

5 Schlüssel für innere Stärke und Frieden

Als Gewaltschutztrainerin begleite ich Menschen, die lernen wollen, sich selbst zu schützen und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Diese 5 Schritte helfen dir, wieder in deine Kraft zu kommen – emotional, praxisnah und sofort spürbar.

Mit diesen 5 Impulsen kannst auch du Körper, Geist und Raum in Einklang bringen – direkt umsetzbar!

1. Spüre deine eigene Macht

Nimm dir bewusst Zeit, um deinen Körper, deinen Atem und deine Haltung wahrzunehmen. Fühle, wie Kraft und Ruhe durch dich fließen. Du bist kein Opfer – du bist die Gestalterin deines Lebens.

2. Sag laut, was du brauchst

Übe, deine Bedürfnisse klar auszusprechen – auch wenn es schwerfällt. Wer seine Stimme kennt und nutzt, setzt Grenzen, die dich schützen und stärken.

3. Stärke durch Bewegung

Dein Körper trägt deine Energie. Eine kraftvolle Haltung, eine bewusste Bewegung oder ein kleiner Selbstverteidigungsimpuls können dir sofort Mut und Präsenz geben.

4. Schutz durch bewusste Rituale

Schaffe kleine Rituale, die dir Sicherheit geben: ein Mantra, eine Visualisierung oder ein bewusstes „Abschließen“ von belastenden Situationen. Dein innerer Schutzschild wird spürbar.

5. Räume für dich selbst

Gönne dir Momente, in denen du dich sammeln kannst – ein Spaziergang, ein Tee, ein bewusstes Atmen. In diesen Pausen entsteht Klarheit, und du tankst die Energie, die dich stark macht.



Ich begleite dich praxisnah, wie du Körper, Geist und deine innere Kraft in Einklang bringst – für Schutz, Selbstbewusstsein und innere Ruhe.

Dorina Insalaco

zertifizierte Gewaltschutztrainerin

Geprüft nach den Standards der Polizei Karlsruhe

Mitglied im



**Verband für
Gewaltprävention
und Selbstschutz e. V.**