



Starting Circle

NEWSLETTER

# SELBSTLIEBE & SANFTE ANNAHME

Februar 2026

Sandra Nagl-Aigner

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 Februar ist ein leiser Monat.  
Kein Neubeginn wie im Jänner,  
kein Aufbruch wie im Frühling.  
Er lädt uns ein, innezuhalten  
und nach innen zu lauschen.  
Vielleicht spürst du gerade den  
Wunsch nach Nähe, nach  
Verständnis.  
Nach einem Ort, an dem du  
nicht funktionieren musst.



## Dieser Ort darf in dir beginnen.

Selbstliebe heißt nicht, immer stark zu sein.  
Sie heißt, dich selbst zu halten,  
wenn du müde bist.  
Dich wertzuschätzen, auch  
wenn nicht alles leicht ist.  
Und dich anzunehmen, genau  
dort, wo du gerade stehst.



Deine Sandra



# IMPULS DES MONATS

„Du musst dich nicht erst verändern, um liebenswert zu sein.“

Dieser Monat darf eine Einladung sein,  
dieser Stimme neu zu begegnen.  
Nicht mit Kampf.  
Sondern mit Freundlichkeit.

- *Was wäre, wenn du dir selbst heute ein bisschen mehr Mitgefühl schenkst?*
- *Was, wenn du dich nicht antreibst, sondern begleitest?*

Oft sind wir unser größter Kritiker.  
Die innere Stimme meldet sich schnell.  
Mit Zweifeln, Erwartungen oder alten  
Mustern.

Sanfte Annahme bedeutet:  
Du darfst wachsen, ohne dich  
abzulehnen.

## Mini-Ritual: In Verbindung mit dir

Nimm dir einen ruhigen Moment,  
vielleicht abends oder morgens.

1. Leg eine Hand auf dein Herz.
2. Atme drei Mal langsam ein und aus.
3. Sag dir innerlich: „**Ich sehe dich.**  
**Ich halte dich. Ich bin da.**“

Spüre, was dieser Satz in dir auslöst.

- ♥ Vielleicht ist es Ruhe.
- ♥ Vielleicht Tränen.
- ♥ Vielleicht einfach nur ein Atemzug  
mehr Leichtigkeit.

**Alles darf da sein.**

# Reflexionsfragen für diesen Monat

Wenn du magst, nimm dir ein paar Minuten und beantworte eine oder mehrere dieser Fragen schriftlich oder in Gedanken:

- Wie spreche ich im Alltag mit mir selbst?
- Wo dürfte ich liebevoller mit mir sein?
- Was brauche ich gerade wirklich – nicht was ich „sollte“ brauchen?
- Wie fühlt sich Selbstliebe für mich an?

Es gibt keine richtigen Antworten.  
Nur ehrliche.



## GEMEINSCHAFT & UNTERSTÜTZUNG

Im Starting Circle glauben wir daran, dass Selbstliebe leichter wird, wenn wir uns nicht alleine fühlen müssen.

Hier darfst du ankommen.  
Mit allem, was dich bewegt.  
Mit deinen Fragen, deiner Geschichte, 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:

## **Ein leiser Gedanke zur Selbstliebe**

Selbstliebe wird oft groß gedacht. Als Ziel. Als Zustand, den man irgendwann erreicht. Und genau so wirkt sie für viele unerreichbar.

Vielleicht beginnt Selbstliebe aber nicht damit, sich besonders gut zu finden. Oder sich ständig anzunehmen.

Vielleicht beginnt sie viel unspektakulärer.

## Zum ganzen Impuls

**Siegrid Koglbauer**

Unterstützerin bei Starting Circle



Dipl. Mentaltrainerin  
Achtsamkeitscoach  
Klangschalenanwendungen  
Meditationen



**Angelika Studener**

Unterstützerin bei Starting Circle



Mentorin  
Lebensberaterin



## **Februar-Impuls: Selbstliebe & sanfte Annahme**

Manche Kämpfe sind leise. Man sieht sie nicht, hört sie nicht und trotzdem kosten sie Kraft.

Weiterzumachen ist nicht immer leicht, aber aufgeben kann nur jemand, der nicht weitermacht. Und weitermachen heißt nicht, alles alleine tragen zu müssen.

Es ist vollkommen okay, sich jemanden an die Seite zu holen. Begleitung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Raum, in dem wieder etwas Großartiges wachsen darf.

## Zum ganzen Impuls

## **Selbstliebe beginnt nicht mit Me-Time – sondern mit Erlaubnis**

Selbstliebe klingt oft nach Schaumbad, Yoga und Kerzenschein. Schön – aber für viele Mütter schlicht unrealistisch. Denn während irgendwo von „Achtsamkeit“ gesprochen wird, läuft im Kopf die To-do-Liste weiter: Hast du an den Elternabend gedacht? Das Geschenk für den Kindergeburtstag? Der Zahnarzttermin? Was gibt es morgen zu essen? Und wer denkt eigentlich an dich? ♡♡Genau hier beginnt Mental Load.

## Zum ganzen Impuls

**Nicol Kattner**

Unterstützerin bei Starting Circle



Krankenschwester, Lasertherapeutin,  
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)



**Beatrix Rodger-Gruber**

Unterstützerin bei Starting Circle



Autorin | Psychologin  
Mental- & Resilienztrainerin



## **Auch wenn es sich vielleicht gerade nicht so anfühlt**

Vielleicht fühlt es sich für dich im Moment gar nicht so an, als wärst du eine Heldin:

- Vielleicht bist du müde und unsicher.
- Vielleicht hast du Zweifel oder das Gefühl, ständig hinterherzuhinken.
- Oder noch an dir arbeiten zu müssen, noch dieses und jenes unbedingt erledigen zu müssen.
- Noch nicht so weit zu sein.

## Zum ganzen Impuls

## **Selbstliebe & sanfte Annahme**

Ich merke, wie leicht ich  
manchmal streng mit mir bin.  
Wie schnell ich denke, ich  
müsste weiter sein, stärker,  
ruhiger oder klarer. Und doch  
spüre ich immer mehr, dass  
ich mich genau dort treffen  
darf, wo ich gerade stehe.  
Nicht morgen. Nicht wenn alles  
leichter ist. Sondern jetzt.  
Selbstliebe fühlt sich für mich  
nicht laut an. Sie ist leise.

## Zum ganzen Impuls



**Sylvia Eilen**  
Unterstützerin bei Starting Circle  
Zertifizierte Yogalehrerin  
Klang-, Meridiane- und  
Meditationspraktikerin, Räucherrituale



## **Daniela Strupp**

Unterstützerin bei Starting Circle



Energetikerin



**Daniela Strupp**  
Unterstützerin bei Starting Circle  
Energetikerin



## **Selbstliebe**

Selbstliebe bedeutet, dein Herzfeld zu nähren und deine Energie nicht ständig nach außen zu verlieren. Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein, denn du bist es bereits. Du musst dir Pausen nicht verdienen, denn sie sind ein Bedürfnis, dem du nachkommen sollst.

Wahre Selbstliebe zeichnet sich nicht nur an guten Tagen.

## Zum ganzen Impuls



**Sabine Metzker**  
Unterstützerin bei Starting Circle

TCM Ernährungsberaterin  
Aromapraktikerin  
Meditations- & Achtsamkeitstrainerin  
Workshops & Fortbildungen



Weitere wertvolle, kostenlose Impulse findest du auf unserer Website:

## Starting Circle Webseite

Dort warten Gedanken, Menschen und Räume, die dich begleiten dürfen – sanft und wertschätzend.

# 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 Februar

Im Starting Circle wollen wir dir  
keinen Druck machen.  
Wir möchten dich begleiten, Schritt  
für Schritt, Monat für Monat.  
Mit Wärme, mit Verständnis, mit  
Herzen, die genauso fühlen wie du.



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

Selbstliebe ist kein Ziel, das du erreichen musst.

Sie ist ein Weg, den du jeden Tag neu betreten darfst.

Manchmal mutig.  
Manchmal zögerlich.  
Manchmal ganz leise.

Und jeder dieser Schritte zählt.

Von Herzen,  
**Sandra & das Starting Circle Team**



## Vorschau auf März 2026

Im März wird es heller.

Draußen und vielleicht auch in dir. Unser nächster Newsletter dreht sich um **neues Vertrauen, zartes Wachstum und den Mut, deinen eigenen Weg zu gehen.** Wie der Frühling darfst auch du langsam aufblühen, in deinem Tempo.

Freu dich auf frische Impulse, stärkende Gedanken und kleine Schritte Richtung Neubeginn.

