



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:

Auf meinem Instagram-Kanal teile ich diese Woche gemeinsam mit Anda Dinhopf spannende Inhalte zum Thema Wechseljahre. **Einige ihrer Schwerpunkte sind:** Die Wechseljahre. Das Wunder des weiblichen Körpers. Hormonelle Prozesse. Und vieles mehr.

Anda wird ihr Wissen auch in meinem Kurs DER KURS „woman“ teilen. Sie bringt eine wundervolle Tiefe und viel Praxisnähe ein – und zeigt, wie der weibliche Körper auf natürliche Weise unterstützt werden kann. Mehr über die Arbeit von Anda Dinhopf findest du hier: [anda.jetzt](https://anda.jetzt)

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 16. Februar 2026

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Was Märchen ueber uns erzahlen

Märchen sind weit mehr als alte Geschichten für Kinder. Sie wirken wie Spiegel unserer inneren Welt, in denen unsere Urängste, Sehnsüchte und Entwicklungsschritte verdichtet sichtbar werden. In den Figuren und Handlungen erkennen wir oft Anteile unseres eigenen Selbst: Die Hexe kann Angst, Bedrohung oder destruktive Gedanken symbolisieren, während der Held oder die Heldin unseren mutigen Kern verkörpert. Der dunkle, geheimnisvolle Wald steht für das Unbekannte, für Übergangsphasen im Leben, in denen wir uns orientieren und wachsen müssen.

Jede Prüfung, die die Figuren bestehen, jede Herausforderung, die sie überwinden, erzählt von Prozessen, die auch in unserem Inneren stattfinden. Märchen geben uns auf diese Weise die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen – unsere Hoffnungen, unsere Ängste und unser Streben nach Reife und Ganzheit werden in diesen Geschichten sichtbar. Sie wirken wie eine Landkarte der Seele, die uns leitet und zugleich tröstet, weil sie zeigt: Auch aus den dunkelsten Situationen kann Veränderung und Wachstum entstehen.

### Fragen, die Du Dir stellen kannst

- Welches Märchen gefällt mir besonders gut?
- Wofür stehen die einzelnen Charaktere des Märchens?
- Um welche Herausforderung geht es in dem Märchen?
- Welche Gefühle tauchen in Zusammenhang des Märchens auf?
- Welche Botschaft oder Erkenntnis nehme ich für mich mit?

### Parallelen zu unserem Leben

Diese Fragen sind nur ein kleiner Teil dessen, wie wir uns damit beschäftigen können, was Märchen mit uns selbst zu tun haben. Wenn wir uns mithilfe der Fragen unser Lieblingsmärchen einmal genauer anschauen, erkennen wir oft Parallelen zu unserem eigenen Leben und können daraus etwas lernen oder neuen Mut schöpfen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Reflektieren!

