

*Entfalte deine*  
**Sensitivität**  
mit Pascal Voggenhuber

**MASTERCLASS WORKBOOK**



# ENTFALTE DEINE SENSITIVÄT

---

## In dieser Masterclass lernst du:

- Wie du dein Bauchgefühl und deine Sensitivität mit einfachen Übungen wieder stärker wahrnehmen kannst
- Was Sensitivität und Intuition sind
- Mit welchem Chakra deine Sensitivität verbunden ist
- Wie du jeden Tag in kleinen Schritten üben kannst, deine Bauchgefühl besser wahrzunehmen

Diese Masterclass gibt dir einen ersten Überblick über das Thema Sensitivität und Bauchgefühl. Doch was hat es mit Bauchgefühl auf sich? Jeder von uns hat ein Bauchgefühl, doch über die Jahre haben wir gelernt, dieses zu ignorieren und nur mit unserem Kopf voranzugehen. Doch wir können unser Bauchgefühl und unsere Sensitivität wieder aufwecken. Um dies zu üben findest du am Ende dieses Workbooks Übungen, die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Warum ist es so wichtig, dass du dein Bauchgefühl zu trainierst? Unser Bauchgefühl ist ein Leitfaden, der uns dabei hilft, die für uns richtige Entscheidung zu treffen. Zum Beispiel erzählt Pascal, dass die meisten die folgende Situation bereits ein Mal in ihrem Leben erlebt haben: Du lernst jemanden kennen und spürst schon ein komisches Gefühl - irgendwas stimmt nicht, die Energien sind irgendwie falsch. Doch die Person ist total freundlich, du lässt dich auf die Verbindung ein. Doch am Ende geht es im negativen auseinander und du redest mit einem Freund oder einer Freundin und denkst dir: Ich hatte am Anfang dieses Gefühl, dass das nicht passt. Das ist dein Bauchgefühl.

Dies ist nur eins von vielen Beispielen. So kann dein Bauchgefühl dir auch helfen, den schnellsten Weg nach Hause zu finden oder dich für die richtige Wohnung zu entscheiden. Außerdem erzählt Pascal davon, wie er im Supermarkt sein Bauchgefühl nutzt, um die Lebensmittel zu kaufen, die ihm am besten tun, indem er in sich hineinfühlt.

Wichtig für sensitivis Arbeiten ist es, dass du entspannt bist. Auch dies übt Pascal mit dir in dieser Masterclass. Nimm dir die nächsten Tage und Wochen Zeit, die Übungen aus der Masterclass in deinen Alltag zu integrieren. Wir wünschen dir viel Freude dabei!



# ÜBUNG 1

---

## Jeden Tag fünf Minuten

Essentiell dafür, dass du dein Bauchgefühl wiederfindest und für dich Nutzen kannst ist eine Meditationspraxis. Dafür reichen bereits fünf Minuten am Tag. Suche dir einen festen Zeitpunkt für jeden Tag, an dem du ungestört meditieren kannst. Wenn du es schaffst kannst du auch länger meditieren, vielleicht schaffst du es sogar, dir zehn Minuten Zeit zu nehmen. Unten kannst du deine Erfahrungen und Erfolge notieren.

A grid of 20 rows and 30 columns of small dots for journaling.

# NOTIZEN

---

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows of small black dots arranged in a regular pattern.

# ÜBUNG 2

---

## Aura spüren

In der Masterclass zeigt Pascal dir, wie du einfach deine eigene Aura spüren kannst. Nimm dafür deine Hände, diese kannst du davor kurz zusammenreiben, damit sie etwas warm sind. Bewege dann deine Hände aufeinander zu, schnell wirst du einen Widerstand spüren - das ist deine Aura. Du kannst so deinen ganzen Körper abgehen. Achte dabei darauf, wie sich die unterschiedlichen Körperstellen anfühlen, sind sie vielleicht wärmer oder kälter? Versuche diese Übung auch in verschiedenen Gefühlslagen zu machen.

A grid of 20 rows and 30 columns of small dots for writing notes.

# NOTIZEN

---

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows of small black dots arranged in a regular pattern.

# ÜBUNG 3

---

## Neue Wege

Du kannst deine Intuition auch ganz einfach nutzen, wenn du unterwegs bist. Lasse dich von deinem Bauchgefühl leiten, zum Beispiel wenn du vom Einkaufen heimläufst oder wenn du spazieren bist: Vielleicht hast du den optimalen Weg noch garnicht gefunden?

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of small black dots.

# NOTIZEN

---

A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of small black dots.