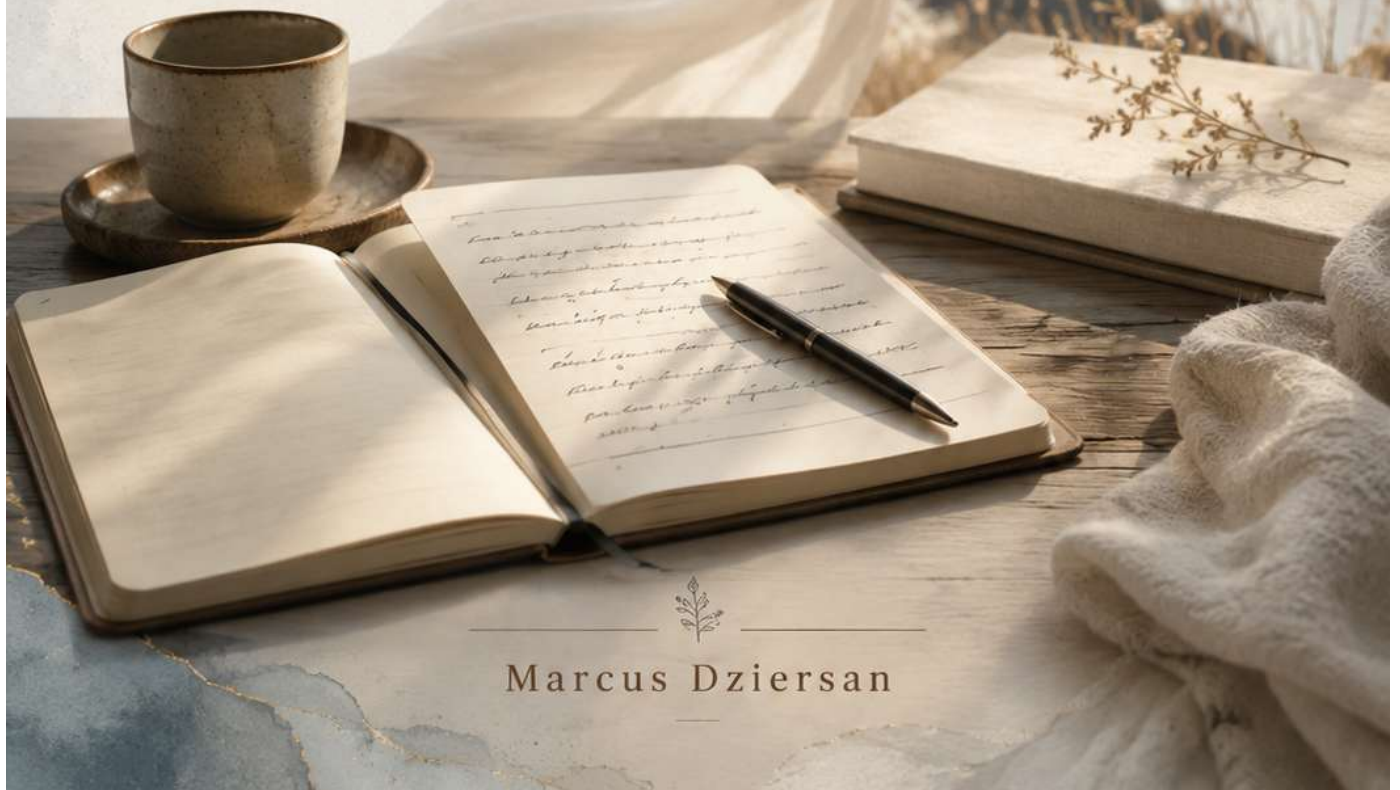




Einatmen. Schreiben. Weiter.

Der stille Reflexionsguide für Menschen,
die sich selbst wieder begegnen wollen



Marcus Dziernan

Einatmen. Schreiben. Weiter.

Der stille Reflexionsguide für Menschen,
die sich selbst wieder begegnen wollen

Workbook V0.4

mit Prolog "Wer bist du, wenn niemand zusieht?", Schreibübungen, Beispielen, 14-Tage-Schreibplan und 30-Tage-Neubeginn

Ein digitales Workbook von Marcus Dziersan

marcus-dziersan.de

Kein Coaching. Keine Therapie. Kein Heilversprechen.

Ein ruhiger Schreibraum für ehrliche Selbstreflexion. Dieses Workbook will dich nicht optimieren. Es will dir helfen, dich selbst wieder besser zu hören.

Es bleibt kostenlos. Kein Verkauf, kein Funnel, kein bezahltes leeres Versprechen. Auch normale Kommunikation ersetzt keine Therapie und bleibt als menschlicher Austausch gemeint.

Version 0.4 | Stand: Juni 2026

Wichtiger Hinweis

Bitte lies diese Seite, bevor du mit dem Workbook arbeitest.

Kein Ersatz für professionelle Hilfe

Dieses Workbook ersetzt keine psychologische, medizinische oder therapeutische Beratung. Es richtet sich an Menschen, die sich selbst reflektieren, Gedanken sortieren und bewusster mit sich umgehen möchten.

Wenn du dich in einer akuten Krise befindest, dich selbst gefahrdest oder das Gefühl hast, nicht mehr weiterzukönnen, suche bitte professionelle Hilfe, wende dich an eine vertraute Person oder kontaktiere eine geeignete Krisenstelle.

Was dieses Workbook ist

Ein Schreib- und Reflexionsbegleiter. Ein ruhiger Ort für Fragen, die im Alltag oft untergehen. Ein Werkzeug, um Muster, Rollen, Grenzen, alte Sätze, Schutzstrategien und Beduerfnisse sichtbarer zu machen.

Was dieses Workbook nicht ist

Es ist kein Diagnoseinstrument, keine Therapie, kein Coachingprogramm und kein Versprechen, dass sich dein Leben sofort veraendert. Es darf dich begleiten, aber es ersetzt keine Hilfe, wenn du Hilfe brauchst.

"Selbstreflexion darf herausfordern, aber sie muss dich nicht überrollen."

Inhalt

Die V0.4 führt dich nicht nur durch Fragen, sondern durch einen kleinen Prozess. Der neue Prolog schiebt sich vor die fünf Phasen und stellt die Grundfrage: Wer bist du, wenn niemand zusieht?

Bereich	Inhalt
Start	Wofür dieses Workbook da ist, Hinweis, Schutzrahmen
Prolog	Wer bist du, wenn niemand zusieht? Rollen, Mantel oder Haut, innere Gegenspieler
Arbeitsweise	Wie du mit den Fragen arbeitest, ohne dich zu überfordern
Methoden	Der ehrliche Satz, der innere Spiegel, die zweite Wahrheit
Phase 1	Wo stehe ich gerade?
Phase 2	Wer bin ich geworden?
Phase 3	Was trage ich mit mir herum?
Phase 4	Was will ich nicht mehr sein?
Phase 5	Was darf wieder wachsen?
Bonus	14-Tage-Schreibplan, Wochenreflexion, 30-Tage-Neubeginn
Abschluss	Auswertung, Selbstvereinbarung, Notfallseite und letzte Seite

Warum dieses Workbook existiert

Nicht jeder Mensch braucht mehr Ratschläge. Manche brauchen erst einmal einen ruhigen Ort, um ehrlich zu werden.

Manchmal merkt man nicht sofort, dass man sich selbst verloren hat. Man funktioniert, antwortet, erledigt Dinge, hält Termine ein und wirkt nach aussen vielleicht sogar stabil. Und trotzdem ist da dieses leise Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr stimmt.

Dieses Workbook ist für genau diesen Zwischenraum gemacht: nicht ganz kaputt, aber auch nicht wirklich bei sich. Nicht laut am Ende, aber innerlich müde. Nicht ohne Kraft, aber oft ohne Zugang zu dem, was man wirklich fühlt.

V0.4 geht einen Schritt tiefer. Es fragt nicht nur: Wie geht es mir? Es fragt auch: Was von mir ist wirklich ich - und was ist nur Rolle, Schutz, Anpassung oder ein alter Satz, den ich viel zu lange für meine eigene Stimme gehalten habe?

"Einatmen. Schreiben. Weiter."

Für wen ist dieses Workbook?

Eine klare Einordnung, damit du weisst, ob dieses Arbeitsheft zu dir passt.

Dieses Workbook ist für dich, wenn du ...

<input type="checkbox"/> viel fühlst, aber selten Zeit hast, es zu sortieren	<input type="checkbox"/> Schreiben als leisen Zugang zu dir selbst nutzen willst
<input type="checkbox"/> oft funktionierst, obwohl innerlich etwas müde geworden ist	<input type="checkbox"/> keinen lauten Erfolgsratgeber suchst
<input type="checkbox"/> dich fragst, wer du hinter deinen Rollen eigentlich bist	<input type="checkbox"/> deine Grenzen, Werte und Beduerfnisse klarer sehen möchtest
<input type="checkbox"/> alte Muster erkennst, aber noch keine Sprache dafür hast	<input type="checkbox"/> dich fragst, ob du wirklich du bist - oder nur lange genug funktioniert hast
<input type="checkbox"/> nicht motiviert werden willst, sondern ehrlich hinschauen möchtest	<input type="checkbox"/> herausfinden willst, welche Sätze, Rollen und Schutzstrategien dich praegen

Dieses Workbook ist eher nicht für dich, wenn du ...

<input type="checkbox"/> eine schnelle 7-Tage-Loesung erwartest	<input type="checkbox"/> reine Motivation ohne unangenehme Fragen suchst
<input type="checkbox"/> therapeutische Begleitung ersetzen möchtest	<input type="checkbox"/> ein wissenschaftliches Fachbuch erwartest
<input type="checkbox"/> akut in einer schweren Krise bist und sofort Hilfe brauchst	<input type="checkbox"/> von einem Workbook erwartest, dass es dein Leben für dich loest
<input type="checkbox"/> keine Bereitschaft hast, ehrlich zu schreiben	<input type="checkbox"/> gerade eher Stabilisierung als Selbstbegegnung brauchst

Produktversprechen ohne Heilversprechen

Nach diesem Workbook bist du nicht automatisch ein neuer Mensch. Aber du kannst klarer sehen, wo du stehst, welche Rollen dich formen, was du mit dir herumtraegst, wo Grenzen fehlen, welcher innere Gegenspieler dich lenkt und was wieder wachsen darf.

So arbeitest du mit diesem Workbook

Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Dieses Workbook ist kein Wettkampf.

Arbeite langsam. Eine Seite pro Tag ist genug. Eine Frage pro Abend ist genug. Manchmal ist sogar ein einziger ehrlicher Satz mehr wert als zehn gefüllte Seiten.

Schreibe nicht für andere. Schreibe nicht für eine Rolle. Schreibe nicht, was klug klingt. Schreibe, was wahr ist - auch wenn es unvollständig, widersprüchlich oder hässlich klingt.

Wenn eine Frage zu nah geht, überspringe sie. Markiere sie mit einem Punkt und komme später zurück. Selbstreflexion darf herausfordern, aber sie muss dich nicht überrollen.

Nutze einen Stift, wenn du kannst. Handschrift verlangsamt. Genau dieses Verlangsamen ist ein Teil der Arbeit.

Vor dem Schreiben

<input type="checkbox"/> Handy weglegen	<input type="checkbox"/> nicht korrigieren
<input type="checkbox"/> 20 Minuten Ruhe	<input type="checkbox"/> Pausen erlauben
<input type="checkbox"/> Tee, Kaffee oder Wasser bereitstellen	<input type="checkbox"/> nicht alles an einem Tag bearbeiten
<input type="checkbox"/> nicht bewerten	<input type="checkbox"/> nach schwierigen Seiten bewusst etwas Beruhigendes tun

Wann und wo möchte ich mit diesem Workbook arbeiten?

Welche innere Erlaubnis brauche ich, damit ich ehrlich schreiben kann?

Was darf beim Schreiben unfertig bleiben?

PROLOG

Wer bist du, wenn niemand zusieht?

Stell dir vor, du stehst eines Tages nicht vor einem Spiegel, sondern vor dir selbst. Nicht vor deinem Gesicht, nicht vor deinem Namen, nicht vor deinem Beruf, deiner Familie, deiner Meinung oder dem Bild, das andere von dir haben. Sondern vor dem Menschen darunter.

Vor dem, der übrig bleibt, wenn keiner klatscht, keiner fragt, keiner etwas von dir erwartet und du einmal nicht funktionieren, gefallen, beweisen oder erklären musst.

Und dann steht da diese eine Frage im Raum: Wer bist du eigentlich?

Viele Menschen können diese Frage kaum beantworten. Nicht, weil sie dumm oder oberflächlich sind, sondern weil sie ihr Leben lang gelernt haben, sich über Rollen zu beschreiben: Vater, Mutter, Arbeiter, Starke, Schwierige, Lustige, Vernünftige, Helfende, Funktionierende.

Aber was davon bist du wirklich? Und was davon bist du nur geworden, weil das Leben es irgendwann von dir verlangt hat?

"Vielleicht bist du nicht fertig. Vielleicht bist du kein festes Urteil, kein endgültiger Charakter und kein abgeschlossenes Kapitel."

Wer bin ich, wenn niemand etwas von mir erwartet?

Was bleibt von mir übrig, wenn Beruf, Familie, Meinung, Leistung und Aussenbild kurz schweigen?

0.1 Der Mensch unter den Rollen

Wir beschreiben uns oft mit Rollen, weil Rollen greifbar sind. Sie geben Ordnung. Sie geben Zugehörigkeit. Manchmal geben sie sogar Schutz. Aber eine Rolle ist nicht automatisch dein ganzes Ich.

Welche Rolle lege ich am schwersten ab?

Welche Rolle gibt mir Sicherheit, obwohl sie mich müde macht?

Welche Rolle spiele ich, weil andere sie von mir kennen?

Welche Seite von mir kommt selten vor, obwohl sie echt ist?

Wie sehr fühle ich mich gerade mit meinen Rollen verwechselt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = gar nicht | 10 = sehr stark

0.2 Rolle oder echtes Ich?

Nicht jede Rolle ist falsch. Nicht jede Anpassung ist Verrat. Manche Rollen gehören zu dir. Andere waren einmal notwendig und sind heute zu eng geworden. Diese Tabelle hilft dir, genauer hinzusehen.

Ich sage über mich	Rolle, Schutz oder wirklich ich?	Woher kommt das?
Ich bin stark.	Vielleicht Schutz.	Vielleicht, weil Schwachsein keinen Raum hatte.
Ich bin direkt.	Teils echt, teils Schutz.	Vielleicht, weil Umwege zu viel Kraft kosten.
Ich bin ruhig.	Vielleicht Anpassung.	Vielleicht, weil die eigene Stimme früher gestoert hat.

Welche drei Sätze sage ich oft über mich?

Welche davon fühlen sich wirklich nach mir an?

Welche davon wirken eher wie eine alte Rolle?

0.3 Mantel oder Haut?

Manchmal tragen wir Dinge so lange, dass wir vergessen, dass sie nicht unsere Haut sind. Angst. Härte. Misstrauen. Stille. Leistung. Anpassung. Ein alter Satz kann wie Identität wirken, wenn er lange genug in uns wohnt.

"Ist das wirklich mein Ich - oder nur ein Mantel, den ich so lange getragen habe, dass ich glaube, er sei meine Haut?"

Was glaube ich, was ich bin?

Wer oder was hat mir diesen Satz über mich beigebracht?

Hat dieser Mantel mich einmal geschützt?

Hält er mich heute klein?

Was möchte ich behalten, verändern oder ablegen?

0.4 Die Geschichte, die ich mir über mich erzähle

Vielleicht bist du gar nicht der ruhige Mensch, für den dich alle halten. Vielleicht hast du nur früh gelernt, dass deine Stimme nicht willkommen war. Vielleicht bist du gar nicht kalt, sondern vorsichtig geworden. Vielleicht bist du gar nicht faul, sondern erschöpft von Dingen, die niemand sieht.

Die Frage ist nicht, ob deine Geschichte einmal Gründe hatte. Die Frage ist, ob sie dich heute noch wahr und weit genug beschreibt.

Welche Geschichte erzähle ich mir immer wieder über mich?

Macht diese Geschichte mich freier oder enger?

Ist sie wirklich wahr - oder nur vertraut?

Welche neue, ehrlichere Geschichte könnte beginnen?

0.5 Mein innerer Gegenspieler

Vielleicht liegt dein größter Gegner nicht immer dort, wo du ihn vermutest. Nicht in den Menschen, die dich enttäuscht haben. Nicht nur in den Umständen. Manchmal sitzt der schwierigste Teil viel näher: in deinen eigenen Mustern, in Angst, Stolz, Kontrolle, Härte, Rückzug oder alten Verletzungen, die heute noch entscheiden wollen, wie du morgen reagierst.

Dieser innere Gegenspieler ist nicht dein Feind im Sinne eines bösen Anteils. Oft wollte er dich einmal schützen. Aber nicht jede alte Schutzform passt zu deinem heutigen Leben.

Wie zeigt sich mein innerer Gegenspieler?

<input type="checkbox"/> Angst	<input type="checkbox"/> Misstrauen
<input type="checkbox"/> Stolz	<input type="checkbox"/> alte Verletzung
<input type="checkbox"/> Härte	<input type="checkbox"/> Perfektionismus
<input type="checkbox"/> Kontrolle	<input type="checkbox"/> Dauerbereitschaft
<input type="checkbox"/> Rückzug	<input type="checkbox"/> Selbstabwertung
<input type="checkbox"/> Recht-haben-Muessen	<input type="checkbox"/> Überanpassung

Wann übernimmt dieser innere Gegenspieler?

Wovor will er mich eigentlich schützen?

Was zerstört oder erschwert er, obwohl er mich schützen will?

Wie erkenne ich ihn früher?

Was wäre meine erwachsene Antwort auf ihn?

Zwischenstopp nach dem Prolog

Du hast den schwersten Einstieg hinter dir: nicht nur auf dein Verhalten zu schauen, sondern auf die Geschichte dahinter.

Welche Rolle, welchen Mantel oder welchen alten Satz sehe ich jetzt klarer?

Was wirkt unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Was fühlt sich wirklich nach mir an?

Wie nah fühle ich mich mir selbst nach diesem Prolog?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

"Vielleicht beginnt der wichtigste Weg im Leben nicht nach vorne. Sondern nach innen."

Methode: Der ehrliche Satz

Eine einfache Technik für Tage, an denen du nicht weisst, wo du anfangen sollst.

Schritt	Frage
1	Schreibe einen Satz, der heute wahr ist.
2	Streiche alles, was nur gut klingen soll.
3	Frage dich: Was verstecke ich hinter diesem Satz?
4	Schreibe den zweiten Satz. Der zweite Satz ist oft näher an dir.

Mein ehrlicher Satz für heute:

Der Satz hinter dem Satz:

Methode: Der innere Spiegel

Diese Methode hilft, nicht nur über andere zu schreiben, sondern den Blick zurück zu dir zu holen.

Schritt	Frage
1	Beschreibe, was dich an einer Situation oder Person stark beschäftigt.
2	Frage: Welche Reaktion löst das in mir aus?
3	Frage: Was sagt diese Reaktion über meine Grenze, Angst oder Sehnsucht?
4	Formuliere am Ende einen Satz über dich - nicht über die anderen.

Was beschäftigt mich gerade an einer Situation oder Person?

Was sagt meine Reaktion möglicherweise über mich?

Methode: Die zweite Wahrheit

Die erste Wahrheit ist oft die, die wir sofort erzählen. Die zweite Wahrheit ist leiser. Sie kommt, wenn wir nicht mehr erklären, sondern zuhören.

Meine erste Wahrheit lautet:

Wenn ich ganz ehrlich bin, liegt darunter vielleicht:

Was habe ich bisher nicht ausgesprochen, weil es unbequem ist?

"Nicht jede Seite muss etwas loesen. Manche Seiten duerfen einfach nur ehrlich sein."

PHASE 1

Wo stehe ich gerade?

Bevor man etwas verändern kann, muss man erst einmal erkennen, wo man wirklich steht - nicht dort, wo man gerne wäre, sondern dort, wo man innerlich gerade ist.

Diese Phase ist keine Anklage. Sie ist eine Bestandsaufnahme. Du schaust hin, ohne dich sofort verbessern zu müssen.

Beispielantwort

Frage: Wie geht es mir wirklich, wenn niemand zuschaut?

Mögliche Antwort: Ich bin müder, als ich zugebe. Ich rede viel darüber, was alles getan werden muss, aber selten darüber, dass ich kaum noch spüren kann, was ich selbst brauche. Ich funktioniere. Aber ich bin nicht wirklich ruhig.

1.1 Mein aktueller innerer Zustand

Wie geht es mir wirklich, wenn niemand zuschaut?

Welche drei Worte beschreiben meinen aktuellen Zustand am besten?

Wie erschöpft bin ich innerlich gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = stabil | 10 = sehr erschöpft

Wie klar weiss ich gerade, was ich brauche?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = gar nicht | 10 = sehr klar

Was in meinem Alltag ist wirklich mein Leben - und was ist nur Funktionieren?

1.2 Was kostet mich Kraft?

Was zieht mir im Moment Energie?

<input type="checkbox"/> Arbeit / Alltag	<input type="checkbox"/> Schuldgefühle
<input type="checkbox"/> Familie	<input type="checkbox"/> Vergangenheit
<input type="checkbox"/> Beziehung	<input type="checkbox"/> körperliche Erschoepfung
<input type="checkbox"/> Einsamkeit	<input type="checkbox"/> Social Media / Vergleiche
<input type="checkbox"/> finanzielle Sorgen	<input type="checkbox"/> ständige Erreichbarkeit
<input type="checkbox"/> Erwartungen anderer	<input type="checkbox"/> ungelöste Konflikte
<input type="checkbox"/> mein eigenes Denken	<input type="checkbox"/> innere Unruhe

Was davon spreche ich selten offen aus?

Was würde ich jemand anderem raten, der genau so fühlt wie ich gerade?

Was würde ich mir selbst raten, wenn ich genauso ehrlich wäre?

1.3 Meine Rollen

Viele Menschen verlieren sich nicht plötzlich. Sie verschwinden langsam hinter Rollen: stark sein, funktionieren, verstehen, liefern, stillhalten, weitermachen.

Welche Rollen erfülle ich gerade in meinem Leben?

Welche Rolle fühlt sich ehrlich an?

Welche Rolle spiele ich nur noch, weil andere sie von mir erwarten?

In welcher Rolle darf ich am wenigsten schwach sein?

Welche Rolle möchte ich in Zukunft menschlicher ausfüllen?

1.4 Der Satz, den ich mir zu selten erlaube

Ich bin müde von ...

Ich wünsche mir ...

Ich habe Angst davor, dass ...

Ich vermisse ...

Ich brauche eigentlich ...

Ich traue mich nicht zu sagen, dass ...

Wenn ich wirklich ehrlich wäre, würde ich sagen ...

Zwischenstopp nach Phase 1

Was habe ich in dieser Phase über mich erkannt?

Was war unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Welchen Satz möchte ich nicht wieder verlieren?

Wie nah fühle ich mich mir selbst gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

PHASE 2

Wer bin ich geworden?

Wir werden nicht einfach so, wie wir sind. Wir werden geprägt durch Menschen, Erfahrungen, Liebe, Mangel, Lob, Schweigen, Verletzungen und Erwartungen.

Diese Phase fragt nicht: Was stimmt nicht mit mir? Sie fragt: Was hat mich geformt?

Manche Sätze wohnen so lange in uns, dass wir sie irgendwann für unsere eigene Stimme halten. In dieser Phase beginnst du, diese Stimmen voneinander zu unterscheiden.

Beispielantwort

Frage: Welchen Satz habe ich früh gelernt?

Mögliche Antwort: Ich habe gelernt, dass ich nicht zu viel sein darf. Nicht zu laut, nicht zu empfindlich, nicht zu kompliziert. Heute merke ich, dass ich oft erst prüfe, ob ich anderen zumutbar bin, bevor ich ehrlich bin.

2.1 Sätze, die ich gelernt habe

<input type="checkbox"/> Stell dich nicht so an	<input type="checkbox"/> Pass dich an
<input type="checkbox"/> Sei stark	<input type="checkbox"/> Du bist zu empfindlich
<input type="checkbox"/> Mach keinen Ärger	<input type="checkbox"/> Reiss dich zusammen
<input type="checkbox"/> Du musst funktionieren	<input type="checkbox"/> Dafür haben wir keine Zeit
<input type="checkbox"/> Andere haben es schlimmer	<input type="checkbox"/> Du musst leisten
<input type="checkbox"/> Gefühle sind Schwäche	<input type="checkbox"/> Sei nicht so laut
<input type="checkbox"/> Sei dankbar	<input type="checkbox"/> Das macht man nicht

Welche dieser Sätze wirken bis heute in mir nach?

Welcher Satz ist gar nicht meiner, obwohl ich nach ihm lebe?

Welche fremde Stimme halte ich manchmal für meine eigene?

2.2 Was ich mir abgewöhnt habe

Manche Menschen gewöhnen sich Dinge ab, um geliebt, akzeptiert oder nicht abgelehnt zu werden: laut sein, weinen, widersprechen, Nähe brauchen, Nein sagen, eigene Wünsche haben.

Was habe ich mir im Laufe meines Lebens abgewöhnt?

Was davon hätte ich gern zurück?

Wem habe ich damit vielleicht einmal gefallen - und was hat es mich gekostet?

Welche echte Eigenschaft von mir wurde zu früh leise gemacht?

2.3 Meine Schutzstrategien

Wie schütze ich mich häufig?

<input type="checkbox"/> Rückzug	<input type="checkbox"/> Ablenkung
<input type="checkbox"/> Humor	<input type="checkbox"/> Perfektionismus
<input type="checkbox"/> Kontrolle	<input type="checkbox"/> ständige Verfügbarkeit
<input type="checkbox"/> Überanpassung	<input type="checkbox"/> alles alleine machen
<input type="checkbox"/> Härte	<input type="checkbox"/> Gefühle kleinreden
<input type="checkbox"/> Schweigen	<input type="checkbox"/> Sachlichkeit
<input type="checkbox"/> Angriff	<input type="checkbox"/> Ironie

Welche Schutzstrategie war früher sinnvoll, schadet mir heute aber manchmal?

Was versucht diese Strategie eigentlich zu schützen?

Welche Version von mir war früher notwendig, ist heute aber zu eng geworden?

2.4 Das frühere Ich

Was hätte mein jüngeres Ich gebraucht, aber nicht bekommen?

Was würde ich meinem früheren Ich heute sagen?

Zwischenstopp nach Phase 2

Was habe ich in dieser Phase über mich erkannt?

Was war unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Welchen Satz möchte ich nicht wieder verlieren?

Wie nah fühle ich mich mir selbst gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

Welche Gefühle schiebe ich oft weg?

<input type="checkbox"/> Wut	<input type="checkbox"/> Neid
<input type="checkbox"/> Traurigkeit	<input type="checkbox"/> Überforderung
<input type="checkbox"/> Scham	<input type="checkbox"/> Sehnsucht
<input type="checkbox"/> Schuld	<input type="checkbox"/> Verletzlichkeit
<input type="checkbox"/> Enttäuschung	<input type="checkbox"/> Beduerftigkeit
<input type="checkbox"/> Angst	<input type="checkbox"/> Ohnmacht
<input type="checkbox"/> Einsamkeit	<input type="checkbox"/> Erschoepfung

Was passiert, wenn ich diese Gefühle nicht mehr sofort wegschiebe?

Welche Grenze wurde dort berührt oder überschritten?

Was wäre eine erwachsene, klare Form dieser Wut?

3.4 Der innere Gegenspieler in meinen Lasten

Manchmal tragen wir nicht nur Gefühle mit uns herum, sondern ganze Reaktionsmuster. Sie entscheiden schneller als wir, weil sie früher einmal wichtig waren.

Welche alte Verletzung entscheidet manchmal noch für mich?

Wann werde ich härter, als ich eigentlich sein möchte?

Wann halte ich an Recht, Kontrolle oder Rückzug fest, obwohl ich Nähe, Klarheit oder Ruhe bräuchte?

Welche Last nenne ich Charakter, obwohl sie vielleicht nur alte Verletzung ist?

3.6 Was ich ablegen möchte

Ich möchte nicht länger tragen, dass ...

Ich darf anerkennen, dass ...

Ich war damals nicht allwissend, sondern ...

Heute entscheide ich, dass ...

Zwischenstopp nach Phase 3

Was habe ich in dieser Phase über mich erkannt?

Was war unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Welchen Satz möchte ich nicht wieder verlieren?

Wie nah fühle ich mich mir selbst gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

PHASE 4

Was will ich nicht mehr sein?

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem grossen Ziel, sondern mit einem klaren Nein.

Nein, ich will mich nicht mehr ständig erklären. Nein, ich will nicht mehr gefallen müssen. Nein, ich will nicht mehr so tun, als wäre alles okay.

Diese Phase ist kein Kampf gegen andere. Sie ist eine Entscheidung für dich.

Beispielantwort

Frage: Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Mögliche Antwort: Ich sage Ja, wenn ich Angst habe, unbequem zu wirken. Ich merke erst später, dass ich innerlich wütend werde. Das Ja war dann nicht grosszuegig, sondern unehrlich.

4.1 Meine Grenzen

Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Was habe ich Angst zu verlieren, wenn ich ehrlicher werde?

Welche Grenze wäre längst überfällig?

Wie gut spüre ich meine Grenzen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = kaum | 10 = sehr klar

Wie oft überschreite ich meine eigenen Grenzen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = selten | 10 = ständig

4.2 Menschen gefallen wollen

Bei welchen Menschen werde ich besonders schnell unehrlich mit mir selbst?

Was versuche ich dort zu vermeiden?

Was wäre dort eine kleine ehrlichere Reaktion?

Welche Version von mir wird bequem für andere, aber eng für mich?

4.3 Mein klares Nein

Ich will nicht mehr die Person sein, die ...

Ich will nicht mehr schweigen, wenn ...

Ich will nicht mehr so tun, als ...

Ich will nicht mehr meine Kraft verschwenden für ...

Ich darf Nein sagen zu ...

Ich darf Ja sagen zu ...

4.4 Meine neue Grenze in einem Satz

Formulierungshilfe

Eine Grenze muss nicht aggressiv klingen. Sie darf ruhig und klar sein. Beispiele:

Ich brauche darüber Bedenkzeit.

Ich kann das gerade nicht übernehmen.

Ich möchte das nicht diskutieren.

Ich melde mich, wenn ich soweit bin.

Das passt für mich nicht.

Welche Grenze möchte ich in den nächsten 7 Tagen konkret üben?

Wie könnte ich sie ruhig formulieren?

Was hilft mir, danach nicht sofort zurückzurudern?

4.5 Selbstschutz ohne Kälte

Wo verwechsle ich Selbstschutz mit Härte?

Wie könnte Selbstschutz warm, aber klar aussehen?

Was wäre eine klare Grenze, die nicht kalt ist?

"Ein Nein muss nicht schreien, um gueltig zu sein."

Zwischenstopp nach Phase 4

Was habe ich in dieser Phase über mich erkannt?

Was war unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Welchen Satz möchte ich nicht wieder verlieren?

Wie nah fühle ich mich mir selbst gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

PHASE 5

Was darf wieder wachsen?

Nach der Ehrlichkeit kommt nicht sofort Leichtigkeit. Aber manchmal entsteht ein kleiner Raum für etwas Neues.

Diese Phase fragt nicht: Wie werde ich ein neuer Mensch? Sie fragt: Was darf in mir wieder leben?

Ein Neubeginn muss nicht gross sein. Vielleicht ist es ein ehrliches Gespräch, ein Spaziergang, weniger Erreichbarkeit, ein Nein oder der Moment, in dem du aufhörst, dich selbst ständig zu verraten.

Beispielantwort

Frage: Was darf wieder wachsen?

Mögliche Antwort: Ich möchte wieder mehr Ruhe in mir haben. Nicht als Dauerzustand, aber als Ort, zu dem ich zurückkehren kann. Ich möchte mich nicht nur über Leistung spüren.

5.1 Meine Werte

<input type="checkbox"/> Ruhe	<input type="checkbox"/> Gerechtigkeit
<input type="checkbox"/> Freiheit	<input type="checkbox"/> Liebe
<input type="checkbox"/> Familie	<input type="checkbox"/> Vertrauen
<input type="checkbox"/> Kreativitaet	<input type="checkbox"/> Gesundheit
<input type="checkbox"/> Nähe	<input type="checkbox"/> Humor
<input type="checkbox"/> Wahrheit	<input type="checkbox"/> Tiefe
<input type="checkbox"/> Sicherheit	<input type="checkbox"/> Natur
<input type="checkbox"/> Abenteuer	<input type="checkbox"/> Stille
<input type="checkbox"/> Selbstachtung	<input type="checkbox"/> Menschlichkeit

Welche drei Werte möchte ich bewusster leben?

Wo lebe ich heute gegen diese Werte?

Was wäre ein kleiner Schritt zurück zu diesen Werten?

5.2 Was mir Kraft gibt

Wann fühle ich mich am ehesten bei mir?

Welche Menschen, Orte oder Tätigkeiten geben mir echte Ruhe?

Was davon habe ich zu lange vernachlässigt?

Welche echte Eigenschaft von mir durfte zu lange keinen Platz haben?

5.3 Mein kleiner Neubeginn

Was ist mein nächster kleiner, ehrlicher Schritt?

Was brauche ich, um diesen Schritt zu gehen?

Was darf ich loslassen, damit ich weitergehen kann?

Was darf wieder wachsen, ohne sofort nützlich sein zu müssen?

5.4 Meine neue innere Vereinbarung

Ich verspreche mir nicht, perfekt zu werden, sondern ...

Ich möchte besser darauf achten, wenn ...

Ich darf langsamer werden, wenn ...

Ich will mich ernster nehmen, indem ...

Zwischenstopp nach Phase 5

Was habe ich in dieser Phase über mich erkannt?

Was war unangenehm, aber wahrscheinlich wichtig?

Welchen Satz möchte ich nicht wieder verlieren?

Wie nah fühle ich mich mir selbst gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = weit weg | 10 = sehr nah

PHASE BONUS

14-Tage-Schreibplan

Der Plan ist kein Pflichtprogramm. Er ist ein ruhiger Vorschlag, falls du eine klare Struktur brauchst.

Tag	Impuls
1	Wie geht es mir wirklich?
2	Wer bin ich, wenn niemand zusieht?
3	Welche Rolle spiele ich zu oft?
4	Welchen Satz habe ich gelernt, der mir heute schadet?
5	Mantel oder Haut: Was halte ich faelschlich für mein Ich?
6	Welche Schutzstrategie nutze ich zu oft?
7	Zwischenstopp: Was erkenne ich?
8	Was trage ich, obwohl es nicht mehr zu mir gehört?
9	Welche Wut zeigt mir eine Grenze?
10	Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?
11	Welche Grenze will ich üben?
12	Welche Werte will ich bewusster leben?
13	Was gibt mir wirklich Kraft?
14	Was ist mein nächster kleiner ehrlicher Schritt?

Tage 1 bis 7

Tag	Energie 0-10	Was hat Kraft gegeben?	Was hat Kraft genommen?	Ein ehrlicher Satz
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

Tage 8 bis 14

Tag	Energie 0-10	Was hat Kraft gegeben?	Was hat Kraft genommen?	Ein ehrlicher Satz
Tag 8				
Tag 9				
Tag 10				
Tag 11				
Tag 12				
Tag 13				
Tag 14				

Wochenreflexion

Nutze diese Seite am Ende einer Woche oder nach einer intensiven Phase.

Was habe ich diese Woche über mich gelernt?

Was hat mir Kraft gegeben?

Was hat mir Kraft genommen?

Welche Grenze, welchen Wert oder welchen Satz möchte ich in die nächste Woche mitnehmen?

Wie ehrlich war ich diese Woche mit mir?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = kaum | 10 = sehr ehrlich

Wie gut habe ich auf mich geachtet?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = kaum | 10 = sehr gut

30-Tage-Neubeginn

Nicht radikal. Nicht perfekt. Nur bewusst genug, um nicht sofort in alte Muster zurückzufallen.

Die Regel

Wähle eine kleine Veränderung, die realistisch ist. Kein grosses Lebensprojekt. Ein klarer Schritt. Etwas, das du 30 Tage lang beobachten, üben oder schützen kannst.

Meine kleine Veränderung für die nächsten 30 Tage:

Warum ist diese Veränderung wichtig für mich?

Woran merke ich, dass ich in alte Muster zurückfalle?

Was hilft mir, wieder zurückzukehren, ohne mich fertigzumachen?

Meine 30-Tage-Erinnerungen

<input type="checkbox"/> klein bleiben	<input type="checkbox"/> eine Person einweihen
<input type="checkbox"/> nicht perfekt werden	<input type="checkbox"/> jede Woche kurz auswerten
<input type="checkbox"/> Rückfälle einplanen	<input type="checkbox"/> Erfolge nicht kleinreden
<input type="checkbox"/> ehrlich bleiben	<input type="checkbox"/> mich nicht beschämen

Wenn es zu viel wird

Eine persönliche Seite für Momente, in denen die Reflexion zu nah geht.

Stopp ist erlaubt

Du darfst jederzeit aufhören. Du darfst das Workbook schliessen. Du darfst dich ablenken, rausgehen, jemanden anrufen, duschen, essen, schlafen oder Hilfe holen. Selbstreflexion ist kein Beweis deiner Stärke.

Woran merke ich, dass es mir gerade zu viel wird?

Was beruhigt mich zuverlässig?

Welche Person darf ich kontaktieren, wenn ich nicht alleine bleiben sollte?

Welche drei einfachen Dinge helfen meinem Körper zurück in den Moment?

Wichtige Notfallnummern Deutschland / NRW

Wenn du dich akut gefährdet fühlst oder ein medizinischer Notfall besteht, nutze bitte sofort die passende Notrufnummer. Diese Seite ist bewusst nüchtern gehalten.

Nummer	Wofür
112	Feuerwehr / Rettungsdienst / lebensbedrohlicher Notfall
110	Polizei / akute Gefahr / Gewalt / Straftat
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, dringend, aber nicht lebensbedrohlich
0228 / 19 240	Giftnotruf NRW / Giftzentrale Bonn
116 123	TelefonSeelsorge, kostenlos und anonym
0800 111 0 111 / 0800 111 0 222	TelefonSeelsorge, alternative Rufnummern
116 016	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, anonym und kostenfrei

Bei unmittelbarer Gefahr oder Suizidgefahr: nicht warten, sondern 112 oder 110 nutzen oder eine Person in deiner Nähe ansprechen.

Auswertung: Was mache ich jetzt mit meinen Antworten?

Antworten sind kein Endpunkt. Sie sind Material für mehr Klarheit.

Lies deine Antworten nicht wie ein Richter. Lies sie wie jemand, der verstehen will. Markiere Sätze, die sich wahr anfühlen. Markiere Wiederholungen. Markiere Themen, die immer wieder auftauchen. Dort liegt oft der eigentliche rote Faden.

Es reicht, wenn du aus diesem Workbook drei Dinge mitnimmst: eine Erkenntnis, eine Grenze und einen kleinen Schritt.

Meine wichtigste Erkenntnis:

Meine wichtigste Grenze:

Mein nächster kleiner Schritt:

Ein Thema, bei dem ich mir Unterstützung holen möchte:

Was von mir bleibt

V0.4 endet nicht nur mit einer Auswertung, sondern mit einer Rückfrage an den Prolog: Was von dir war Rolle? Was war Schutz? Was war fremde Stimme? Und was fühlt sich wirklich nach dir an?

Was habe ich als Rolle erkannt?

Was habe ich als Schutz erkannt?

Was habe ich als fremde Stimme erkannt?

Was fühlt sich wirklich nach mir an?

Was möchte ich nicht länger ungeprüft weitertragen?

"Ich muss nicht jemand anderes werden. Ich darf aufhören, mir selbst auszuweichen."

Meine Vereinbarung mit mir selbst

Nicht als Vertrag mit Druck. Eher als Erinnerung an Würde.

Ich erkenne an, dass ich ...

Ich muss nicht mehr ...

Ich darf lernen, ...

Ich will in Zukunft besser darauf achten, ...

Wenn ich zurückfalle, werde ich ...

Mein nächster ehrlicher Schritt ist ...

Datum und Unterschrift für mich selbst:

Abschluss

Du bist nicht fertig, nur weil dieses Workbook endet.

Vielleicht hast du Antworten gefunden. Vielleicht nur neue Fragen. Vielleicht hat etwas wehgetan. Vielleicht hat etwas zum ersten Mal Sinn ergeben. Beides ist in Ordnung.

Selbstreflexion ist kein gerader Weg. Sie ist manchmal unbequem, manchmal leise, manchmal überraschend klar.

Du musst nicht alles sofort ändern. Aber du darfst anfangen, dich selbst ernster zu nehmen. Nicht härter. Nicht perfekter. Ehrlicher.

"Einatmen. Schreiben. Weiter."

Ein Satz, den ich mitnehme:

Was ich mir heute erlauben möchte:
