

Workbook

BEGLEITJOURNAL ZUM VORTRAG



© *Starke Frauenherzen*

WIEDER LÄCHELN OHNE RISSE

Hey, du Wundervolle..

Schön, dass du hier bist und dich für dieses Journal zum Vortrag entschieden hast. Und weißt du was? Genau das ist schon ein Zeichen dafür, dass du dich auf dem richtigen Weg befindest. Allein schon die Tatsache, dass du es dir geholt hast, ist eine liebevolle Geste an dich selbst. Ein Zeichen, dass du es dir selbst wert bist.

Dieses Workbook kann dir dabei helfen, liebevoll hinzuschauen und dich zu fragen, wo du gerade stehst und was du wirklich verdient hast. Du bist wundervoll!

Ganz viel Liebe an dich!

Deine Mel von STARKE FRAUENHERZEN

Es war einmal eine Frau, die in einem kleinen Haus lebte. Von außen sah dieses Haus perfekt aus. Die Fenster waren sauber, der Garten ordentlich und alles wirkte wunderbar. Die Menschen, die an ihrem Haus vorbeigingen, sagten zu ihr: "Du hast immer alles im Griff." "Du bist so stark." "Du schaffst immer alles."

Sie lächelte. So, wie sie es immer tat. Doch wenn die Tür hinter ihr zufiel, sie allein war und es im Haus ganz still wurde, war da etwas, das niemand sehen konnte. Dann merkte sie die stille Erschöpfung, die sie draußen so gut zu verbergen beherrschte. Und da war dieses Gefühl, dass etwas fehlte. Sie wusste nicht genau, was es war. Denn da war eine Art von Leere. Da war auch Müdigkeit, Erschöpfung und die Scham, nicht mehr genauso leisten zu können wie früher. Also begann sie, die Räume

ihres kleinen Hauses zu durchsuchen. Vielleicht brauchte sie einfach noch mehr Disziplin oder vielleicht musste sie sich noch ein bisschen mehr zusammenreißen. Vielleicht lag die Lösung auch in noch mehr Leistung oder Stärke. Doch je mehr sie versuchte, alles richtig zu machen, desto erschöpfter wurde sie.

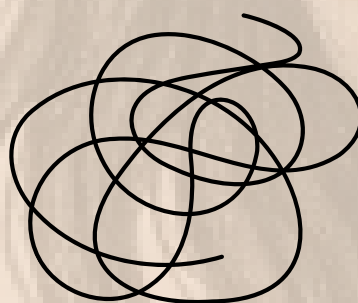
Eines Tages saß sie mitten in ihrem Haus und bemerkte etwas. Ihr Blick fiel auf eine Tür ganz hinten im Haus. Sie hatte sie schon lange nicht mehr geöffnet. Vielleicht Jahre oder vielleicht auch ihr ganzes Leben. Langsam ging sie darauf zu und legte ihre Hand auf die Klinke. Und obwohl sie nicht wusste, was sich dahinter verbarg, spürte sie: "Vielleicht habe ich ja die ganze Zeit am falschen Ort gesucht." Dann öffnete sie langsam die Tür und dahinter lag ein Raum, den sie längst vergessen hatte. Es

war dunkel, still und ein bisschen staubig. Hier lagen all die Dinge, die sie irgendwann weggeschoben hatte. All die Dinge, die in ihrem Leben nie Platz gefunden hatten. All die Gefühle, für die in ihrem starken Leben kein Platz gewesen war. Ihre Traurigkeit, Wut, Sehnsucht und auch Erschöpfung. Und vor allem ihr Wunsch danach, einfach sie selbst sein zu dürfen.

Zuerst wollte sie die Tür wieder schließen. Doch sie blieb. Sie setzte sich auf den Boden des Raumes und zwar ohne etwas leisten oder beweisen zu müssen. Ohne jemand anderes sein zu müssen. Hier gab es keinen Druck und keine Erwartungen. Und je länger sie dort blieb, desto heller wurde der Raum. Denn sie erkannte, dass sie sich gar nicht verloren hatte. Sie hatte sich selbst so lange zurückgestellt,

dass sie fast vergessen hatte, wer sie hinter all der Stärke wirklich war.

Und dort, in diesem Raum, fand sie etwas wieder, wonach sie so lange gesucht hatte. Sie fand keine Perfektion, kein Aushalten, keine Kontrolle und nicht noch mehr Leistung. Sie fand sich selbst.



Vielleicht kennst du diesen Raum auch. Den Raum in dir, den du lange nicht betreten hast. Den Raum, in dem all das liegt, was im Alltag oft keinen Platz bekommt. Deine wahren Gefühle, deine Bedürfnisse, deine Sehnsüchte und deine eigene Wahrheit. All die Dinge, die dich ausmachen. Für die du dich aber nie sicher genug gefühlt hast, sie ein Teil von dir sein zu lassen.

Vielleicht hast du irgendwann gelernt, diesen Raum zu verschließen. All diese Dinge wegzusperren. Sie hinter dem Bravsein und dem Funktionieren zu verstecken.

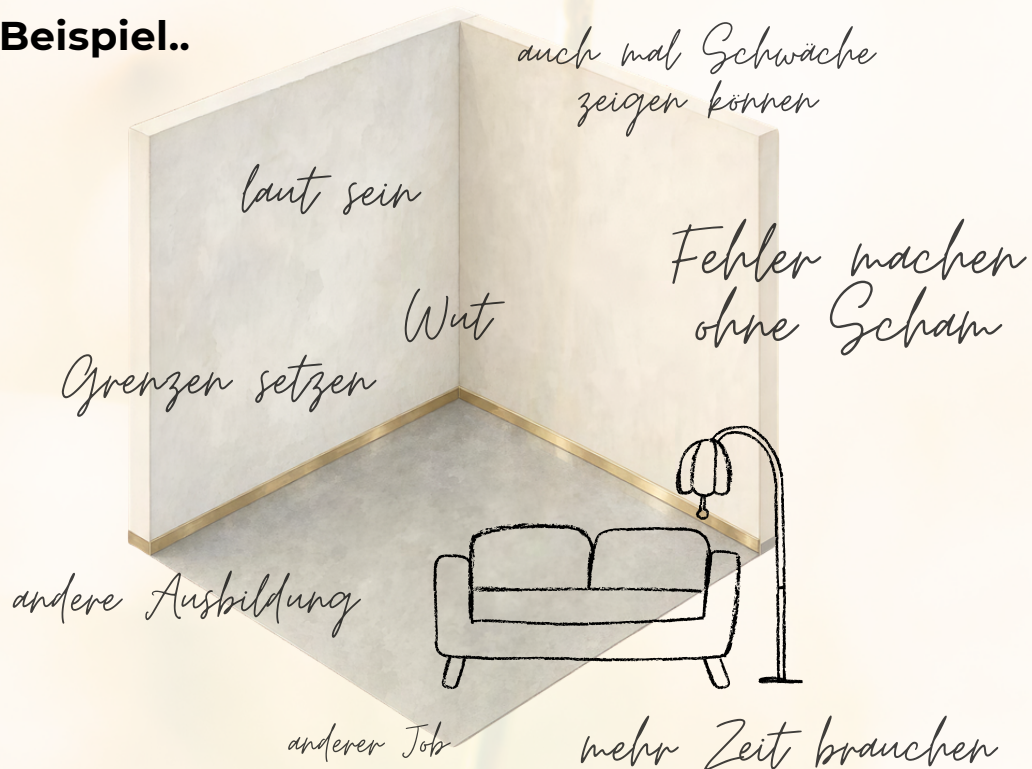
Nicht, weil du falsch warst, sondern weil du gelernt hast, dass Anpassung, Leistung und Stärke dir Sicherheit gewähren.



VERSCHLOSSENER RAUM IN DIR

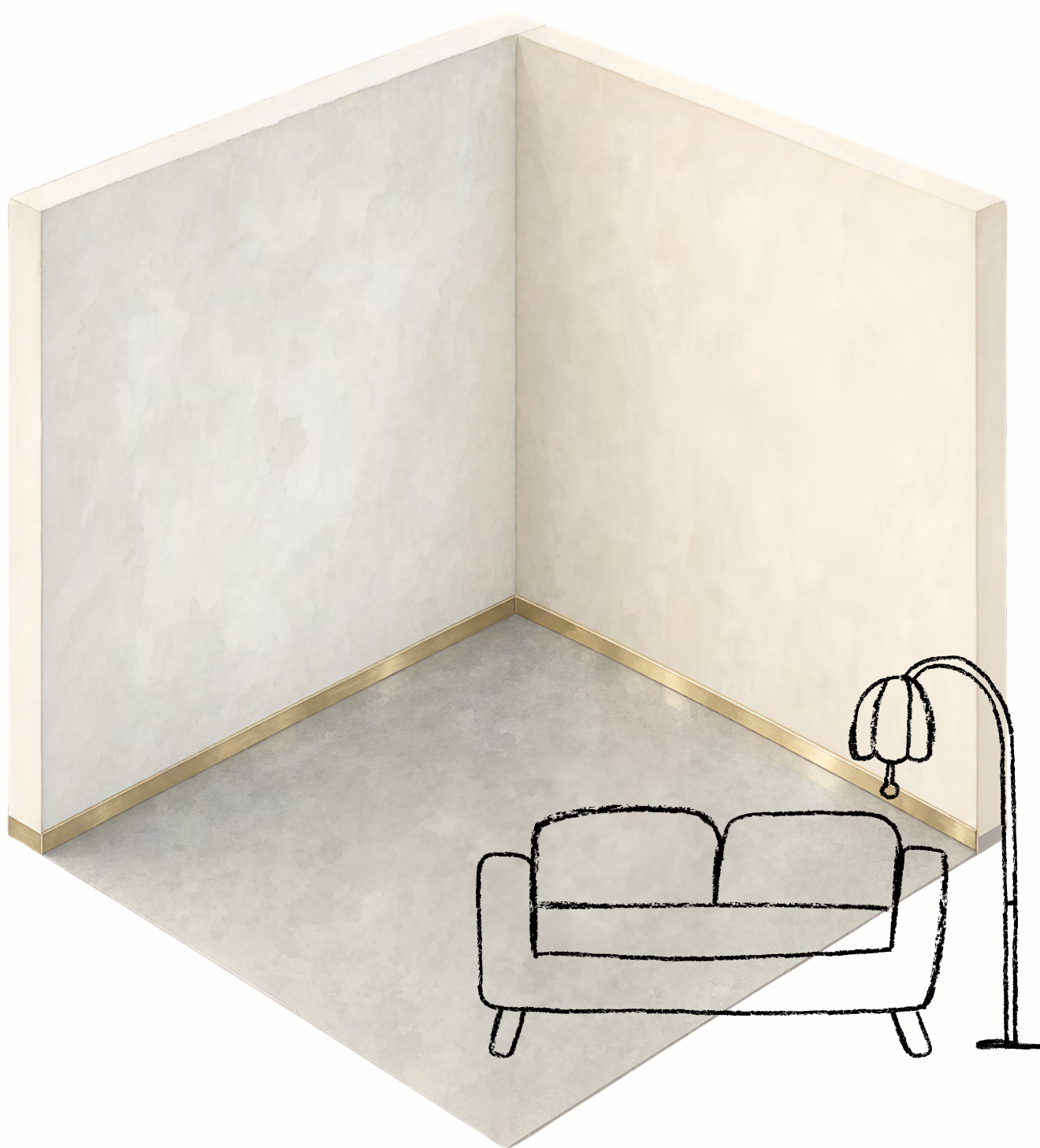
Was liegt in deinem verschlossenem Raum? Welche Wünsche, Ziele und Sehnsüchte? Welche unterdrückten Gefühle? Welche Eigenschaften, die du nie ausgelebt hast?

Beispiel..



Auf der nächsten Seite findest du Platz, um all das für dich selbst festzuhalten.

Was liegt in meinem verschlossenen Raum?





VOM BRAVEN MÄDCHEN...

Wann hast du als Kind besonders das Gefühl gehabt, lieb oder brav sein zu müssen?

Beispiel..

der Blick oder das
Schnauben meiner Mutter
hat bereits gereicht

wenn meine Eltern
gestresst waren..

um perfekt zu wirken

um keine Probleme
zu machen

um vor anderen
gut erzogen zu
wirken

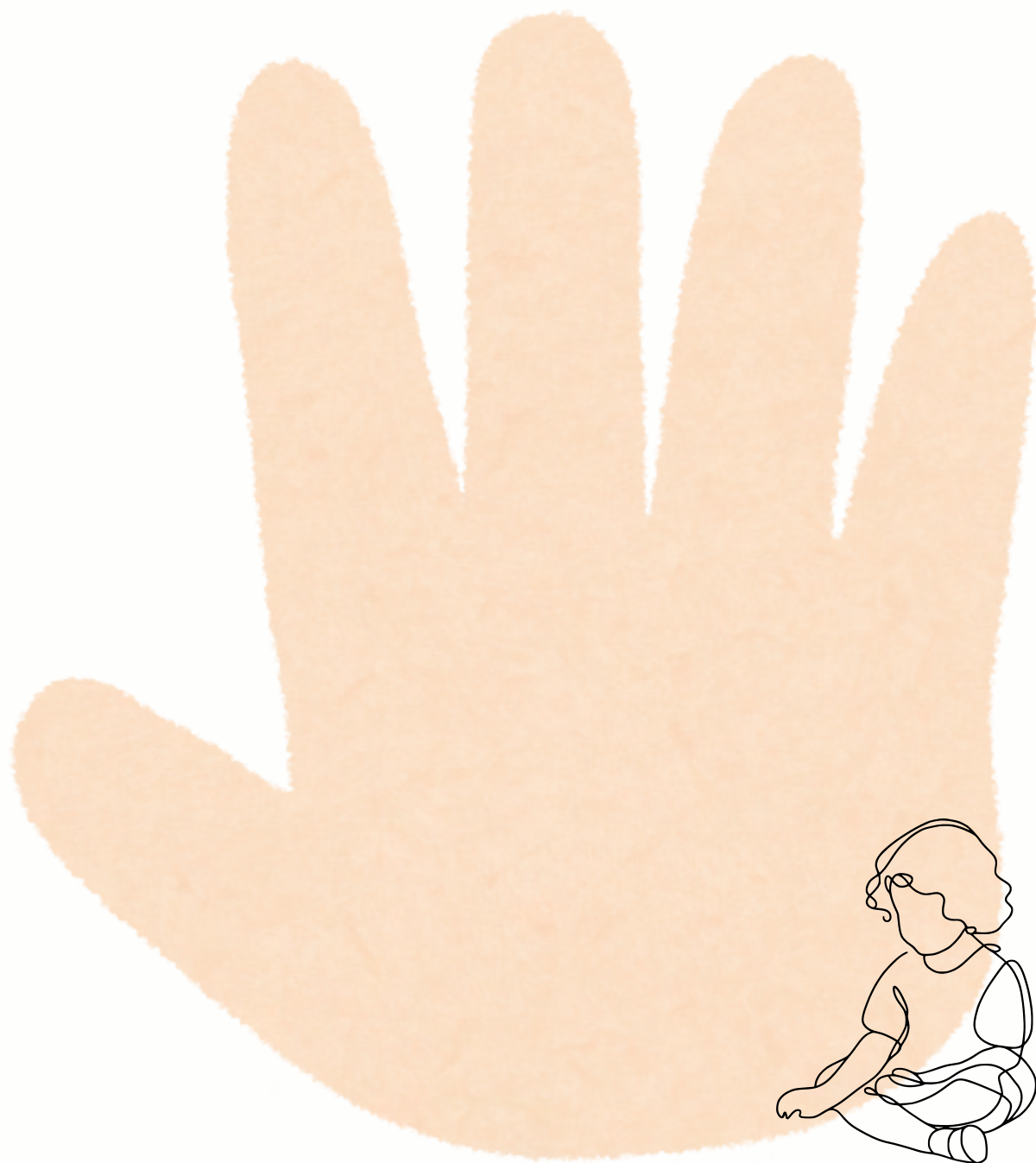
um ins System zu passen

um meinen Eltern
eine Stütze zu sein..

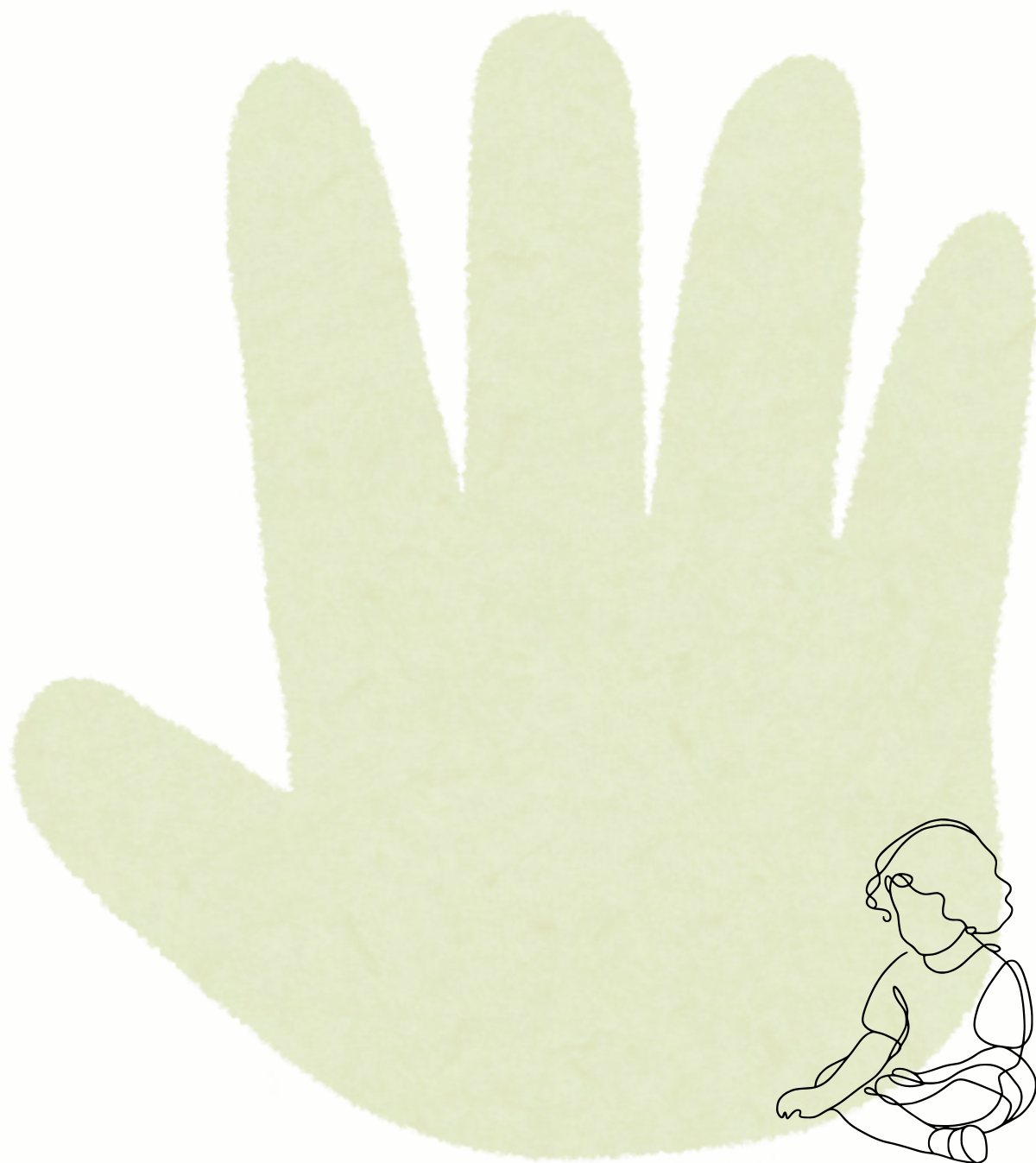


Auf der nächsten Seite findest du Platz, um all das für dich selbst festzuhalten.

Wann habe ich das Gefühl gehabt,
brav sein zu müssen?



Welche Eigenschaften wurden an
mir besonders gelobt?



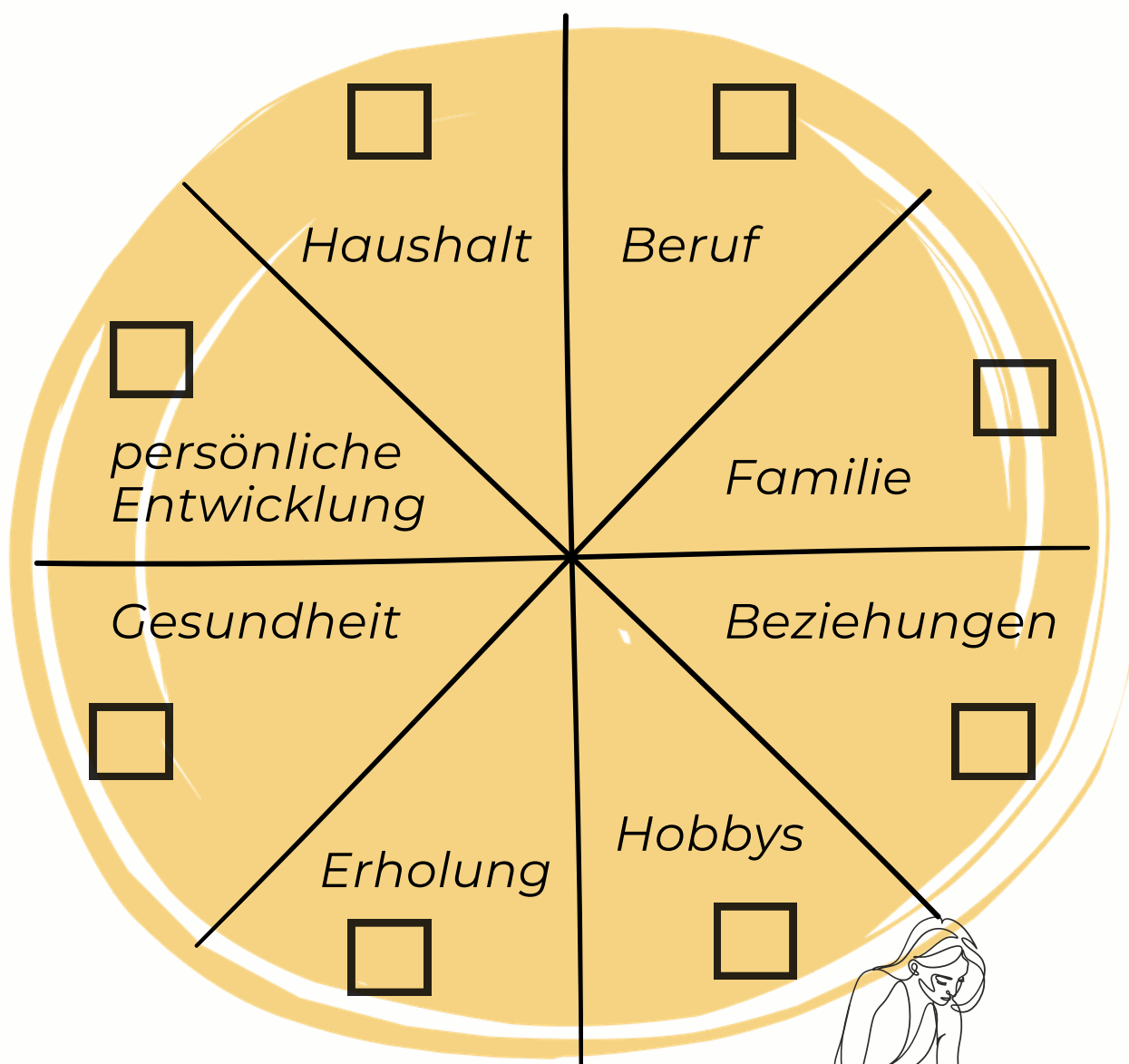
Welche Eigenschaften an mir hatten
keinen Platz?



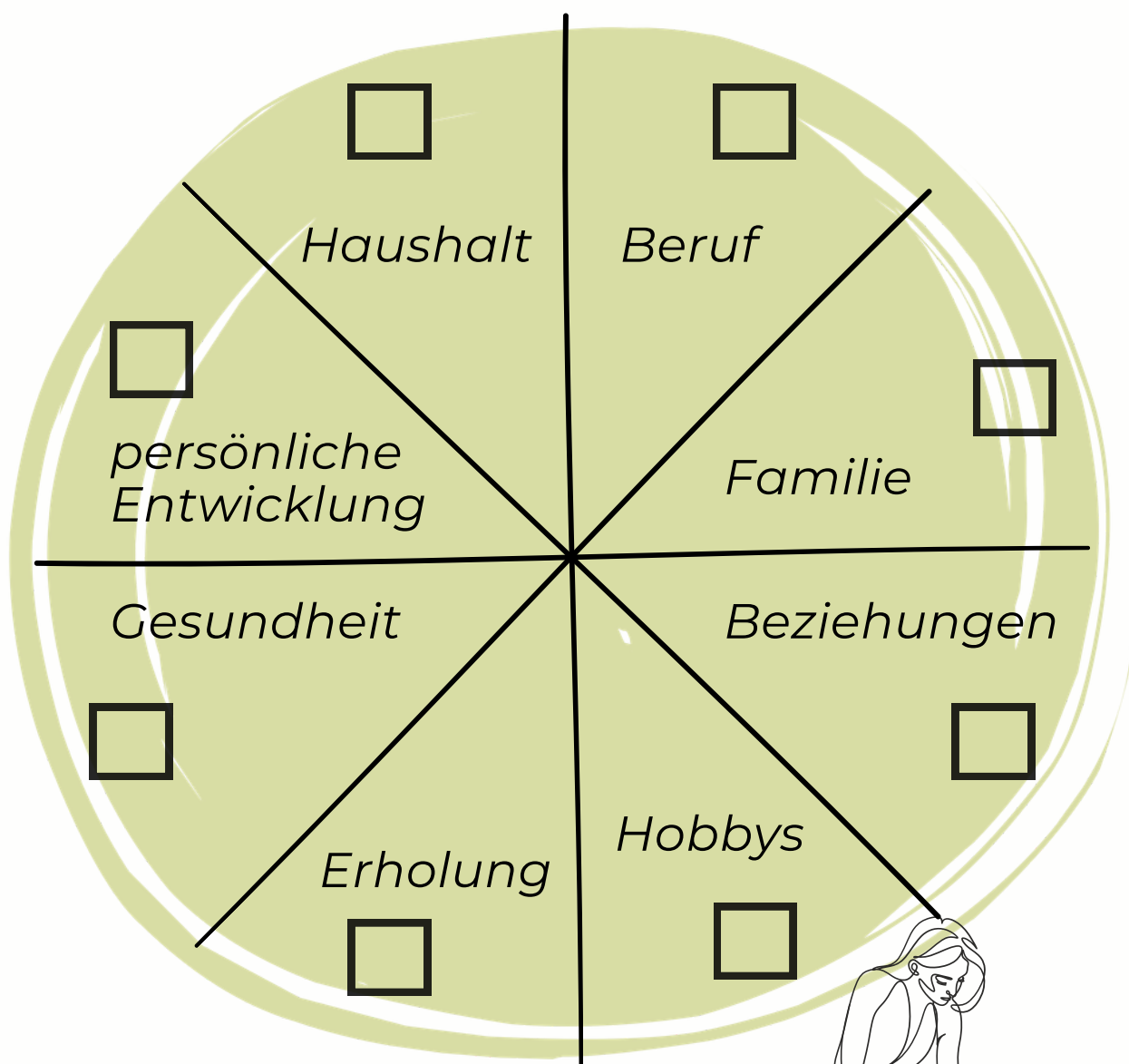


...ZUR FRAU IM FUNKTIONSMODUS

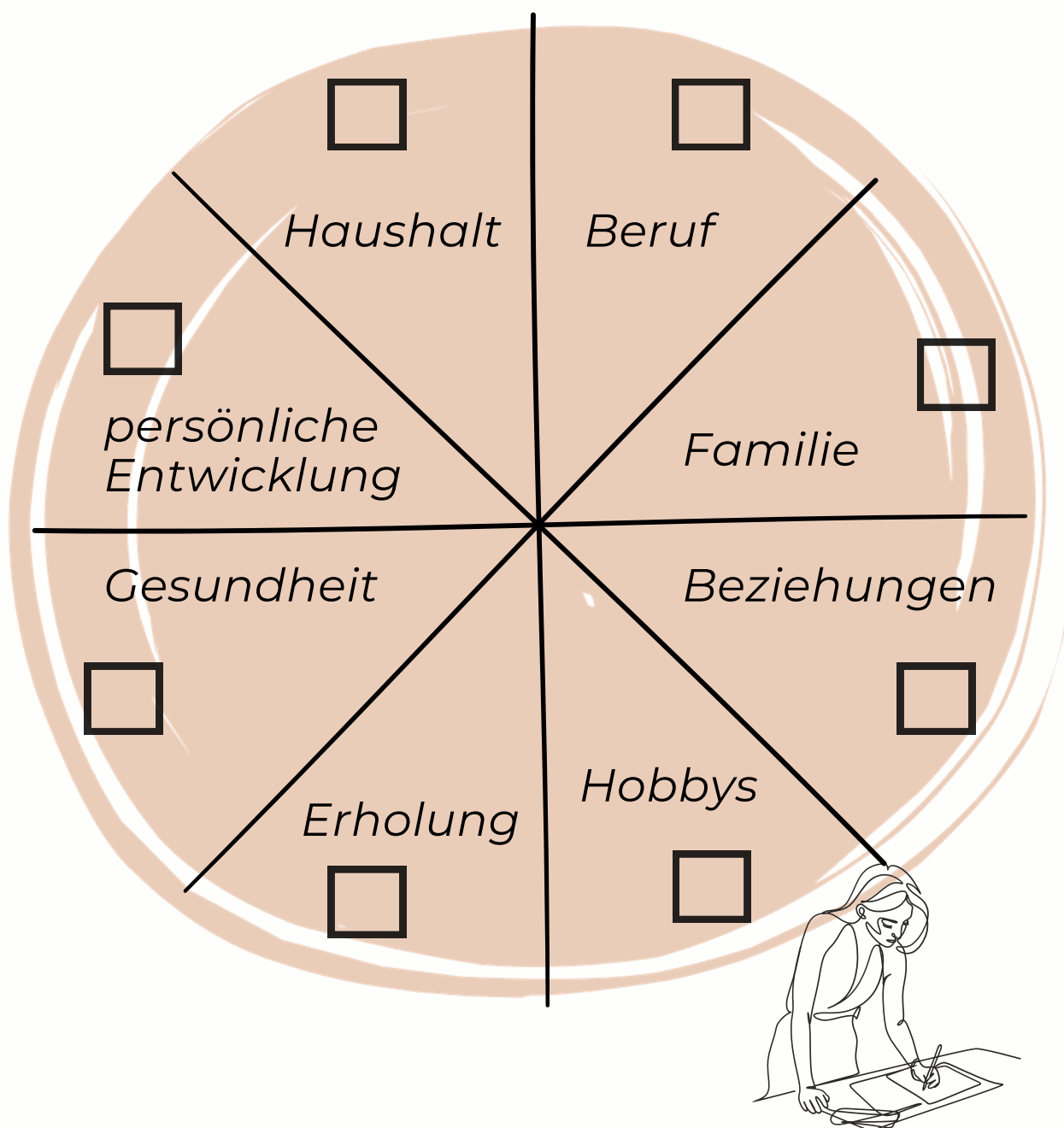
In welchen Bereichen funktioniere
ich nur noch?



In welchen Bereichen lebe ich
noch wirklich?



Für welche Bereiche habe ich keine Kraft mehr? Oder erlaube sie mir selbst nicht mehr?





DEIN NERVENSYSTEM

Woran merke ich, dass mein
Nervensystem gerade Alarm schlägt?

Mein Körper..

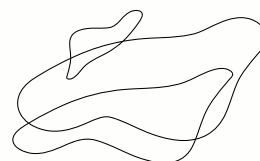


Meine Gedanken..



Woran merke ich, dass mein
Nervensystem gerade Alarm schlägt?

Meine Gefühle..



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Verhalten..



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie reagiert dein Körper? Wo genau spürst du Stress & Überreizung? Wo Erschöpfung & Leere?

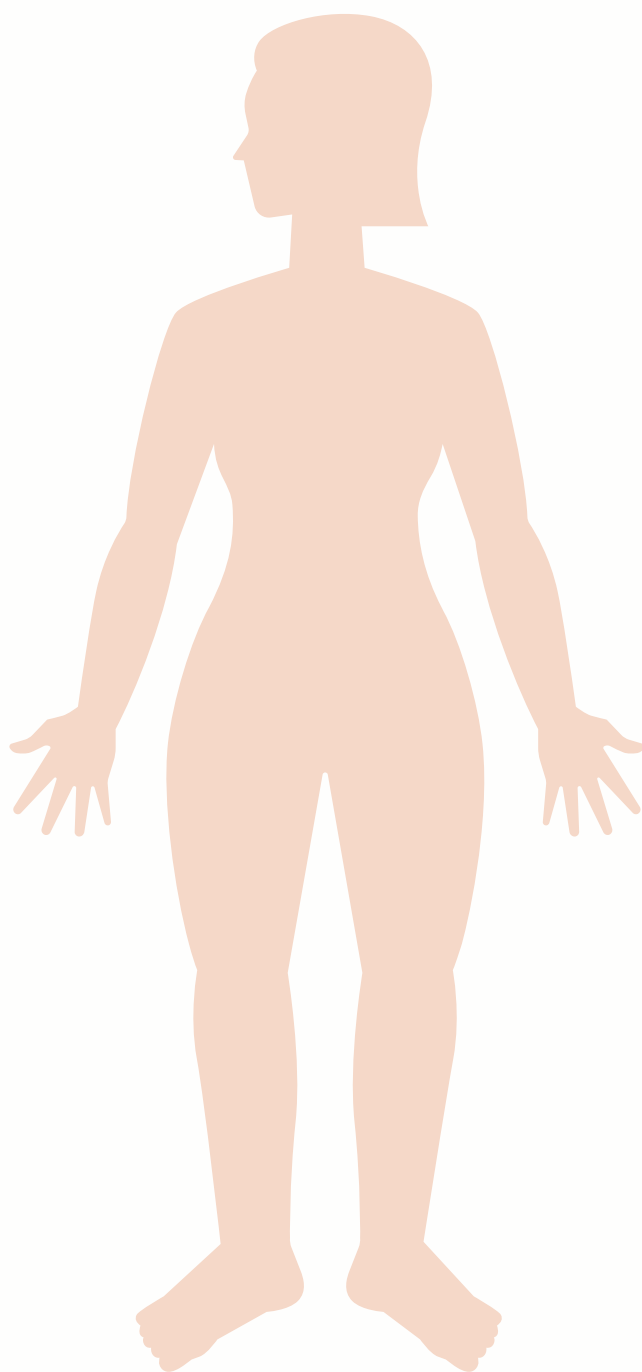
Beispiel..



Auf der nächsten Seite findest du Platz, um all das für dich selbst festzuhalten.

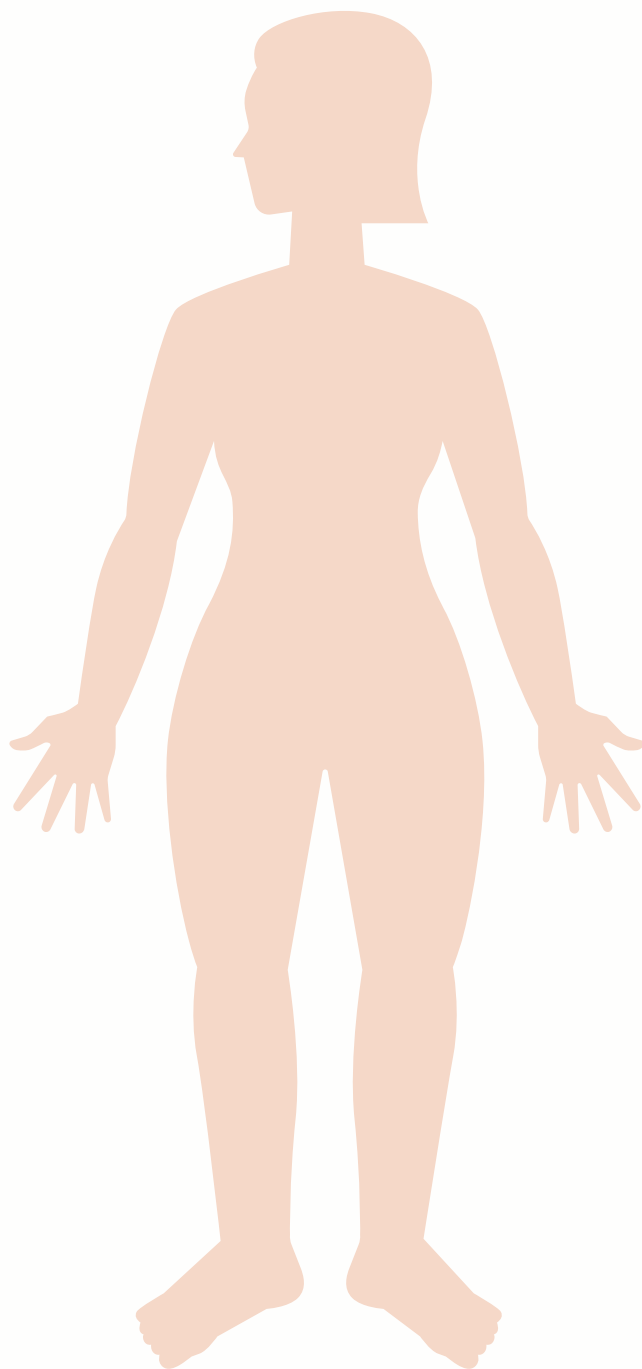
Wie reagiert mein Körper?

BEI ÜBERREIZUNG



Wie reagiert mein Körper?

BEI LEERE





DEINE SCHUTZMUSTER

Was will mein Nervensystem gerade
schützen? Warum?

Situation
Erlebtes

Gedanken
Gefühle

Körper
Reaktion

Schutz &
Warum?

.....

.....

.....

.....

.....



DEIN INNERES KIND

Wenn mein jüngeres Ich heute neben
mir sitzen würde..

Was würde es sich wünschen?



Was muss es nicht mehr allein tragen?



GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN

Welche Sätze kennst du?

- ☐ Ich muss stark sein.
- ☐ Ich muss brav sein.
- ☐ Ich muss funktionieren.
- ☐ Ich darf keine Fehler machen.
- ☐ Ich darf niemanden enttäuschen.
- ☐ Ich bin verantwortlich.
- ☐ Ich muss alles allein schaffen.
- ☐ Ich bin nur wertvoll und liebenswert, wenn ich leiste.

Welche kennst du noch?

Welcher dieser Sätze begleitet mich
am häufigsten?

In welchen Situationen?

Woher könnte er kommen?

Wie könnte ich diesen Glaubenssatz umformulieren?

Beispiele:

Ich muss brav sein. — Ich darf ich selbst sein.

Ich muss stark sein. — Ich darf fühlen.

Ich muss leisten. — Ich bin genug, so wie ich bin.

Ich muss perfekt sein. — Fehler sind in Ordnung.

Ich muss funktionieren. — Mein Weg ist richtig und mein Tempo ist okay. Das hier ist mein Leben.

[illegible]



IM ALLTAG..

Es war kurz nach halb acht, als sie merkte, dass sie den ganzen Tag noch nichts Richtiges gegessen hatte. Auf der Küchenablage stand eine Tasse Tee, der längst kalt geworden war. Daneben lag ihr Handy, das alle paar Minuten aufleuchtete. Eine Nachricht von ihrer Mutter, eine von ihrer Freundin und eine von einer Arbeitskollegin. Zudem eine E-Mail, die sie eigentlich erst morgen beantworten wollte und ein verpasster Anruf. Auf dem Herd stand der Topf, mit dem sie sich vor einer Stunde hatte Abendessen machen wollen. Sie hatte den ganzen Tag Dinge erledigt. Nur irgendwie nichts für sich. Wie immer.

Sie öffnete den Kühlschrank, starrte hinein und schloss ihn dann wieder. Keine Ahnung, worauf sie eigentlich gehofft hatte. Vielleicht

darauf, dass plötzlich jemand anderes darin stehen würde. Jemand, der ihr sagte, was sie jetzt tun sollte, der ihr etwas abnahm oder der ihre Last und Müdigkeit sehen konnte. Sie lehnte sich mit beiden Händen gegen die Küchenplatte. Ihre Schultern taten weh. So, als würden sie schon seit Jahren versuchen, etwas zu halten, das niemand sehen konnte. Sie atmete tief ein und bemerkte, dass sie die Luft angehalten hatte.

Dann sah sie auf die Uhr. Sie musste noch aufräumen. Die Wäsche wartete auf sie, morgen musste sie wieder früh raus und sie hatte die Nachrichten auf ihrem Handy immer noch nicht beantwortet. Sie griff nach ihrem Handy. "Ich mache das schnell noch." Der Gedanke kam ganz automatisch. So, wie er immer kam. Dann öffnete sie die erste

Nachricht. Schrieb. Löschte. Schrieb wieder. Las sie dreimal durch. Dann noch einmal. "Ist das zu kurz?" "Wirkt das unfreundlich?" "Vielleicht sollte ich noch erklären, warum.." Sie tippte weiter. Plötzlich spürte sie, wie ihr Herz schneller schlug. Es war ein vertrautes Klopfen. Dann legte sie das Handy weg. "Es ist doch nur eine Nachricht", sagte sie leise, aber ihr Körper schien das anders zu sehen. Sie ging ins Wohnzimmer und setzte sich auf die Couch. Zum ersten Mal an diesem Tag tat sie nichts. Keine Nachricht, keine Wäsche, kein Aufräumen und auch keine To-do-Liste. Doch genau das hielt sie kaum aus. Nach wenigen Sekunden griff sie wieder nach ihrem Handy. Dann legte sie es zurück. Sie stand auf, ging in die Küche, öffnete den Kühlschrank und schloss ihn wieder. Sie wusste selbst nicht, was sie eigentlich



suchte. Vielleicht Ruhe. Doch Ruhe fühlte sich gerade nicht nach Ruhe an. Ruhe fühlte sich an wie etwas, das sie erst verdienen musste. Sie setzte sich wieder. Und irgendwann, zwischen dem leisen Geräusch der vorbeifahrenden Autos und dem Licht, das von der Straße durch die Vorhänge fiel, kam plötzlich ein Gedanke. Nicht laut. Eher wie eine Erinnerung daran, was sie über den Funktionsmodus gelernt hatte. "Ich muss nicht funktionieren. Ich muss mich aber auch nicht zu Ruhe zwingen. Ich darf einfach auf mich und meinen Körper hören. Ich darf sein. Hier und Jetzt. Das ist gerade ein Muster, eine Überlebensstrategie. Und.. Woher kommt sie?"

Sie dachte zuerst an ihren heutigen Tag, dann an die letzten Jahre und dann noch viel

weiter zurück. An ein Mädchen. Ein kleines Mädchen, das so oft hörte, wie vernünftig es war. Wie zuverlässig, unkompliziert und brav. Ein Mädchen, das wusste, wann es besser war, still zu sein. Das merkte, wenn jemand schlechte Laune hatte. Das half, bevor es gefragt wurde. Das alles erledigte, obwohl es eigentlich müde war. Das nie "Nein" sagte. Nicht, weil es keine eigenen Wünsche hatte, sondern weil es früh verstanden hatte, dass es leichter war, wenn alle zufrieden waren.

Sie erinnerte sich an einen Nachmittag. Sie war vielleicht acht gewesen. Sie saß am Küchentisch und malte. Neben ihr lagen bunte Stifte, auf dem Papier war ein Haus mit einem großen roten Dach. Dann hörte sie, wie eine Tür etwas härter als sonst

geschlossen wurde. Sie blickte auf, ihre Mutter sagte nichts, aber sie kannte diesen Blick. Und obwohl niemand etwas zu ihr sagte, legte sie den Stift zur Seite, stand auf, räumte ihre Sachen weg und half dabei, die Einkäufe wegzuräumen. Dann ging sie in ihr Zimmer. Ganz leise. Sie wollte nicht zusätzlich stören. Sie wusste damals nicht, dass sie schon als Kind gelernt hatte, die Stimmung anderer schneller wahrzunehmen als ihre eigene. Sie hatte schon früh gelernt, sich zurückzunehmen, bevor jemand es von ihr verlangen musste. Und genau dort hatte auch etwas begonnen, das sie bis heute begleitete. "Sei lieb." "Mach keinen Ärger." "Mach es den anderen leicht."

Sie saß noch immer auf ihrer Couch. Nur war sie plötzlich nicht mehr bei der Nachricht auf



ihrem Handy. Sie war bei diesem kleinen Mädchen von früher. Sie verstand jetzt, dass sie nicht einfach eine Frau war, die zu viel funktionierte. Sie war einmal ein kleines Mädchen gewesen, das sehr früh gelernt hatte, dass es sicherer war, alles im Blick zu behalten. Und zum ersten Mal betrachtete sie es nicht mit diesem erwachsenen Blick, der immer sofort wissen wollte, was es hätte besser machen können. Sie sah einfach nur, wie müde das Mädchen gewesen war. Wie sehr es versucht hatte, alles richtig zu machen. Wie früh es gelernt hatte, die Stimmung anderer Menschen wichtiger zu nehmen als die eigene. Ihr Körper hatte dadurch irgendwann gelernt: "Wenn ich alles im Blick behalte, passiert nichts. Wenn ich niemanden enttäusche, bleibt alles ruhig. Wenn ich stark bin, muss sich niemand



sorgen. Wenn ich weitermache, bin ich sicher. Wenn ich keine Schwäche zeige, sind alle beruhigt. Wenn ich keine Gefühle zeige, fühlt sich niemand überfordert. Wenn ich keine Grenzen habe, fühlt sich niemand angegriffen.” Sie schloss die Augen und zum ersten Mal versuchte sie nicht, diesen Gedanken wegzumachen. Sie ließ ihn einfach da sein.

Dann versuchte sie, sich im Hier und Jetzt zu orientieren und sich selbst zu spüren. Sie spürte ihre Füße auf dem Boden. Die Lehne hinter ihrem Rücken. Ihre Hände auf ihren Oberschenkeln. Sie atmete ein und langsam wieder aus. Nicht, weil sie sich beruhigen musste. Nicht, weil sie jetzt sofort wieder funktionieren wollte. Sondern einfach, um ihrem Körper zu zeigen: “Ich bin hier. Ich bin

in Sicherheit.” Sie blieb sitzen. Die Wäsche konnte warten. Die Nachricht konnte warten. Jetzt gerade musste nichts passieren. Und während sie dort saß, merkte sie, dass ihre Schultern langsam ein wenig nach unten sanken. Nicht viel, nur ein kleines bisschen, aber es war da. Ein winziger Moment, in dem sie nicht gegen sich arbeitete.

Später stand sie auf und ging in die Küche. Sie machte sich etwas zu essen. Einfach etwas, worauf sie Lust hatte und sie aß langsam. Als sie danach ihr Handy nahm, sah sie die Nachricht noch einmal. Sie spürte den alten Druck. Den Wunsch, es allen recht zu machen. Dann hielt sie inne und fragte sich: “Was würde ich antworten, wenn ich keine Angst davor hätte, jemanden zu enttäuschen?”



Die Antwort kam leise, aber sie kam. Und sie schrieb sie. Ohne fünf Erklärungen, ohne Entschuldigung und ohne die Nachricht zehnmal zu überarbeiten. Dann legte sie das Handy weg. Es fühlte sich ungewohnt an, aber vielleicht war genau das der Anfang. Nicht der Anfang davon, plötzlich alles anders zu machen, sondern der Anfang davon, sich selbst zu erkennen. Zu merken: "Das ist mein altes Muster. Das ist das Mädchen, das glaubt, ich müsse alles richtig machen."

Dann das Tempo rauszunehmen, nicht sofort zu reagieren, zu erklären oder alles und jeden zu retten. Einfach einen Moment länger bei sich zu bleiben. Denn innere Sicherheit entsteht nicht in dem Moment, in dem alle anderen zufrieden sind. Sie entsteht

in kleinen Momenten wie diesem. In denen sie merkte: "Ich kann 'Nein' sagen und trotzdem ein guter Mensch sein. Ich kann mich ausruhen und trotzdem wertvoll sein. Ich kann mich um mich kümmern und trotzdem sicher sein."

Und vielleicht war das die eigentliche Veränderung. Nicht, dass sie plötzlich keine Angst mehr hatte. Nicht, dass ihre alten Muster sofort verschwanden, sondern dass sie begann, ihnen nicht mehr sofort automatisch zu folgen. Sie durfte bleiben. Bei sich. Bei ihrem Körper und bei dem kleinen Mädchen, das so lange geglaubt hatte, perfekt funktionieren zu müssen. Und vielleicht würde dieses brave Mädchen in ihr noch oft auftauchen. Vielleicht würde es wieder Angst bekommen. Vielleicht würde es

wieder alles richtig machen wollen. Doch jetzt war jemand da, der es nicht mehr allein ließ. Sie selbst.

Als sie später das Licht in der Küche ausschaltete, war nicht alles erledigt. Die Wäsche war noch immer nicht gemacht und die restlichen Nachrichten warteten. Sie ging trotzdem ins Bet UND sie verurteilte sich nicht dafür. Sie hatte verstanden, dass ihr Leben nicht erst perfekt in Ordnung sein musste, damit sie sich sicher fühlen durfte. Und zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte sich Ruhe nicht mehr wie Versagen an. Es fühlte sich wie Zuhause an.





ERKENNEN

TEMPO RAUSNEHMEN

INNERE SICHERHEIT



DEIN FUNKTIONSMODUS

Was ich heute über mich und den Funktionsmodus verstanden habe...

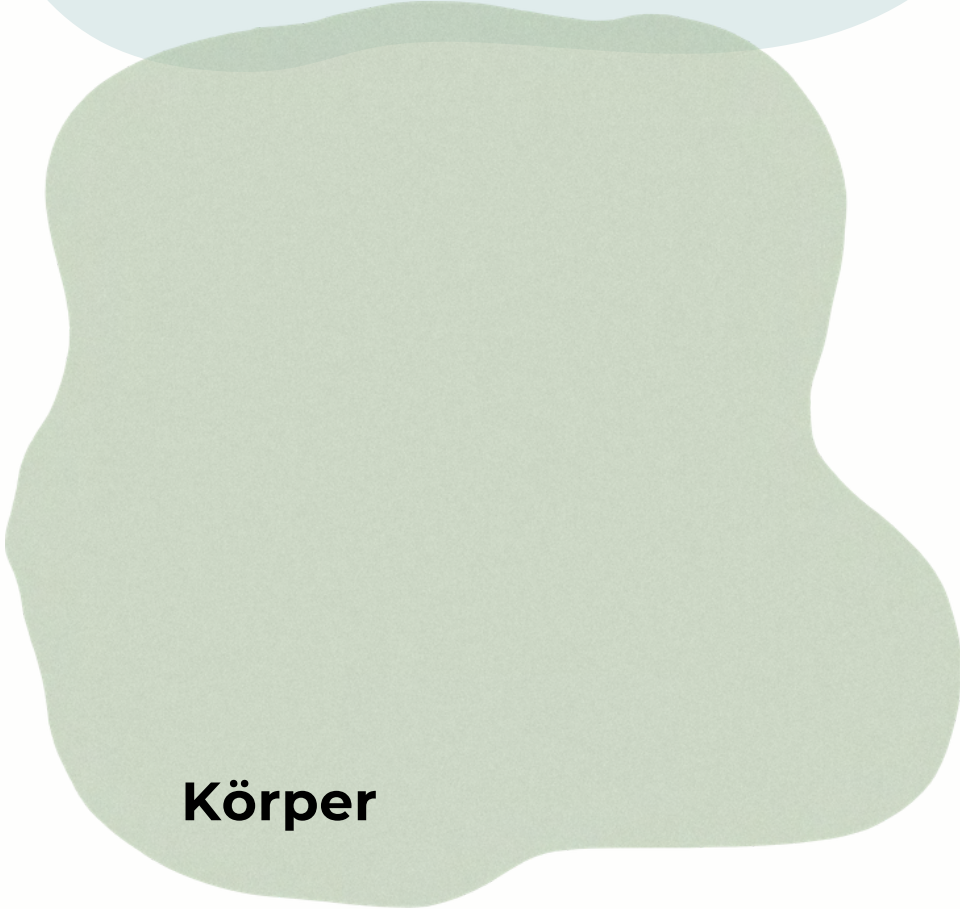
Ursprung | Auslöser

Gedanken

Was ich heute über mich und den Funktionsmodus verstanden habe...



Gefühle

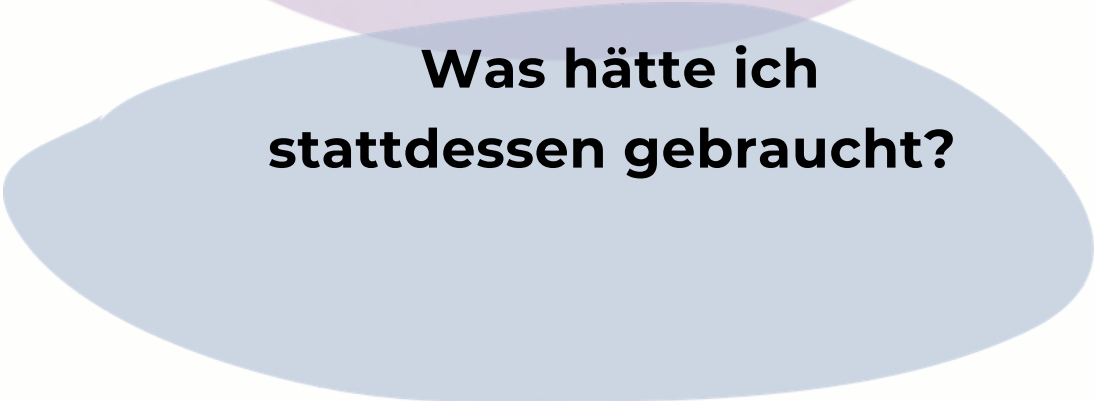


Körper

Was ich heute über mich und den Funktionsmodus verstanden habe...

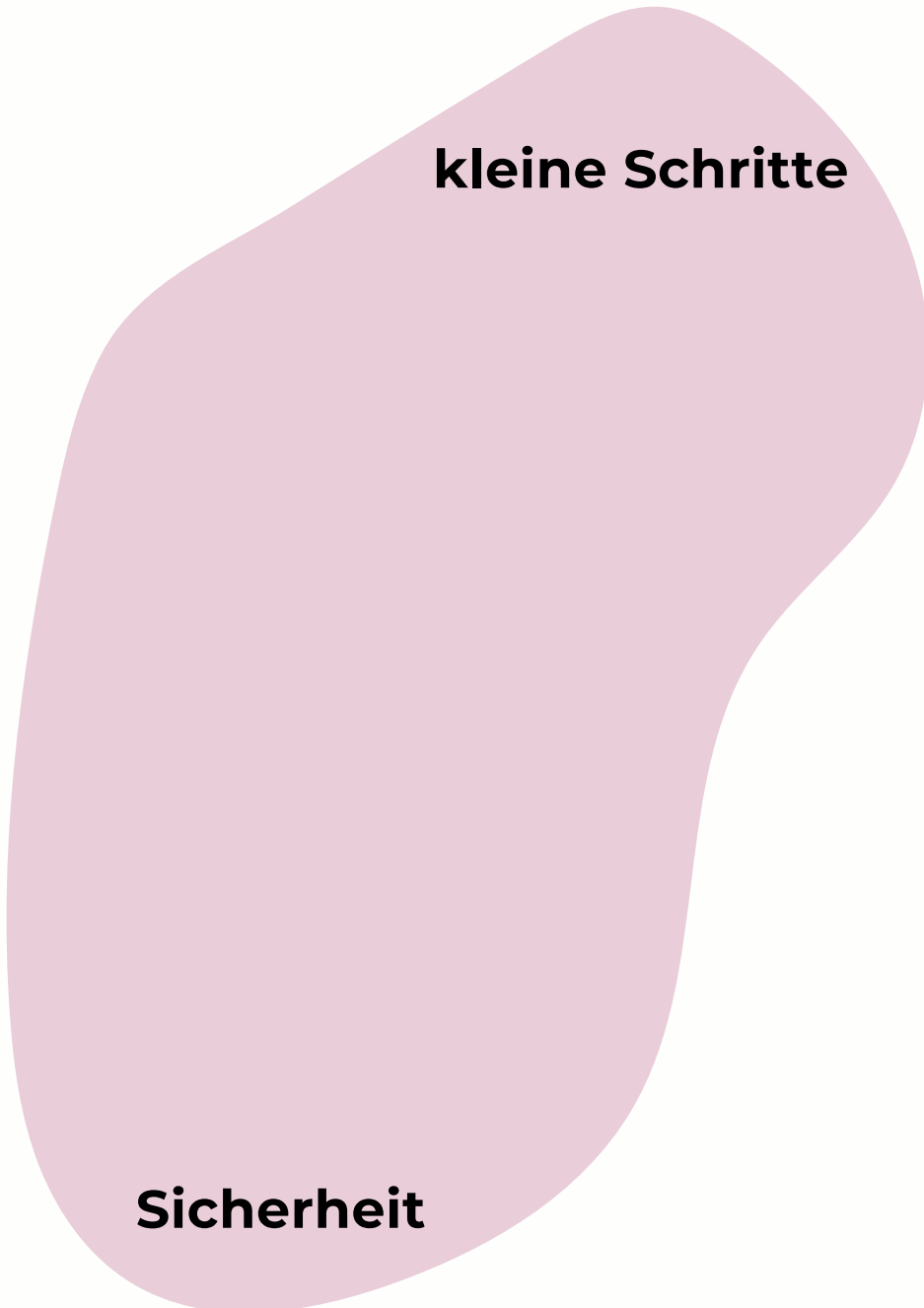


Muster | Schutzstrategien



**Was hätte ich
stattdessen gebraucht?**

Was ich heute über mich und den Funktionsmodus verstanden habe...



kleine Schritte

Sicherheit



**SEI ES DIR
SELBST WERT!**

Und wenn du jetzt spürst..

Ich möchte noch tiefer verstehen, was hinter meinen Mustern steckt. Ich möchte noch mehr über das Nervensystem, den Selbstwert und das innere Kind erfahren. Ich möchte die weiteren Schritte im Alltag nicht allein machen.

..dann darf diese Reise hier für dich weitergehen. Denn du hast es verdient, dich selbst wiederzufinden.

Deshalb möchte ich dir meine E-Book-Trilogie **„Hinter dem Lächeln“** ans Herz legen. Dort findest du meine eigenen Erfahrungen, wertvolle Geschichten, mein fundiertes Wissen als Mentorin und die genaue Methode, um das Funktionieren durchbrechen zu können.

Wie zarte Begleiter führen sie dich durch innere Prozesse, begleiten dich sanft durch deinen Alltag, berühren Herz und Verstand zugleich und vereinen Wissen mit Erfahrung und poetischem Gefühl.

Sei es dir selbst wert!

JETZT ALS BUNDLE
HIER -10% SICHERN





Ganz viel Liebe an Dich!



© *Starke Frauenherzen*