



# Das Yin–Prinzip WorkBook

DANIELA HUTTER



"Das Weibliche kehrt zurück",  
bedeutet jede Frau ist gerufen, der  
eigenen Wahrheit zu folgen, das  
eigene Leben mit sich selbst zu  
(er)füllen.

Daniela Hutter  
Das Yin-Prinzip



Liebe LeserIn,

vielen Dank für das Interesse zu meiner Arbeit und zu meinem Angebot. Ich freue mich sehr, hiermit mein Workbook zum Thema "Weiblichkeit" & "Yin-Bewusstsein" als inspirierende und praktische Ressource vorzustellen. Es soll unterstützen, die verschiedenen Facetten der Weiblichkeit zu erkunden und eine tiefere Verbindung zu sich selbst als Frau (wieder) herzustellen und in den Alltag fließen zu lassen.

Durch eine Reihe von Übungen, Reflexionsfragen und praktischen Tipps möchte ich dich ermutigen, die Definition von Weiblichkeit und die Qualität des Yins in deinem Alltag zu erforschen. Denn ich bin zu 100 % davon überzeugt, dass es für jede Frau die Möglichkeit gibt, noch mehr ihr Potenzial zu entdecken, sich im Alltag als moderne Frau zu verwirklichen und mit dem "Rücken- und Aufwind" der weiblichen Energie (Yin), bewusst eingesetzt, mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen.

Herzlichst,



# TOOLS & RESOURCES

Allem anderen voran, möchte ich dir hier eine Auflistung der Möglichkeiten geben, wie du dir mehr YIN-Bewusstsein aneignen kannst - denn es geht nicht darum, dass du dieses Yin-Workbuch "schnell" (Yang) durchliest oder durcharbeitest, gib dem Prozess vielmehr Zeit (Yin). Eigne dir mehr Wissen an - und reflektiere dann in diesem Workbook (wieder).

## INSTAGRAMM & FACEBOOK

Ich nehme dich immer wieder regelmäßig durch meinen YIN-Tag um zu inspirieren:

[Instagramm](#)

[Facebook](#)

## PODCAST & YOU TUBE

auf beiden Kanälen gebe ich immerwieder YIN-Wissen weiter.

[Podcast](#)

[You Tube](#)

## DIE YIN-APP

Die YIN-App ist kostenfrei. Dort findest du Meditationen und die Inhalte der Kurse, die du bei mir gebucht hast.

[Yin-App | Iphone](#)

[Yin-App | Android](#)

## YIN-AKADEMIE

Für Freude an Lesen & Schreiben muß man erst Buchstaben lernen, Unterstützung erhalten, Üben. Mit dem YIN-Lifestyle ist es ähnlich. Deshalb gibt es dieses umfangreiche Angebot.

[Yin-Akademie](#)

## WIE DU VON DIESEM WORKBOOK PROFITIERST:

HÖR DIR DEN IMPULSFREIEN KURZVORTRAG AN & MACH DIR NOTIZEN.  
LIES DIE ERWEITERTE INFORMATION IN DIESEM WORKBOOK.  
REFLEKTIERE DEINEN ZUGANG ZUM YIN - GO DEEP (SEITE 8-14).  
GO DEEP (OBIGE LINKS)



## DAS YIN-PRINZIP

***Es geht um ein grundlegendes Verständnis dafür, dass Frauen (im Gegensatz zum Mann) - ihrer Natur gemäß - ein eigenes Konzept der Energie in sich bewegen.***

Das Yin-Prinzip offenbart sich als Weg zur weiblichen Essenz. Der weibliche Weg ist nicht an das Wissen und den Verstand gerichtet, sondern vielmehr an die erwachende Intuition und das umfassende Alles.

Der weibliche Weg des Lernens, Erfahrens, Lesens ist kein linearer, und als weiblicher Weg erfolgt nicht Wissensvermittlung von mir zu dir.

Ich möchte in dir vielmehr eine Ahnung wecken vom individuellen andersSein als Frau - und DIR Mut machen, für Deine Weise.

Mein Weg begründet sich aus 20 Jahren Lernen, Zusammentragen, Weiterforschen, Selbsterfahrung. Und vor allem aus der Zusammenarbeit mit den Frauen: meine Coachings, meine Retreats, meine Kurse - und unzähliges tiefes Hinhören und Wahrnehmen in den Gesprächen mit den Frauen.

Vieles, was ich in meiner für die Frau(en) kommuniziere und lehre, gilt auch für den Mann. Die Welt des (Er-) Lebens und der Erfahrungen ist dieselbe. Die Botschaft meiner Arbeit ist dennoch an die Frauen und das Weibliche gerichtet.

Ich habe viele Jahre an der Seite meines Mannes als Unternehmerin ein Familienunternehmen geführt.

Ich kenne die Herausforderungen, die uns Frauen im Alltag begleiten, zwischen Pflicht, Erwartungen, Selbstverwirklichung - und ich kenne den tiefen Seufzer "Wer lebt mich? Für wen lebe ich? geht das Jahre so weiter? Ist das schon alles gewesen" - ich kenne Erschöpfung und ich kenne Schmerz.

Hier durfte ich lernen, es fehlt(e) die innere Verbindung zu meiner Essenz als Frau- die innere Verbindung zu meiner Weiblichkeit als YIN-Energie.

Das Lebenskonzept das uns umgibt hat seinen Ursprung im patriarchalen System.

Frauen fehlt darin ein Platz der weiblichen Kraft, der Anerkennung und Wertschätzung. Frauen erfahren darin Zurückweisung, Ausbeutung, Ablehnungen.

Dies führte zu "tiefen (un-/bewussten) Prägungen", die noch immer Einfluss nehmen, auf die Weise "wie" wir leben

Es ist längst Zeit, dass wir Frauen ein modernes, selbstbewusstes Rollenmodell entwickeln, welches wir (vor)leben - und uns mit der weiblichen Essenz verbindet.



## ABOUT THE AUTHOR

***Daniela Hutter.***

***Unternehmerin. Mutter. Ehefrau.***

***Ich habe gelernt, ich habe geforscht - und widme mich der Pionierarbeit für das Bewusstsein für "eine neue Weiblichkeit & weibliche Kraft" für den Alltag jeder Frau, in den Themen von Familie, Beziehung, Partnerschaft, Beruf. Yin & Yang stehen für die Konzepte von weiblicher & männlicher Energie.***

# 01 / DIE TIEFERE BEDEUTUNG VON YIN FÜR DIE FRAU

Ich verwende für "die weibliche Essenz" gerne das Wort "NATURGEMÄSS". Dafür braucht es das Verständnis - "Was es bedeutet, gemäß der Natur der Frau".

Frauen repräsentieren das YIN - Männer repräsentieren das YANG.

Yin & Yang sind koexistente Kräfte. Und jeder trägt in seinem inneren ein Yin & ein Yang.

Für uns Frauen bedeutet es: YIN = yin + weibliches Yang.

Und für Männer bedeutet es: YANG= Yang + männliches Yin.

Wenn sich eine Frau in ihrer Lebensweise aus der Energie des YIN bewegt, nützt sie ihre Lebenskraft ökonomisch. Wenn sie es auf "männliche Weise" tut (s. dazu das Yang-Dilemma) dann lebt sie "entgegen ihrer Natur", das führt a) zu einer gewissen Befremdlichkeit ("mir fehlt die innere Verbindung") aber vor allem ist b) der Aufwand an Energie größer bzw. unökonomischer, weil nicht in weiblicher Weise.



Das führt schneller zu Anstrengung und Erschöpfung, einerseits.

Und andererseits, fehlt die innere Verbindung zur inneren Frau / Weiblichkeit und das wiederum erzeugt eine ungreifbare "Sehnsucht" oder Frust / Unzufriedenheit, ohne den Grund dafür direkt greifen bzw. benennen zu können.

Daraus kann sich ein steter ungünstiger Kreislauf entwickeln: Das Leben fühlt sich nicht "erfüllt" an, Frust und Unzufriedenheit werden zum Begleiter. Und gleichzeitig fehlt die Energie - und fehlende Yin-Energie wiederum drückt sich auf der Emotionalebene z.B. in Ängsten, Unsicherheit, Zögerlichkeit u.a. mehr aus - Die Frauen finden sich in (un-/bewusster) Opferrolle, Projektion, zurückgehaltener Kraft, Erschöpfung.

# 02/ AUSWIRKUNGEN VON DISBALANCE VON YIN & YANG

YIN nährt Yang. Yin "hält" Yang. Yin "erdet" Yang.

Yin ist der Beginn von allem - und es beginnt mit Yin.

Was wir Frauen kennen, wie wir erzogen wurden - ist, dass dem Yang als männliches Prinzip mehr Aufmerksamkeit, Bedeutung und Wertschätzung entgegengebracht wird. Daraus ergibt sich dass a) sich die Gesellschaftssysteme alle yangisch gestalten (Leistungsprinzip, Gewinnmaximierungen, Ressourcenerschöpfung & schneller, weiter, höher-Konzepte, ständige Aktivität, Stress als Zeitgeist) - b) wir in diesen Systemen erzogen, gelernt und erwachsen geworden sind und uns heute darin bewegen. Und leider auch c) dass Frauen für sich einen "yangischen Lebensstil" (un-/bewusst) vorziehen, im Glauben für mehr Erfolg, Durchsetzung, Anerkennung, Liebe.

Wenn das YIN auf Dauer "zu wenig" ist, Yang "auf Dauer" überpräsent, dann "switchen" die Frauen in ihrer Grundenergie ins Yang. Sie leben in yangischer Weisen, trennen damit die innere Verbindung zur weiblichen Essenz, entfremden sich selbst.

**“ NACH DEM YINPRINZIP LEBEN BEDEUTET, DAS LEBEN IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DEM EIGENEN NATURELL ALS FRAU ZU GESTALTEN, UND IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER INNERSTEN ESSENZ ZU LEBEN.**

Auf der energetischen Ebene finden wir uns dann in "zu viel Verstand", zu viel Kontrolle,, zu viel Leistung, Konkurrenzkampf und Neid, Eifersucht Bedürftigkeit (Neediness), Opferhaltung, zu wenig Vertrauen, fehlenden Hingabe, Lustlosigkeit, verschlosseness Herz, fehlende Eigenehrlichkeit, u.v.a. mehr ausdrücken.

Auf der körperlichen Ebene kann es sich in Unruhe, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Tinnitus, PMS u.a. mehr zeigen.

**“ FRAUEN SOLLEN SICH EIN ERFÜLLTES UND GLÜCKLICHES LEBEN GESTALTEN, OHNE SICH DABEI IM ALLTAG DES HAMSTERRADES ZU VERLIEREN ODER ZU ERSCHÖPFEN.**

# 03/DIE QUALITÄTEN VON YIN & YANG

Yin	Yang
Weiblich	Männlich
Nacht	Tag
Kälte	Hitze
dunkel	hell
Passiv	Aktiv
Langsam	Schnell
Aufnehmend	Erzeugend
Schwäche	Stärke
Stillstand	Bewegung
Tiefpunkt	Höhepunkt
Weich	Hart
Unten	Oben
Links	Rechts
Hinten	Vorne
Rund	Spitz
Innen	Außen
Nährend	Verbrennend
Erde	Himmel (Luft)
Mond	Sonne
Wasser	Feuer
Hingabe	Kontrolle
Gefühl	Verstand
Intuition	Wissen
Unterbewusstsein	Bewusstsein
Entspannung	Spannung
Leere	Fülle
Traditionell	Innovativ
Natürlich	Technisch
Religiös	Politisch
Bildet Kreise	Bildet Hierarchien/Fronten/Linien
Kooperation	Konkurrenz
Harmonie	Reibung
Sein	Tun
Empfangen	Geben
Fühlen	Denken

Diese unvollständige Liste zeigt: Jeder einzelner Aspekt ist in seiner Qualität wertvoll, ganz besonders dann, wenn sie sich in einem Miteinander finden.'

04/



Wieviel deines Tages ist dem Yang bzw. dem Yin zuzuordnen?

Gestaltet sich dein Lifestyle nach Yin oder Yang?

Wieviel Dynamik ist in deinem Alltag?

Wie gestaltet sich dein "Milieu"?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast.  
Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



**"YIN nährt das Yang"**  
auf jeder Ebene

—————  
Daniela Hutter | Das Yin-Prinzip

Fühle erneut deinem gelebten Yang-Level des Alltags nach, nicht immer kann man das reduzieren, umso wichtiger ist es, das Yin zu nähren:

Wie nährst du dein Yin regelmäßig (täglich) ?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast. Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



Stress ist nicht nur "viel zu tun" oder das Eiltempo.

Es gibt viele Faktoren, die deinem Wesen Stress verursachen.  
Welche kennst du? Welche sind in deinem Leben?  
Welche gilt es zu verändern?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast.  
Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



Wir sind als Wesen nicht nur Körper. Da gibt es noch den Mind(set) und das gelebte FrauSein aus der Essenz (Seele).

Wie findest du dich darin wieder? Wie sieht es mit den anderen Ebenen aus, als dass es sich dann wieder gelebt im Alltag ausdrücken kann?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast. Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



Yin & Yang drückt sich in jedem Miteinander aus. Am Ende ist auch jedes "Du" ein Yang - especially in der Beziehung. Erfüllte Partnerschaft, gelebte Sexualität, gemeinsames Empowerment. Wie sieht es hier in deinem Leben hinsichtlich deines weiblichen Ausdrucks aus? Ist da "Luft nach oben"?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast. Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



Erfahrungen aus der Kindheit prägen  
unseren Zugang zu Yin & Yang.

---

Daniela Hutter | Das Yin-Prinzip

Wir bringen viel aus der Kindheit mit. Vorgelebte Rollenbilder, Prägungen, Glaubenssätze für Anerkennung und Liebe seitens Mutter/Vater, seitens Frau-/Mannsein - all das beeinflusst unsere Muster im Yin-Yang-Konzept.

Fühle nach - wie erlebst du die Frauen, die Männer aus der Sicht des Kindes, aus der Zeit der Kindheit?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast.  
Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)



Hingabe, Vertrauen, Offenheit sind Lebensprinzipien. Wenn wir sehr kopflastig sind, oft grübeln, zweifeln, denken - und es letztlich kontrollieren und bestimmen wollen, agieren wir aus dem männlichen Prinzip und blockieren (unbewusst) die weibliche Energie.

Fühle nach: Wie tickst du?

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann schon sein, dass du nicht ausreichend Antworten direkt parat hast.  
Mehr Informationen findest Du in all meinen Kanälen (s. Auflistung - Seite 2)

# 05/ MEINE TOP3 - TIPPS FÜR MEHR YIN

Wenn du ein bißchen mein Leben kennst, weißt du, mein Tag ist relativ voll. Meine Aufgaben & Pflichten vielseitig und reichhaltig.

Tipp 1 - Was für mich nicht verhandelbar ist: YIN FIRST - auch für mich persönlich. Egal wann ich einen Tag beginnen muß, ich schenke mir immer diese Zeit für mich und stimme mein Wesen auf den circadianen Rhythmus ein. Der Yin-Flow ist fest als Grundrhythmus in meinem Alltag hinterlegt.

Tipp 2 - Die Frequenz des YIN. Menschen sind frequenzspezifische Wesen. YIN schwingt hoch. Alles was dich "runterzieht", holt dich aus der YIN-Energie und auch aus der Fülle. (s. mein Podcast Nr. 0037)

Tipp 3 - Achte auf die Qualitäten: Entspannung und Vertrauen.  
Raus aus Kontrolle und Druck.



Insgesamt gehen wir alle überaktiviert durch den Tag.

So gilt es ein Bewusstsein für die Dynamik des YIN zu entwickeln und unseren Alltag yinischer zu gestalten um von unserem natürlichen Zustand nicht "abzuweichen" - YIN als Lifestyle ist mir längst in "Fleisch & Blut" übergegangen und legt sich in all meine Lebensbereiche:

- Lifestyle an sich - wie gestalte ich Beruf/Freizeit
- Ernährung
- Zyklen & Rhythmen
- gelebte Sexualität
  
- Bewusstheit für die eigenen energetischen Yin-Verluste ("missing links")

**WENN ICH MICH NICHT VERSORGE,  
DANN KOMME ICH NICHT IN MEINE KRAFT.  
DANN SUCHE ICH IM AUSSEN.**



## SIGN UP FOR MORE YINWISE

Als Bewusstseinstrainerin für Frauen zeige ich Wege für mehr Lebensfreude und für mehr Lebensglück auf, dies auf dem naturgemäßen, selbstbewussten Weg ihrer Bestimmung als Frau -

dem weiblichen Weg.

[LINK HERE](#)



PAGE SIXTEEN | DAS "YIN-PRINZIP"  
DANIELA HUTTER

# YINSPIRATON

**JEDE FRAU IST GERUFEN, DER EIGENEN WAHRHEIT ZU FOLGEN, DAS EIGENE LEBEN MIT SICH SELBST ZU (ER)FÜLLEN.**

Yin ist die Qualität, die das Leben gebärt und erhält.

Yin ist die weibliche Qualität des Bewahrens, des Speicherns und Behütens.

Yang als männliches Prinzip hat die Aufgabe des Impulsgebers.

Sein Naturell ist heiß, aktiv, bewegt und dynamisch.

Yin behütet das Leben, durch Yang wird das Leben als pulsierender Strom sichtbar, erlebbar, greifbar.

*Daniela Hutten*

# CONTACT ME:

fühle dich eingeladen, deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit mir zu teilen:



Daniela Hutter



[daniela@danielahutter.com](mailto:daniela@danielahutter.com)  
+43 664 2250429

[WWW.DANIELAHUTTER.COM](http://WWW.DANIELAHUTTER.COM)