

Starting Circle

NEWSLETTER

WACHSTUM IN
DEINEM TEMPO

Mai 2026

Starting Circle ist aus einem einfachen, aber tiefen Wunsch entstanden:

Einen Ort zu schaffen, an dem Menschen gesehen werden, wirklich gesehen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, durch schwere Zeiten zu gehen, stark zu wirken, obwohl innen alles brennt und gleichzeitig das Leben am Laufen halten zu müssen.

Und ich weiß auch, wie sehr es hilft, wenn nur ein Mensch sagt:

„Du bist nicht allein. Ich bin da.“

Aus dieser Erkenntnis, aus meiner eigenen Geschichte, aus vielen stillen Momenten und der tiefen Liebe zu den Menschen ist Starting Circle entstanden, ein Kreis voller Verständnis, Wärme und Menschlichkeit.

Starting Circle ist mein Herzensprojekt, weil niemand den Weg durch die Dunkelheit alleine gehen sollte.



„Ich weiß, wie Schmerz sich anfühlt. Deshalb habe ich einen Raum geschaffen, in dem Hoffnung wieder wachsen darf.“

– Sandra Nagl-Aigner



Liebe Seele,

der Mai ist ein Monat des Wachsens.

Überall beginnt es zu blühen, zu leuchten, sich zu entfalten.

Und während die Natur scheinbar mühelos ihren Weg geht, vergessen wir oft, dass auch wir wachsen dürfen, nicht schneller, nicht besser, nicht mehr als andere... sondern in unserem eigenen Tempo.

Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, hinterher zu sein. Noch nicht weit genug. Noch nicht „bereit“. Doch Wachstum ist kein Wettlauf.

Es ist ein Prozess.
Ein leises Entfalten.
Ein ständiges Werden.

Du bist nicht zu spät, du bist genau da, wo du gerade sein sollst.

Deine Sandra





IMPULS DES MONATS

„Alles wächst in seinem eigenen Tempo und genau das macht es echt.“

Vergleiche können laut sein.
Sie erzählen dir, dass andere weiter sind, schneller sind, besser sind.

Doch sie sehen nicht deinen Weg.
Nicht deine Schritte.
Nicht deine Entwicklung.

- *Was wäre, wenn dein Tempo genau richtig ist?*
- *Was, wenn dein Weg nicht langsamer – sondern bewusster ist?*

Wachstum passiert nicht nur in großen Veränderungen. Es passiert in kleinen Entscheidungen. In Momenten, in denen du dich anders entscheidest als früher.

Mini-Ritual: In deinem Tempo ankommen

Setz dich für einen Moment hin. Atme ruhig ein und aus und sag dir leise:

„Ich darf in meinem
Tempo wachsen.“

Wiederhole diesen Satz ein paar Mal. Spüre, wie sich dein Körper dabei anfühlt. Vielleicht entsteht ein kleines Gefühl von Ruhe, von Erlaubnis, von Vertrauen.

Impuls 2: Du darfst dir selbst vertrauen

Manchmal wissen wir genau, was uns guttun würde und zweifeln trotzdem. Weil wir gelernt haben, auf andere zu hören, weil wir Sicherheit im Außen suchen.

Doch dein Leben gehört dir und tief in dir gibt es eine Stimme, die weiß, was richtig für dich ist.

Vertrauen bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Es bedeutet, trotz der Angst deinen eigenen Weg zu gehen. Vielleicht beginnt es heute damit, dir selbst ein kleines Stück mehr zuzuhören.

Sanfte Übung: Dein Wachstum sichtbar machen

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreib auf:

- Was habe ich in den letzten Monaten gelernt?
- Worin bin ich gewachsen, auch wenn es klein erscheint?
- Was fällt mir heute leichter als früher?

Oft sehen wir nur, was noch fehlt.
Doch Wachstum zeigt sich auch darin,
wie weit du bereits gekommen bist.
Schau liebevoll zurück.

Und erkenne dich selbst an.



GEMEINSCHAFT & UNTERSTÜTZUNG

Im Starting Circle darf
Wachstum sanft sein.

Ohne Druck.
Ohne Vergleich.

Hier findest du Raum, dich zu
entfalten.

Dich zu zeigen und deinen
eigenen Weg zu gehen, in
deinem Tempo.

Nachfolgend findest du liebevoll
ausgewählte Impulse unserer
Unterstützer:innen.

Nimm dir, was sich gut anfühlt. Lass
wirken, was berührt.
Und geh Schritt für Schritt weiter, in
deinem Tempo.

Unterstützer:innen-Impulse für dich:

Wachstum in deinem Tempo

Ich möchte heute etwas mit dir teilen, das mir in der Begleitung von Menschen – und auch in meinem eigenen Prozess – immer wieder begegnet: Dieser leise, manchmal sehr prägnante Gedanke: „Ich müsste eigentlich schon weiter sein.“ Vielleicht kennst du ihn. Vielleicht taucht er genau dann auf, wenn du kurz innehältst.

Zum ganzen Impuls Ankommen bei dir

Sabine Metzker

Unterstützerin bei Starting Circle



TCM Ernährungsberaterin
Aromapraktikerin
Meditations- & Achtsamkeitstrainerin
Workshops & Fortbildungen



Siegrid Koglbauer

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Mentaltrainerin
Achtsamkeitscoach
Klangschalenanwendungen
Meditationen



Warum dein Weg kein Wettlauf ist

Kennst du dieses Gefühl, hinterherzuhinken? Du scrollst durch Social Media, hörst von Erfolgen anderer Frauen, siehst scheinbar mühelose Veränderungen und plötzlich taucht dieser Gedanke auf: „Warum bin ich noch nicht dort?“

Gerade wir Frauen stehen oft unter einem stillen, aber konstanten Druck: alles gleichzeitig zu schaffen. Beruflich wachsen, emotional präsent sein, für andere da sein, uns weiterentwickeln – und das bitte möglichst sichtbar und schnell.

Zum ganzen Impuls

Martina Engelmayr

Unterstützerin bei Starting Circle



Energetikerin



Die wichtigste Beziehung beginnt mit dir

Wenn wir über Verbindungen sprechen, denken wir sofort an andere: Freundschaften, Familie, Partnerschaft, Kollegen. Doch was, wenn die tiefste und wirkungsvollste Verbindung die zu dir selbst ist? Ich erlebe es immer wieder: Sobald jemand beginnt, sich mit sich selbst auseinander zu setzen – verändert sich unweigerlich auch das Aussen. Es braucht seine Zeit, aber Heute ist der perfekte Tag, um morgen schon ein kleines bisschen mehr du selbst zu sein.

Zum ganzen Impuls

„Wachstum in meinem Tempo“ bedeutet für mich, mich bewusst aus dem ständigen Vergleichen herauszunehmen – aus diesem inneren Drang, irgendwo mithalten zu müssen oder schneller voranzukommen, nur weil es andere tun. Stattdessen richte ich den Blick nach innen und frage mich ehrlich: Was fühlt sich für mich gerade richtig an? Was brauche ich wirklich – jetzt, in diesem Moment?

Zum ganzen Impuls

Sylvia Eilen

Unterstützerin bei Starting Circle



**Zertifizierte Yogalehrerin
Klang-, Meridiane- und
Meditationspraktikerin, Räucherrituale**



Impuls Bibliothek

Ein Raum voller Impulse für deine Rückverbindung zu dir selbst.

Manchmal braucht es keinen festen Plan, keine nächste To-do-Liste, kein „du musst nur...“

Manchmal braucht es einfach einen Ort, an dem du innehalten und ankommen darfst und Impulse findest, wenn du sie brauchst.

Die Quelle der leisen Glut ist deine liebevoll gefüllte Impuls-Bibliothek im Starting Circle.

Ein Raum voller Inspirationen, Aufzeichnungen, Workbooks und stärkender Inhalte für Herz, Körper und Seele.



Unter folgendem Link kommst du direkt zur Impuls Bibliothek:

[Impuls Bibliothek](#)

EVENTS

VERANSTALTUNGEN 2026

Im Veranstaltungskalender findest du von den wundervollen Unterstützer:innen Veranstaltungen.

Diese werden stetig aktualisiert. Also schau immer wieder mal vorbei.

[Zum Veranstaltungskalender](#)



Gemeinsam durch den Mai

Im Starting Circle glauben wir daran,
das Vertrauen leichter entsteht, wenn
wir uns gesehen fühlen.

Du musst deinen Weg nicht alleine
gehen.

Hier darfst du dich ausprobieren.

Fragen stellen.

Zweifeln.

Und trotzdem getragen sein.

Schau gerne auf unserer Website vorbei:



Starting Circle Webseite

Dort findest du Impulse, Veranstaltungen und liebevolle Räume, die dich
durch dieses Jahr tragen dürfen.

Du musst nicht alles alleine schaffen. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.



Abschlussgedanke

Du musst nicht schneller sein.

Nicht weiter.
Nicht besser.

Du darfst einfach wachsen.

Still
Echt
In deinem Tempo

Und genau darin liegt deine Stärke.
Von Herzen,

**Sandra & das Starting
Circle Team**



Vorschau auf Juni 2026

Im Juni geht es um ein Thema, das oft schwer fällt, aber so wichtig ist:

„Grenzen setzen mit Liebe“

Wie du für dich einsteht, ohne dich zu verschließen.
Wie du Nein sagst, ohne dich schuldig zu fühlen.

Und wie du deinen Raum schützt, mit Klarheit und Herz.

