

Mini-Workbook

Mein Leben gehört mir

Impulse für Frauen, die sich selbst wieder näherkommen möchten
Es gibt Momente im Leben, in denen man spürt, dass etwas nicht mehr passt.

Das Gefühl ist oft diffus.
Nicht klar zu greifen.
Vielleicht nur ab und zu da und dann wieder weg,
und verändert sich etwas.
Die Abstände werden kürzer.
Die Dauer wird länger.

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung, Gewahrsein zu entwickeln.

Es enthält Gedanken, die dich begleiten können.
Fragen, die etwas in Bewegung bringen.
Anregungen, aus denen neue Schritte entstehen können.

Es gibt kein Ziel vor.
Nur Möglichkeiten.
Perspektiven, die sich öffnen können.
Impulse, die dich unterstützen, deinen eigenen Weg zu finden.

Genau daraus entwickeln sich neue Wege.

Impuls 1

So wie es gerade ist, muss es nicht bleiben.

Es ist nicht immer alles gut. Gut ist, dass es sich verändern darf.

Manchmal hilft ein kleines Wort: **noch**.

Vielleicht fühlt sich gerade vieles eng an, schwer oder einfach fest.

Das bedeutet nicht, dass es so bleiben muss. Es ist im Moment nur **noch nicht anders**.

Das Leben verläuft in Phasen. Manche sind leicht, andere fordern uns heraus.

In den schwierigeren Zeiten entsteht oft der Eindruck, dass sich nichts bewegt. Es fühlt sich an, als würde man feststecken.

Tatsächlich geschieht im Hintergrund häufig mehr, als sichtbar ist. Es zeigt sich nur **noch** nicht.

Aus Druck kann etwas Neues entstehen. Ein Prozess beginnt, auch wenn er zunächst unklar bleibt. Druck bringt Bewegung hervor. Diese Bewegung ist manchmal leise und **noch** nicht greifbar. Trotzdem ist sie da.

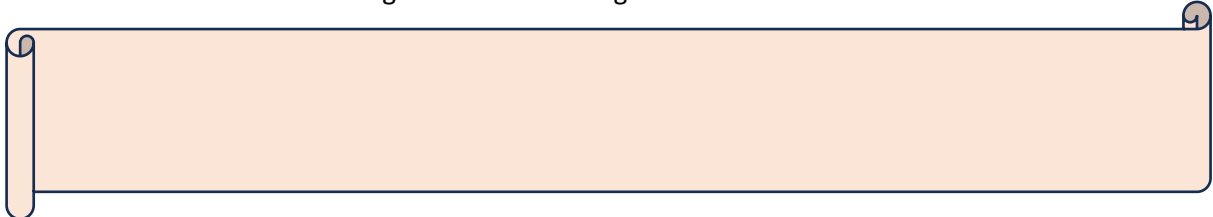
Nach einem Bergab folgt wieder ein Bergauf, nicht immer sofort und nicht immer in der Form, die man erwartet.

Diese Phasen müssen nicht alleine durchlebt werden. Es kann entlastend sein, sich begleiten zu lassen. Vielleicht ist jetzt kein Zeitpunkt für große Entscheidungen, aber vielleicht ist es ein Moment für einen kleinen Schritt.

Möglicherweise ist es auch einfach **noch nicht vorbei**, aber es darf ein Anfang darin liegen, sich selbst wieder zu erinnern, sich aufzuwecken, den Anfang zu machen und Schritt für Schritt den eigenen Weg neu in die Hand zu nehmen.

Vielleicht ist das gerade ein Moment, in dem du spürst, dass sich etwas in dir bewegen möchte.

Was fühlt sich in deinem Leben gerade fest oder eng an?



Wo spürst du, dass sich etwas verändern möchte – auch wenn es noch unklar ist?



Impuls 2

Wenn du dich selbst kaum noch spürst

Du funktionierst im Alltag, für andere, in deinen Aufgaben. Vieles läuft und gleichzeitig fühlt es sich oft leer an. Nicht unbedingt falsch, aber auch nicht richtig.

Es ist eher ein Gefühl von „neben sich stehen“ oder von „irgendwie nicht ganz da sein“.

Man gewöhnt sich daran, macht weiter, erklärt es sich:

Stress

Zu viel zu tun.

Eine Phase.

Trotzdem bleibt da etwas, das sich nicht einfach wegschieben lässt.

Oft ist es kein plötzliches Ereignis, es ist vielmehr ein langsames Entfernen, von sich selbst, von dem, was sich einmal stimmig angefühlt hat.

Der Körper merkt das früher. Er meldet sich mit Unruhe, Erschöpfung, einem Gefühl von innerem Druck.

Der erste Schritt ist nicht, sofort etwas zu verändern. Manchmal reicht es, diesen Zustand überhaupt wahrzunehmen. Ihn nicht gleich zu übergehen. Dem Körper zuzuhören, sich selbst zuzuhören, sich selbst ernst zu nehmen, wichtig zu nehmen, sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen.

Vielleicht ist genau das gerade dein Punkt.

Nicht wissen, wie es weitergeht, aber spüren, dass es so nicht bleiben soll.

Vielleicht ist das gerade ein Moment, in dem du spürst, dass sich etwas in dir bewegen möchte.

In welchen Momenten bist du ganz bei dir und wann nicht?



Was hat sich in letzter Zeit verändert, ohne dass du es bewusst entschieden hast?



Impuls 3

Selbstfürsorge beginnt bei dir

Du bist selbst dran. Nicht irgendwann. Nicht später. Sondern jetzt.

Gerade dann, wenn du viel gibst, wenn du für andere da bist, du begleitest, trägst und hältst. Schnell kannst du dich selbst vergessen. Wenn das Drumherum laut und fordernd ist, sich über dich stellt und du im Schatten läufst, dann wird es leicht, sich selbst zu vergessen.

Man rutscht hinein, funktioniert, übernimmt, hält aus. Man macht weiter und merkt oft erst spät, dass die eigene Kraft weniger wird.

Selbstfürsorge ist kein Extra und kein Luxus. Sie ist die Grundlage dafür, dass du überhaupt da sein kannst, für dich und auch für andere.

Es geht nicht darum, gleich alles zu verändern. Schritt für Schritt findet sich eine Richtung, es reicht ein Anfang, eine Richtung für die neue Energie.

Sich selbst wieder wahrzunehmen.

Sich Pausen zu erlauben.

Grenzen zu spüren, bevor sie überschritten sind.

Du bist wichtig, nicht erst, wenn alles erledigt ist.

Nicht erst, wenn es allen anderen gut geht.

Du zählst immer, in jedem Jetzt, in keinem Irgendwann mal.

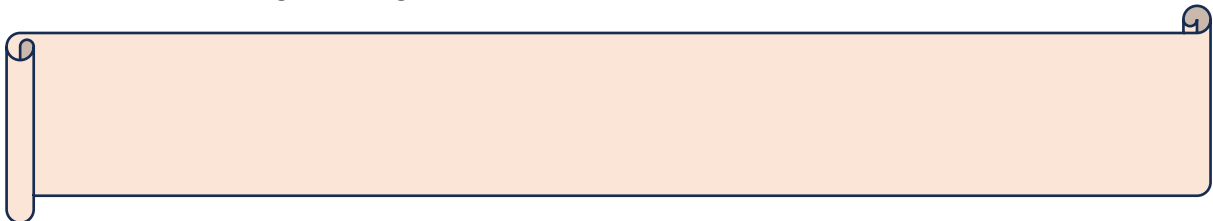
Vielleicht ist genau das dein nächster Schritt.

Nicht mehr nur für andere da zu sein, sondern dich selbst wieder mit in den Blick zu nehmen.

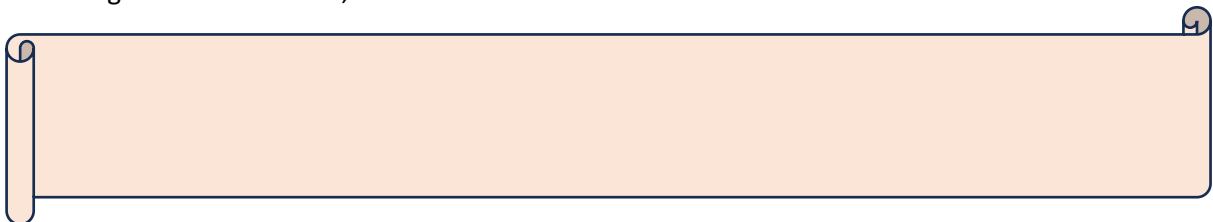
Vielleicht ist das gerade ein Moment, in dem du spürst, dass sich etwas in dir bewegen möchte.

Du musst das nicht alleine sortieren.

Was würde dir im Alltag wirklich guttun?



Wo übergehst du dich selbst, obwohl du es merkst?



Impuls 4

Grenzen spüren

Grenzen setzen beginnt nicht im Außen, es beginnt dort, wo du sie überhaupt wieder wahrnimmst.

Viele Grenzen werden nicht bewusst überschritten. Sie sind nicht sichtbar oder gehen leise verloren.

Im Alltag.

Im Mitgehen.

Im Funktionieren.

Im Vermeiden von Ärger

Im sich anpassen

Man sagt ja, obwohl sich innerlich etwas zusammenzieht. Man macht weiter, obwohl die Kraft nicht mehr reicht. Oft ist es kein klares Nein, das fehlt, sondern das Gefühl dafür, wo die eigene Grenze überhaupt liegt. Der Körper zeigt sie, er spricht eine deutliche Sprache über Symptome wie

Unruhe.

Müdigkeit.

innerer Widerstand.

Anfangs spricht er leise, wie das Weinen des inneren Kindes, doch mit der Zeit wird er lauter, deutlicher, schmerzhafter. Er sagt: „Hilf mir!“

Er möchte gesehen werden, gehört werden, beachtet werden. Kommt dir das bekannt vor? Er zeigt dir und fordert dich auf, dich selbst gut zu versorgen, zu beachten und zu schützen.

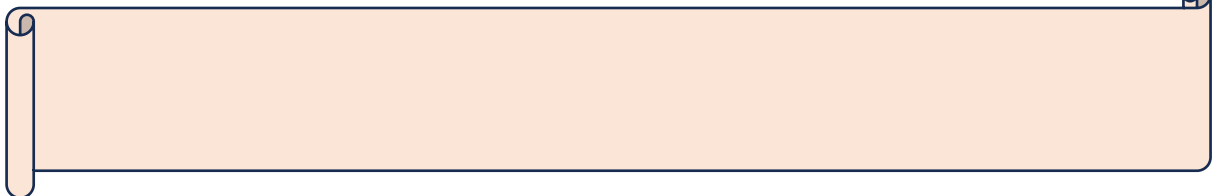
Grenzen spüren, heißt nicht, sofort alles zu verändern. Es bedeutet, wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was sich stimmig anfühlt.

Vielleicht geht es im ersten Schritt gar nicht darum, „Nein“ zu sagen, sondern darum, das eigene Zögern überhaupt ernst zu nehmen, Gewährsein zu erlangen, sich und das eigene Lebensumfeld mit etwas Abstand neu zu betrachten. Sich zu erlauben, nicht immer über sich selbst hinwegzugehen.

Vielleicht ist genau das gerade dein Punkt. Wieder wahrzunehmen, wo du aufhörst und wo dich etwas einnimmt, das nicht mehr deins ist.

Vielleicht ist das gerade ein Moment, in dem du spürst, dass sich etwas in dir bewegen möchte.

Wo sagst du Ja, obwohl es sich innerlich nicht stimmig anfühlt?



Woran merkst du, dass deine Grenze erreicht ist?



Impuls 5

Nein sagen

Nein sagen klingt so einfach, aber es ist oft alles andere als leicht.
Es geht nicht nur um das Wort, es geht um das, was dahintersteht.

Die Sorge, jemanden zu enttäuschen. Die Angst, nicht mehr gemocht zu werden. Das Gefühl, verantwortlich zu sein. Den Konflikt, den ein Nein auslösen könnte

Also sagt man ja, obwohl innerlich längst ein Nein da ist.

Mit der Zeit wird dieses Ja schwer. Es passt von Tag zu Tag immer weniger. Es kostet Kraft. Es ist erschöpfend, es berührt zunehmend Unzufriedenheit bis hin zur Wut. Aber Wut ist ein Gefühl dafür, dass eine Grenze nicht klar gezogen wurde, ein Nein nicht deutlich genug war. Die Haltlinie überschritten wurde, direkt ins Herz getreten wurde.

Nein sagen bedeutet nicht, gegen andere zu sein, es bedeutet, bei sich zu bleiben. Es ist kein harter Schnitt. Es ist eher eine klare, ruhige Entscheidung.

Fang mit dem Gewahrsein ein, mit der eigenen Erlaubnis, eine Grenze zu setzen, innezuhalten und zu fühlen, nicht sofort zu reagieren.

Erlaube dir diesen Moment des Bewusstwerdens, zu spüren:

Was will ich eigentlich gerade? Es geht darum, Schritt für Schritt ehrlicher zu werden, das Gewohnte zu überwinden und sich selbst neu zu entdecken.

Ein Nein kann leise sein, es braucht keine Erklärung und keine Rechtfertigung.

Es reicht, wenn es für dich stimmig ist.

Vielleicht ist genau das gerade dein Punkt, eben nicht mehr automatisch Ja zu sagen, sondern dich selbst mitzunehmen.

Vielleicht ist das gerade ein Moment, in dem du spürst, dass sich etwas in dir bewegen möchte.

Was würde passieren, wenn du in einer Situation ehrlich Nein sagst?



Was hält dich aktuell noch davon ab?



Es braucht nicht immer große Schritte.

Manchmal reicht es, sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen.

Vielleicht ist genau das der Anfang.

Wenn du merkst, dass du tiefer gehen möchtest, kann es hilfreich sein, dich begleiten zu lassen.

Du musst deinen Weg nicht alleine finden.

Melde dich einfach ganz unverbindlich.