und Großeltern es taten.

Die Karten unterliegen keiner bestimmten Reihenfolge und können ganz individuell genutzt werden. Du wirst intuitiv immer die Karte ziehen, die gerade für dich passt. Vielleicht möchtest du an manchen Tagen auch zwei oder mehr Karten ziehen, um dich noch intensiver mit einem Muster zu beschäftigen. Vertraue einfach auf dein Gefühl. Gehe einen Schritt nach dem anderen, jeden Tag ein bisschen weiter, aber in deinem Tempo. Spüre immer wieder in dich hinein. Deine Intuition wird dir dabei helfen, dich den richtigen Themen zum richtigen Zeitpunkt zu widmen.

Lebe *Liebe* und Stärke
statt Angst und Wut –
für dich und
alle Generationen *nach dir*.

Du wirst merken: Wenn du den Kreislauf (Cycle) einmal durchbrochen hast, ist da so viel Stärke. Eine Stärke, die sich anfühlt, als würde sie durch alle Generationen fließen. Eine Kraft, die nichts aufhalten kann. Und mit ihr spürst du das tiefe innere Wissen, dass deine Ahnen, die in genau diesen Kreislauf eingebunden waren, nun frei und stolz auf dich sind und als Team mit dir weitergehen.

Es ist ein wunderschöner Prozess, dich Schritt für Schritt von allem zu befreien, was nicht ursprünglich zu dir und deiner Energie gehört. Du kannst dich wirklich darauf freuen, denn es wird deinem Leben Freiheit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit verleihen. Behalte dieses Ziel immer vor Augen. Und schon bald wirst du so stark, frei, wild, kreativ, positiv, fröhlich, unbeschwert und mutig sein, wie du wirklich bist.

Du bist *so viel* mehr,
als du gelernt hast zu sein.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit diesen besonderen Karten!

Viel Liebe zu dir

Deine Alexandra



Über die **Autorin**

Alexandra Molina ist zweifache Mutter und lebt mit ihrer Familie am Niederrhein. Sie ist Autorin, Podcasterin und zertifizierter Personal- und Business-Coach, Journey Practitioner sowie Kinder- und Jugendcoach. Mit ihren Büchern und Coachings unterstützt sie Frauen, Familien und Kinder, sich mit deren innerer Stärke zu verbinden, Vertrauen aufzubauen und ein erfülltes Leben zu führen.

www.alexandramolina.de

1