



E-Book

5-Minuten
Abgrenzungs-Praxis
für Alleingeborene Zwillinge



Du weißt oder ahnst, dass Du am Beginn Deines Lebens nicht allein warst.

Als Alleingeborener Zwilling spürst Du alles intensiver
– die Gefühle, Gedanken, Energien und Erwartungen anderer
fließen direkt in Dich hinein. Oft verschwimmen dabei
Grenzen, Rollen vermischen sich, und wir verlieren uns selbst.
Daraus entstehen Konflikte, Frustration und Erschöpfung.

Diese Mini-Praxis begleitet Dich dabei, Dein Energiefeld zu
schützen, Deine Rollen zu klären, Deine eigene Identität zu
stärken und Deinen eigenen Raum bewusst zu halten bzw.
zurückzuerobern – in nur 5 Minuten.



1

Aura-Check & Schutz (1-2 Minuten)

Stehe oder setze Dich bequem hin. Atme tief ein und aus.

Stelle Dir vor, Dein Energiefeld wie eine leuchtende Blase um Dich herum auszubreiten.

Visualisiere eine flexible, stabile Grenze:
alles, was nicht zu Dir gehört, prallt sanft ab.

Wiederhole innerlich:

„Alles, was mir nicht dient, lasse ich draußen.“



2 Erdungs-Übung (2-3 Minuten)

Stelle Dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.

Spüre die Verbindung zu Deinem Boden/der Erde.

Atme tief ein und stelle Dir vor,

wie überschüssige Energien nach unten in die Erde abfließen.



Du bleibst zentriert,
geerdet und bei Dir.

*Diese Übung kannst Du
gut mit der Aura-Übung
kombinieren.*

3

Rollen-Klärung (1–2 Minuten)

Nimm Dir eine Beziehung oder Situation vor,
in der Du über Deine Grenzen gehst.

Frage Dich bewusst:

„Welche Rolle habe ich in dieser Beziehung?“

Doch in welche Rolle werde ich gerade hineingezogen?“

Formuliere klar für Dich:

„Ich bin ... (z. B. Mutter, Coachin, Freundin, Kundin)

– und sonst nichts!“

Spüre, wie diese Klarheit Energie
freisetzt und Deinen Raum stabilisiert.



4

Mini-Abgrenzungs-Satz (30 Sekunden)

Wann immer Du merkst, dass Du zu viel Energie abgibst oder verschmilzt, sage innerlich oder leise:

„Ich bin ich, Du bist Du.“

Ich respektiere Deinen Raum und meinen eigenen Raum.“

Spüre sofort die Stabilität in Deinem Energiefeld.



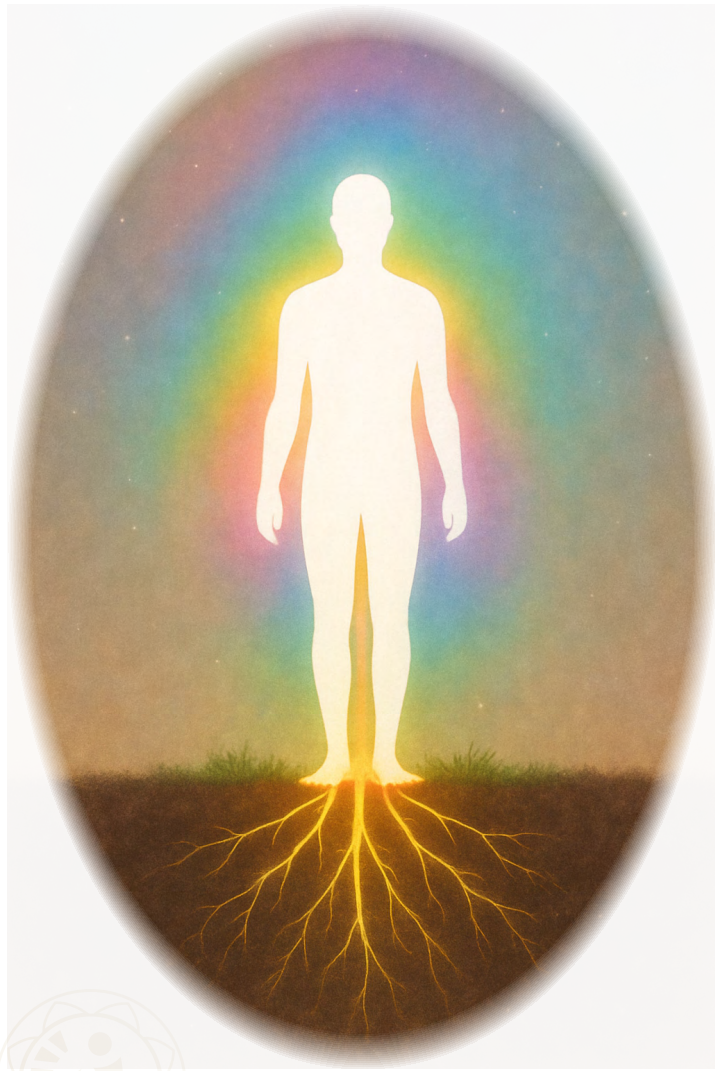
5

Energetische Reinigung nach Begegnungen (2–3 Minuten)

Nach einem intensiven Gespräch oder Konflikt:

Stelle Dir vor, dass Du eine energetische Dusche nimmst
– alles Fremde, Stressige wird weggespült.
Fließt ab in die Erde.

Atme aus und spüre
Deinen klaren,
eigenen Raum.



Tipps für die tägliche Umsetzung

Übe diese Mini-Praxis morgens oder abends, um dann Deinen Tag oder den Abend ganz frei zu genießen.

Nutze einzelne Übungen gezielt bei stressigen Begegnungen.

Optional: Führe ein kleines Tracking: „Heute meinen Raum bewusst geschützt?“

Wenn Du tiefer in die Arbeit mit Deinem Energiefeld, Abgrenzung und gesunden Beziehungen einsteigen möchtest, begleite ich Dich in meinen Kursen und Programmen für Alleingeborene Zwillinge.

Mehr Infos dazu findest Du auf
www.onetwin-academy.de.

Dem Zuhause für Alleingeborene Zwillinge.

