



LENA HELD

COACHIN FÜR INNERE STÄRKE

ICH BIN GENUG

Das psychologisch vertiefte Workbook

8 Wochen · 8 Entwicklungsschritte · Dein Weg in gelebte Würde

*Nicht zum perfekten Ausfüllen.
Sondern zum ehrlichen Verändern.*

lenaheld.com

Willkommen.

Dieses Workbook ist ein Begleitraum - kein Leistungstest.

Du musst hier nichts richtig machen. Du darfst widersprüchlich sein, Seiten leer lassen, später zurückkehren und Antworten verändern. Entwicklung verläuft nicht geradlinig. Sie zeigt sich oft zuerst darin, dass du dich früher bemerkst, dich weniger hart behandelst und bewusster entscheidest.

So entsteht Veränderung

1

Wahrnehmen

Du erkennst Muster, Körperreaktionen und innere Sätze, bevor du automatisch handelst.

2

Verstehen

Du siehst die Funktion hinter dem Muster - ohne es zu entschuldigen oder dich zu beschuldigen.

3

Erproben

Du übst kleine neue Reaktionen in realen Situationen.

4

Integrieren

Du wiederholst das Neue, reparierst Rückfälle und baust Verlässlichkeit zu dir selbst auf.

BITTE ZUERST LESEN

Dein sicherer Rahmen

Traumasensibel · selbstbestimmt · in deinem Tempo

Du entscheidest über Tiefe und Tempo

Manche Übungen können Erinnerungen, Scham, Traurigkeit oder starke Körperreaktionen berühren. Du musst nichts erzwingen. Du darfst eine Frage überspringen, eine Übung verkürzen oder für heute beenden. Eine Pause ist kein Scheitern, sondern ein Zeichen von Selbstkontakt.

WENN ES ZU VIEL WIRD

- 01** Stoppe die Übung und öffne die Augen.
- 02** Orientiere dich: Nenne fünf Dinge, die du siehst.
- 03** Spüre deine Füße und drücke sie sanft in den Boden.
- 04** Atme ruhig aus - ohne den Atem zu erzwingen.
- 05** Sage: „Ich bin heute hier. Ich muss gerade nichts lösen.“
- 06** Trinke Wasser, bewege dich oder kontaktiere eine vertraute Person.
- 07** Hole dir professionelle Unterstützung, wenn Belastung anhält oder dein Alltag stark beeinträchtigt ist.

Dein Ausgangspunkt

Nicht um dich zu bewerten - sondern damit du Veränderung später erkennen kannst.

Wie sehr trifft das heute auf dich zu? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

Ich kann wahrnehmen, was ich fühle und brauche.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Mein Wertgefühl ist nicht vollständig von Leistung abhängig.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich kann Fehler machen, ohne mich als Mensch abzuwerten.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich kann Nein sagen, ohne mich sofort zurückzunehmen.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich fühle mich in meinem Körper häufig sicher genug.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich erkenne alte Beziehungsmuster, bevor sie mich vollständig übernehmen.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich behandle mich in schwierigen Momenten mit Respekt.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Ich treffe Entscheidungen, die meiner Würde entsprechen.

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

MEINE ABSICHT

Was soll nach acht Wochen nicht nur anders gedacht, sondern konkret anders gelebt werden?

Dein Weg durch acht Wochen

Jede Woche verbindet Erkenntnis, Körper, Verhalten und Integration.

01 **Ankunft bei dir selbst**

Fundament & Selbstwahrnehmung

02 **Die Wurzeln deines Selbstwerts**

Prägungen, Kindheit & Glaubenssätze

03 **Scham & Selbstabwertung**

Das Verborgene ans Licht bringen

04 **Das innere Kind**

Jüngere Anteile verstehen und neu begleiten

05 **Grenzen aus Liebe**

Selbstachtung in Beziehung leben

06 **Körper & Nervensystem**

Selbstwert verkörpern

07 **Beziehungen neu schreiben**

Muster erkennen, Würde bewahren

08 **Innere Krone**

Integration, Würde & Selbstführung

MODUL 01 · WOCHE 1

Ankunft bei dir selbst

Fundament & Selbstwahrnehmung

„Bevor wir verändern, kommen wir an. Bei uns. Ohne Maske.“

Lenas Begleitung

Vielleicht kennst du dich vor allem in deinen Rollen: als Partnerin, Mutter, Kollegin, Helfende oder diejenige, die alles zusammenhält. In dieser Woche geht es nicht darum, dich zu optimieren. Es geht darum, dich wieder wahrzunehmen - unter all den Erwartungen, Gewohnheiten und automatischen Reaktionen.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du entwickelst einen ehrlichen Ausgangspunkt. Du lernst, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse voneinander zu unterscheiden und dich nicht sofort dafür zu bewerten.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Selbstwahrnehmung ist die Grundlage von Veränderung. Was wir nicht bemerken, steuert uns unbewusst. Dabei ist Wahrnehmen etwas anderes als Analysieren: Du beobachtest, ohne dich sofort zu korrigieren. Diese innere Haltung nennt man metakognitive Distanz - die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle als Erfahrungen zu sehen, nicht als absolute Wahrheit.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Die vier Ebenen meines Erlebens

Nimm eine konkrete Situation dieser Woche. Was geschah in deinem Körper? Welches Gefühl war da? Welcher Gedanke tauchte auf? Welches Bedürfnis lag darunter?

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Dreimal täglich innehalten: „Was geschieht gerade in mir - ohne dass ich es verändern muss?“

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich darf mich wahrnehmen, bevor ich mich bewerte.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 02 · WOCHE 2

Die Wurzeln deines Selbstwerts

Prägungen, Kindheit & Glaubenssätze

„Was du über dich gelernt hast, ist nicht automatisch die Wahrheit über dich.“

Lenas Begleitung

Viele innere Sätze fühlen sich an wie die eigene Stimme. Tatsächlich entstanden sie oft in Beziehung: durch Kritik, Schweigen, Vergleiche, Erwartungen oder fehlende Resonanz. Wir schauen zurück, nicht um Schuldige zu suchen, sondern um das Alte vom Eigenen zu unterscheiden.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du erkennst, welche Bedingungen früher an Zugehörigkeit und Liebe geknüpft waren. Du löst deine Identität schrittweise von übernommenen Botschaften und entwickelst glaubwürdige neue Wahrheiten.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Kinder erklären sich die Welt egozentrisch: Wenn eine Bezugsperson kalt, unberechenbar oder abwertend ist, denkt das Kind selten „Diese Person ist überfordert“, sondern „Mit mir stimmt etwas nicht“. So entstehen Kernüberzeugungen wie „Ich bin zu viel“, „Ich muss leisten“ oder „Ich darf niemanden belasten“. Sie waren Anpassungsleistungen - keine objektiven Beschreibungen deines Wesens.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Vom alten Satz zur tragfähigen Wahrheit

Wähle einen alten Glaubenssatz. Notiere: Aus welcher Erfahrung stammt er? Wovor sollte er dich schützen? Welche Kosten verursacht er heute? Formuliere eine neue Wahrheit, die sich nicht künstlich positiv, sondern glaubwürdig und erwachsen anfühlt.

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Wenn der alte Satz auftaucht, antworte: „Das ist eine alte Schlussfolgerung. Heute darf ich neu prüfen.“

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Meine Geschichte erklärt meine Muster - sie definiert nicht meinen Wert.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 03 · WOCHE 3

Scham & Selbstabwertung

Das Verborgene ans Licht bringen

„Scham sagt: Ich bin falsch. Mitgefühl antwortet: Ich bin ein Mensch mit einer Geschichte.“

Lenas Begleitung

Scham zieht uns in die Unsichtbarkeit. Sie lässt uns glauben, wir müssten bestimmte Seiten verstecken, um dazugehören zu dürfen. Diese Woche geht es nicht darum, Scham gewaltsam loszuwerden. Wir lernen, ihre Botschaft zu verstehen und ihr eine andere Beziehungserfahrung entgegenzusetzen.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du unterscheidest Scham, Schuld und Verantwortung. Du erkennst deine Schamtrigger, unterbrichst Selbstabwertung und entwickelst eine innere Stimme, die zugleich mitfühlend und verantwortlich ist.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Schuld bezieht sich auf Verhalten: „Ich habe etwas getan, das nicht meinen Werten entspricht.“ Scham bezieht sich auf Identität: „Ich bin falsch.“ Gesunde Verantwortung ermöglicht Korrektur. Toxische Scham führt dagegen zu Verbergen, Erstarren, Überanpassung oder Angriff. Heilung beginnt, wenn die beschämte Erfahrung in einem sicheren, nicht wertenden Kontext gesehen werden darf.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Eine verantwortliche, mitfühlende Antwort

Schreibe zunächst den harten inneren Satz auf. Formuliere dann eine Antwort mit drei Teilen: 1. Anerkennen, was weh tut. 2. Verantwortung übernehmen, falls nötig. 3. Den eigenen Wert von dem Ereignis trennen.

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Einmal täglich einen kleinen unperfekten Moment bewusst stehen lassen, ohne dich zu erklären oder abzuwerten.

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich kann Verantwortung tragen, ohne mich als Mensch zu verurteilen.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 04 · WOCHE 4

Das innere Kind

Jüngere Anteile verstehen und neu begleiten

„Du musst die Vergangenheit nicht neu erleben. Du darfst dir heute geben, was damals gefehlt hat.“

Lenas Begleitung

In dir lebt nicht nur „ein“ inneres Kind. Es gibt jüngere Anteile mit unterschiedlichen Strategien: das angepasste Kind, das leistungsorientierte, das ängstliche, das wütende oder das unsichtbare. Wir begegnen ihnen nicht, um in der Vergangenheit zu bleiben, sondern um heute erwachsene Führung zu übernehmen.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du erkennst jüngere Zustände, ihre Schutzstrategien und unerfüllten Bedürfnisse. Du übst Re-Parenting: klare, verlässliche und liebevolle Selbstführung statt Überflutung oder Selbstverlassenheit.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Unter Stress kann das Nervensystem alte Beziehungserfahrungen reaktivieren. Dann fühlen wir uns plötzlich klein, hilflos oder extrem abhängig, obwohl wir erwachsen sind. Re-Parenting bedeutet nicht, jede Wunde „wegzulieben“. Es bedeutet, heute eine innere Erwachsene aufzubauen, die wahrnimmt, schützt, Grenzen setzt und realistische Entscheidungen trifft.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Dialog zwischen Anteil und erwachsener Selbstführung

Schreibe einen kurzen Dialog. Lass zuerst den jüngeren Anteil sprechen. Antworte dann als erwachsene, ruhige und verlässliche Version von dir. Vermeide Versprechen wie „Nie wieder passiert etwas“. Sage stattdessen, was du heute konkret tun kannst.

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Vor einer wichtigen Entscheidung fragen: „Wer in mir entscheidet gerade - ein alter Schutzanteil oder meine erwachsene Seite?“

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich verlasse mich nicht mehr, wenn ein jüngerer Anteil in mir Angst bekommt.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 05 · WOCHE 5

Grenzen aus Liebe

Selbstachtung in Beziehung leben

„Eine Grenze ist keine Strafe. Sie ist die Form, die deine Würde im Alltag annimmt.“

Lenas Begleitung

Viele Frauen kennen Grenzen vor allem als Schuldgefühl. Sie erklären, rechtfertigen und warten auf Zustimmung. Doch eine Grenze ist keine Bitte um Erlaubnis. Sie ist eine Information darüber, wozu du bereit bist - und was du tun wirst, wenn etwas nicht respektiert wird.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du erkennst körperliche und emotionale Grenzsignale. Du formulierst klare Sätze, hältst das Unbehagen anderer aus und verbindest Grenzen mit realistischen Konsequenzen.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Grenzprobleme entstehen häufig nicht aus Unwissen, sondern aus Bindungsangst: „Wenn ich Nein sage, verliere ich Nähe.“ Das Nervensystem bewertet Abgrenzung dann als Gefahr. Deshalb braucht Grenzarbeit beides: klare Kommunikation und die Fähigkeit, Schuldgefühl, Enttäuschung oder Konflikt körperlich auszuhalten, ohne sofort zurückzurudern.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Meine Grenze in vier Schritten

Formuliere eine reale Grenze: 1. Beobachtung ohne Angriff. 2. Klare Grenze. 3. Kurze Begründung nur wenn du möchtest. 4. Konsequenz, die du selbst umsetzen kannst. Beispiel: „Wenn du mich anschreiest, beende ich das Gespräch und wir sprechen später weiter.“

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Diese Woche ein klares Nein oder „Ich melde mich später“ aussprechen, ohne lange Erklärung.

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich darf Verbindung wollen und trotzdem bei mir bleiben.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 06 · WOCHE 6

Körper & Nervensystem

Selbstwert verkörpern

„Dein Körper ist nicht das Problem. Er trägt die Geschichte deiner Anpassung - und die Möglichkeit neuer Sicherheit.“

Lenas Begleitung

Veränderung geschieht nicht nur durch Einsicht. Vielleicht weißt du längst, dass du wertvoll bist, und fühlst es trotzdem nicht. Das liegt nicht an mangelnder Disziplin. Alte Muster sind auch körperlich gelernt. Diese Woche geht es darum, Signale zu lesen und passende Regulation zu wählen.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du unterscheidest Überaktivierung, Unteraktivierung und ein reguliertes Fenster. Du entwickelst ein persönliches Regulationsmenü und lernst, deinen Körper nicht zu zwingen, sondern mit ihm zusammenzuarbeiten.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Bei Überaktivierung zeigen sich Unruhe, Gedankenkreisen, Reizbarkeit oder Alarm. Bei Unteraktivierung können Leere, Müdigkeit, Erstarrung oder Abwesenheit entstehen. Regulation bedeutet nicht, immer ruhig zu sein. Es bedeutet, flexibel zwischen Aktivierung und Erholung wechseln zu können. Nicht jede Technik passt zu jedem Zustand.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Mein individuelles Regulationsmenü

Stelle drei kurze Listen zusammen: Was hilft mir bei Alarm? Was hilft mir bei Erstarrung oder Leere? Was unterstützt mich präventiv? Wähle nur Dinge, die dein System tatsächlich beruhigen oder beleben - nicht solche, die theoretisch helfen sollten.

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Vor jeder Regulation zuerst benennen: „Bin ich gerade zu hoch, zu niedrig oder im Kontakt?“ Dann eine passende Übung wählen.

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich muss meinen Körper nicht beherrschen. Ich darf lernen, ihn zu begleiten.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig anfühlt. Datum: _____

MODUL 07 · WOCHE 7

Beziehungen neu schreiben

Muster erkennen, Würde bewahren

„Liebe verlangt nicht, dass du dich selbst verlässt.“

Lenas Begleitung

Beziehungsmuster werden dort sichtbar, wo unsere tiefsten Bedürfnisse berührt werden. Vielleicht kämpfst du um Nähe, ziehst dich zurück, passt dich an oder bleibst zu lange. Wir betrachten diese Muster ohne Selbstbeschuldigung - und unterscheiden Konflikt, ungesunde Dynamik, Manipulation und Gewalt.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du erkennst dein Bindungs- und Schutzmuster, definierst nicht verhandelbare Beziehungsstandards und entwickelst konkrete Schritte, um Würde, Sicherheit und Gegenseitigkeit zu schützen.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Ein Konflikt ist nicht automatisch toxisch. Entscheidend ist, ob beide Verantwortung übernehmen, Grenzen respektieren und Veränderung möglich ist. Manipulative oder missbräuchliche Dynamiken zeigen sich durch Kontrolle, Angst, Isolation, Schuldumkehr, Drohung oder systematische Abwertung. In solchen Situationen ist Sicherheit wichtiger als gemeinsame Kommunikation.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Meine Beziehungsstandards

Definiere: Was brauche ich für emotionale Sicherheit? Was ist verhandelbar? Was ist nicht verhandelbar? Welche Warnsignale ignoriere ich häufig? Welche Konsequenz folgt, wenn ein nicht verhandelbarer Standard wiederholt verletzt wird?

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

In einem Gespräch einen Wunsch als klare Information äußern, ohne ihn abzuschwächen oder sofort zurückzunehmen.

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich wähle Beziehungen, in denen Nähe und Selbstachtung gleichzeitig möglich sind.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

MODUL 08 · WOCHE 8

Innere Krone

Integration, Würde & Selbstführung

„Du wirst nicht zu jemand Neuem. Du hörst auf, dich von dir selbst zu entfernen.“

Lenas Begleitung

Abschluss bedeutet nicht, dass alle alten Muster verschwunden sind. Veränderung zeigt sich darin, dass du sie früher erkennst, dich schneller zurückholst und neue Entscheidungen häufiger wiederholst. Diese Woche würdigst du deinen Weg und formulierst deine persönliche Form von Selbstführung.

DAS ZIEL DIESER WOCHE

Du machst Entwicklung sichtbar, verbindest Erkenntnisse mit konkreten Standards und entwirfst einen 90-Tage-Plan, damit aus dem Kurs eine neue Beziehung zu dir selbst entsteht.

Deine innere Erlaubnis:

Ich darf langsam sein. Ich darf ehrlich sein. Ich darf jederzeit pausieren.

Dein Wochenkompass

Bevor du inhaltlich einsteigst, nimm dir zwei Minuten für einen ehrlichen Check-in.

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit mir selbst?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie sicher fühlt sich dieses Wochenthema für mich an?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie stark belastet mich dieses Thema aktuell?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS IST GERADE LEBENDIG?

Welche Situation, welches Gefühl oder welches Muster bringt dich in dieses Modul?

WAS BRAUCHE ICH, UM SICHER GENUG ZU ARBEITEN?

Zum Beispiel Zeit, Ruhe, Unterstützung, eine Pause, körperliche Erdung oder eine klare Grenze.

WOCHENABSPRACHE MIT MIR SELBST

- Ich muss nicht alles bearbeiten. Ich wähle die Tiefe, die heute möglich ist.
- Ich beende eine Übung, wenn ich den Kontakt zu mir verliere.

Psychologisch verstehen

Nachhaltige Veränderung entsteht durch Wiederholung in emotional bedeutsamen Situationen. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Reparatur: Wie schnell bemerkst du, dass du dich verlassen hast? Wie kehrst du zurück? Selbstführung bedeutet, Gefühle ernst zu nehmen, ohne ihnen jede Entscheidung zu überlassen.

DREI EBENEN DER VERÄNDERUNG

- Gedanke** Was glaube ich über mich oder die Situation?
- Körper** Welche Aktivierung, Enge, Leere oder Impulse entstehen?
- Handlung** Was tue ich automatisch - und welche neue Reaktion wäre möglich?

MEIN AHA-MOMENT

Welcher Satz auf dieser Seite erklärt etwas, das du bisher gegen dich verwendet hast?

WICHTIG

Verstehen bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, dir eine Wahlmöglichkeit zurückzugeben.

Mein Würde-Manifest

Schreibe zehn Sätze, nach denen du künftig leben möchtest. Beginne mit: „Ich ehre ...“, „Ich verlasse mich nicht mehr, indem ...“, „Ich wähle ...“, „Ich erlaube mir ...“, „Ich schütze ...“ und „Ich erinnere mich ...“.

AUSLÖSER / SITUATION

AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

SCHUTZREAKTION

NEUE ERWACHSENE ANTWORT

Kleine neue Erfahrungen verändern mehr als große Vorsätze. Wähle eine Reaktion, die nur 5 % anders ist als bisher.

Vom Verstehen ins Erleben

DEIN WOCHENEXPERIMENT

Eine konkrete Entscheidung in den nächsten sieben Tagen treffen, die deine neue Selbstführung sichtbar macht.

7-TAGE-INTEGRATION

Tag	Situation	Was geschah in mir?	Meine neue Reaktion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nicht „Habe ich es perfekt geschafft?“, sondern: „Habe ich mich früher bemerkt oder anders repariert?“

Integration & Wochenabschluss

Wie verbunden fühle ich mich jetzt mit mir?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

Wie handlungsfähig fühle ich mich bei diesem Thema?

○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

WAS HAT SICH VERSCHOBEN?

Welche Erkenntnis, Körperreaktion oder Entscheidung ist heute anders als zu Beginn der Woche?

WO BRAUCHE ICH NOCH UNTERSTÜTZUNG?

Was ist noch zu groß, unklar oder schmerzhaft, um es allein zu tragen?

MEIN SATZ DIESER WOCHE

„Ich bin genug - und ich beginne, entsprechend mit mir zu leben.“

Lies ihn nicht, um dich zu überzeugen. Prüfe, welcher Teil davon heute schon wahr sein darf.

Ich markiere dieses Modul als abgeschlossen, wenn es sich stimmig

NACH DEN ACHT WOCHEN

Dein 90-Tage-Integrationsplan

Veränderung braucht Wiederholung, Beziehung und Reparatur

Drei Prioritäten

1

Konkrete Handlung: _____

Woran merke ich Fortschritt? _____

Wer oder was unterstützt mich? _____

2

Konkrete Handlung: _____

Woran merke ich Fortschritt? _____

Wer oder was unterstützt mich? _____

3

Konkrete Handlung: _____

Woran merke ich Fortschritt? _____

Wer oder was unterstützt mich? _____

Rückfälle in alte Muster sind keine Widerlegung deiner Entwicklung. Die entscheidende Frage lautet: Wie kehrst du heute zu dir zurück?

Dein Würde-Manifest

Vervollständige die Sätze. Lies dein Manifest anschließend laut und bewahre es an einem Ort auf, an dem du es wiederfindest.

Ich ehre mich, indem ...

Ich verlasse mich nicht mehr, indem ...

Ich schütze ...

Ich erlaube mir ...

Ich wähle Beziehungen, in denen ...

Wenn ich mich verliere, kehre ich zurück, indem ...

Mein Wert hängt nicht länger davon ab, dass ...

Ich erinnere mich: ...

Abschlussreflexion

Lies zuerst deine Ausgangsmessung und beantworte dann neu.

Ich kann wahrnehmen, was ich fühle und brauche.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Wertgefühl ist nicht vollständig von Leistung abhängig.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann Fehler machen, ohne mich als Mensch abzuwerten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann Nein sagen, ohne mich sofort zurückzunehmen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich fühle mich in meinem Körper häufig sicher genug.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich erkenne alte Beziehungsmuster früher.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich behandle mich in schwierigen Momenten mit Respekt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich treffe Entscheidungen, die meiner Würde entsprechen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIE WICHTIGSTE VERÄNDERUNG

Was ist heute in deinem Denken, Fühlen oder Handeln anders - auch wenn es leise ist?



Deine innere Krone

Ein Ritual für Würde und Selbstführung

Das Abschlussritual

- 1 Zünde eine Kerze an und lege dein Workbook vor dich.
- 2 Spüre deine Füße und nenne drei Veränderungen, die du anerkennt.
- 3 Lies dein Würde-Manifest laut - langsam und ohne dich zu überzeugen.
- 4 Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
- 5 Sprich: „Ich muss meinen Wert nicht beweisen. Ich beginne, ihn zu leben.“
- 6 Wähle eine konkrete Handlung für die nächsten 24 Stunden.

*„Ich bin genug - nicht weil ich alles geschafft habe,
sondern weil mein Wert meinem Dasein vorausgeht.“*

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG



Ich bin genug

8-wöchiger Kurs für Selbstwert, Würde und liebevolle Selbstführung

Name der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Diese Bestätigung würdigt nicht Perfektion, sondern die Bereitschaft, sich selbst ehrlicher wahrzunehmen, alte Muster zu verstehen und neue Entscheidungen im eigenen Tempo zu erproben.

Datum

Lena Held

Lena Held · Coachin für innere Stärke · lenaheld.com