

AROMAVOLLEWELT



Vom Denken ins Fühlen

ätherische Öle als Brücke
zur inneren Balance



Ich bin Ivana,
Coachin & Psychologin i.A.

Die ätherischen Öle haben zu mir
gefunden, in einem Moment meines
Lebens, in dem ich nicht mehr
weiter wusste. Ich war körperlich
und seelisch krank. Die
Wirkungsweise hat mich sehr
überzeugt. Sie haben mein ganzes
Leben auf den Kopf gestellt, so
sehr, dass ich sie mir aus meinem
Leben und auch aus meiner Arbeit
nicht mehr wegdenken kann. Denn
sie sind für mich eine der besten
Unterstützungen in allen
Bereichen.

DAS ERWARTET DICH

1

Mentale Balance

2

Die ätherischen
Öle

3

Selbst-Check



1 Mentale Balance

Warum du weniger
funktionieren darfst

Was ist eigentlich Mentale Balance ?

Unsere Gesellschaft ist so konzipiert, dass wir immer funktionieren sollen. Wir haben mehrere Rollen und achten stets darauf, zu leisten – so haben wir es gelernt. Doch wann genau hast du das letzte Mal echte Ruhe empfunden und diese auch ausgehalten? Bei mir war es lange her. Ich habe gearbeitet, in meinem damaligen Job in der Pflege, ehrlich gesagt, fast rund um die Uhr. Ich habe mein Haus saniert, das nahm die restliche Zeit in Anspruch, und jeder kleine Moment, in dem ich noch zeitliche Kapazitäten hatte, habe ich für andere genutzt. Ich war Kinderkrankenschwester, Zuhörerin, Ehefrau, Freundin, Tochter, Schwester, Bauherrin, Begleiterin. Aber ich war nicht ICH.

Warum ist es so schwer Ruhe auszuhalten ?

Ich habe so viel geleistet und war immer beschäftigt. Und wenn nicht, dann habe ich mir etwas zur Beschäftigung gesucht. Mein Motto war: „Ich kann nicht gut sitzen.“ Doch das war nicht die Wahrheit.

Der präfrontale Kortex in unserem Gehirn ist für viele kognitive Funktionen zuständig, einschließlich der Verarbeitung von Stress. Mit der Zeit gewöhnt sich der Kortex an wiederholte, stressige Reize und bevorzugt Routine. Alles Neue oder Unbekannte wird anfänglich als potenzielles „Alarmsignal“ wahrgenommen. Wenn wir also ständig leisten, funktionieren und viele Rollen spielen, ist „Ruhe“ eine ungewohnte Situation, die unser Gehirn als unsicher einstuft. Dies kann das Gefühl von Unbehagen oder Stress auslösen, da unser Gehirn die Ruhe nicht als angenehm oder vertraut erlebt.

Was habe ich getan ?

Ich habe mir Instrumente gesucht, mit denen ich
mein Nervensystem regulieren konnte.

Kann man es „austrixi“ nennen? Ja, vielleicht.
Doch manchmal braucht man einfach nur den
Mut, es zu versuchen, und die richtigen Tools, um
es durchzustehen.

Mein Körper hat zu dem Zeitpunkt ganz klar
„Stopp“ gesagt, aber um zu beginnen und es
durchzuhalten, meinen präfrontalen Kortex
„umzuprogrammieren“, dafür brauchte ich
Unterstützung.

Diese Unterstützung habe ich in den ätherischen
Ölen gefunden.

Eine natürliche Weise, mit Pflanzenstoffen mein
limbisches System anzusprechen.



Ätherische Öle

Die 8 besten Öle für
mehr inneren Ruhe

Balance

wirkt tief beruhigend auf das Nervensystem und vermittelt das Gefühl von Stabilität, Sicherheit und Präsenz im Hier und Jetzt.

doTERRA Balance™ wirkt wie ein „emotionaler Anker“. Es beruhigt ein übererregtes Nervensystem, fördert das Gefühl von Erdung, Sicherheit und innerem Halt, besonders dann, wenn der Alltag chaotisch, belastend oder entkoppelt vom eigenen Selbstempfinden wirkt.



Adaptiv

ist eine beruhigende Mischung,
die speziell darauf ausgerichtet ist,
Stress, Angst und innere
Anspannung zu regulieren.

doTERRA Adaptiv™ wirkt wie ein emotionales Beruhigungssystem. Es hilft dir, Angst und Unruhe zu transformieren in Vertrauen, innere Ruhe und Selbstakzeptanz. Psychologisch stärkt es deine Fähigkeit zur Reflexion und bewussten Reaktion, besonders dann, wenn du dich mental überfordert oder von Emotionen überwältigt fühlst.



Weihrauch

wirkt wie ein emotionaler Klärungsprozess auf tiefster Ebene. Es unterstützt das Nervensystem ebenso wie die Psyche, indem es hilft, Täuschungen, Selbstzweifel und mentale Blockaden zu erkennen und loszulassen.

doTERRA Frankincense ist ein Öl für Wahrheitssucher:innen. Es schenkt Klarheit, Tiefe, spirituelle Verbindung und erinnert an die eigene Würde und Wahrheit. Psychologisch wirkt es wie ein sanftes Licht in dunklen Momenten, das uns daran erinnert, wer wir wirklich sind – unabhängig von dem, was uns verletzt oder geformt hat.



Lavendel

wirkt beruhigend auf das
Nervensystem und gleichzeitig
öffnend auf das
Kommunikationszentrum im Gehirn
(limbisches System + Sprachareale).

doTERRA Lavender ist wie ein sanfter, schützender Raum für die Seele. Es beruhigt das Herz, öffnet den Hals (symbolisch & energetisch) und ermutigt zur ehrlichen, liebevollen Kommunikation. Psychologisch stärkt es das Selbstvertrauen, die Ausdrucksfähigkeit und das Gefühl, gesehen und wertgeschätzt zu sein, genau so, wie man ist.



Serenity

wirkt stark regulierend auf das autonome Nervensystem und hilft, emotionale Überlastung loszulassen.

doTERRA Serenity™ wirkt wie ein sanftes emotionales Beruhigungsmittel für Körper, Geist und Seele. Es fördert die Rückverbindung zu innerer Ruhe, Mitgefühl und echter Erholung, besonders dann, wenn der Alltag laut, stressig oder zu fordernd war.

Zusatz Tip



Geranie

ist das Öl der bedingungslosen
Liebe und des Vertrauens. Es
unterstützt die Heilung
emotionaler Verletzungen

doTERRA Geranium ist das Öl des offenen Herzens. Es heilt, was hart geworden ist. Es erinnert dich daran, dass du geliebt bist, dass du vertrauen darfst und dass Verletzungen nicht bedeuten, dass du nicht mehr lieben kannst. Geranie begleitet dich auf dem Weg von Schmerz zu Weichheit, von Rückzug zu Verbindung.



Copaiba

ist ein Öl der Selbstbegegnung
und inneren Aufrichtigkeit. Es
wirkt wie ein emotionaler Spiegel:
sanft, aber klar.

doTERRA Copaiba bringt dich zurück zu dir – nicht
durch Lautstärke, sondern durch Tiefe. Es hilft dir,
ehrlich zu sein mit dir selbst, aus der Scham
auszusteigen und deinen Selbstwert zu ehren.
Psychologisch ist es ein Öl für innere Heilung durch
Selbsterkenntnis, sanft, aber kompromisslos
wahrhaftig.



Vetiver

Vetiver ist ein Öl für Menschen,
die sich emotional oder
gedanklich zerrissen, überfordert
oder nicht geerdet fühlen.

doTERRA Vetiver ist das Öl für seelische Erdung und emotionale Tiefe. Es hilft, präsent zu bleiben, gerade in schweren Momenten. Es fordert dich auf, dich nicht länger zu entziehen, sondern dich deinem inneren Kern zu stellen, mit Mut, Klarheit und Stabilität. Psychologisch wirkt es wie ein emotionaler Bodenanker bei innerer Zersplitterung oder Überforderung.





It's your turn.

Jetzt kannst du überprüfen,
was du brauchst.

Beantworte alle 24 Fragen ehrlich & finde
heraus, welches Öl dich am besten
unterstützen kann

☐

Fühlst du dich oft geistig überladen, weil so viele Gedanken gleichzeitig kreisen?

☐

Fehlt dir manchmal das Gefühl, fest im Leben zu stehen, als ob du innerlich wackelst?

☐

Hast du Schwierigkeiten, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren, weil dich vieles ablenkt?

☐

Hast du aktuell Momente, in denen dir alles zu viel wird, obwohl objektiv nichts „Schlimmes“ passiert?

☐

Reagierst du oft mit Anspannung oder Nervosität, wenn etwas Unerwartetes passiert?

☐

Neigst du dazu, dich innerlich selbst stark zu kritisieren und schwer loszulassen?

☐

Fällt es dir schwer, abends gedanklich „den Stecker zu ziehen“?

☐

Hast du das Gefühl, ständig in Bereitschaft oder Anspannung zu sein?

☐

Wünschst du dir mehr Mitgefühl, für dich selbst und von anderen?

☐

Hast du das Gefühl, nicht mehr genau zu wissen, was dir wirklich wichtig ist?

☐

Spürst du, dass dich alte Glaubenssätze oder Zweifel daran hindern, deinen Weg klar zu sehen?

☐

Sehnst du dich nach innerer Ruhe und einem Gefühl, dass alles Sinn ergibt?

Beantworte alle 24 Fragen ehrlich & finde heraus, welches Öl dich am besten unterstützen kann

- ☐ Schluckst du oft deine Meinung oder deine Gefühle herunter, um Streit zu vermeiden?
- ☐ Hast du Angst, dass andere dich ablehnen, wenn du ehrlich bist?
- ☐ Wünschst du dir, dich klarer, ruhiger und trotzdem mutig ausdrücken zu können?
- ☐ Fällt es dir schwer, anderen wieder zu vertrauen, nachdem du verletzt wurdest?
- ☐ Hast du in letzter Zeit Enttäuschung oder Verlust in Beziehungen erlebt?
- ☐ Wünschst du dir mehr Wärme, Liebe und emotionale Nähe in deinem Leben?
- ☐ Quälen dich noch alte Schuldgefühle oder Scham aus vergangenen Situationen?
- ☐ Hast du das Gefühl, dich oft selbst abzuwerten oder härter zu beurteilen als andere?
- ☐ Möchtest du inneren Frieden mit deiner Vergangenheit schließen?
- ☐ Fühlst du dich oft innerlich unruhig oder zerrissen, als würdest du überall ein bisschen sein, aber nirgends ganz?
- ☐ Neigst du dazu, unangenehme Gefühle wegzuschieben, statt sie zu fühlen?
- ☐ Sehnst du dich nach einem klaren inneren Halt, egal was im Außen passiert?

Auswertung

- Zähle alle JA pro Frage zusammen.
- Das Thema mit den meisten JA ist dein Haupt-Öl.
- Mehrere gleich hohe Werte → Kombiniere die passenden Öle.

Fragen 1-3 BALANCE (Erdung & Stabilität)

Fragen 4-6 ADAPTIV (emotionale Flexibilität & Angstlösung)

Fragen 7-9 SERENITY (tiefe Entspannung & Loslassen)

Fragen 10-12 WEIHRAUCH (Klarheit & innere Wahrheit)

Fragen 13-15 LAVENDEL (Kommunikation & innere Ruhe)

Fragen 16-18 GERANIE (Herzöffnung & Vertrauen)

Fragen 19-21 COPAIBA (Selbstwert & emotionale Aufarbeitung)

Fragen 22-24 VETIVER (Zentrierung & emotionale Tiefe)

Welches ist dein Öl ?



Du bist überzeugt und möchtest
selbst in die Welt der Öle eintauchen?
Dann melde dich bei mir.
Ich begleite dich individuell, klar und
echt. So wie du es brauchst.



01771829222



info@aromavollewelt.com



www.aromavollewelt.com