
ICH BIN WICHTIG



7 TAGE ZURÜCK ZU DIR.



WILLKOMMEN

ZU DEINER REISE ZURÜCK ZU DIR

Ich freue mich von Herzen, dass du dir diese sieben Tage schenkst und gemeinsam mit mir losgehst.

Dieser Videokurs soll dir keine weiteren Aufgaben geben, die du möglichst perfekt erledigen musst. Dein Alltag besteht wahrscheinlich schon aus genug Verpflichtungen, Erwartungen und To-do-Listen. Genau deshalb geht es in den nächsten Tagen auch nicht darum, noch mehr zu leisten, sondern darum, wieder eine Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

Dieser Videokurs lädt dich deshalb ein, bewusst stehenzubleiben. Jedes einzelne Video schenkt dir einen neuen Blick auf dich selbst, deine Gedanken, deine Bedürfnisse und deine Gewohnheiten. Du wirst erkennen, warum dir Selbstfürsorge oft so schwerfällt und weshalb dein Verhalten viel mehr mit deinem Nervensystem, deinen Erfahrungen und deinem Selbstwert zu tun hat als mit fehlender Disziplin.

Dieses Workbook begleitet dich während des gesamten Videokurses.

Nutze die Seiten für deine Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse und Antworten. Schreibe ehrlich, ohne dich zu bewerten oder die perfekte Antwort finden zu wollen. Alles, was während dieser Woche sichtbar wird, darf da sein und bekommt hier seinen Platz.



BEVOR WIR BEGINNEN

Bevor wir gemeinsam starten, möchte ich dich einladen, einen Moment innezuhalten und dir eine Frage stellen: **Wie oft nimmst du dir im Alltag wirklich Zeit, um ehrlich bei dir selbst einzuchecken?**

Während dieses Videokurses werde ich dich immer mal wieder dazu einladen, hinzuschauen, denn jedes kleine Bewusstwerden verändert etwas.

Jeder Moment, in dem du wahrnimmst, was in dir vorgeht und wie es dir geht, stärkt deine Verbindung zu dir selbst.

Also nimm dir jetzt Zeit, um mit dir selbst einzuchecken: **Was hat dich hierher geführt?**

Meine Intention

Warum hast du dich für diesen Videokurs entschieden? Was wünschst du dir am Ende dieser sieben Tage für dich selbst?

01

DU HAST KEIN ZEITPROBLEM

SELBSTFÜRSORGE BEGINNT NICHT MIT MEHR ZEIT

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast gerade das erste Video angesehen und wahrscheinlich schon gemerkt, dass Selbstfürsorge viel weniger mit Zeit zu tun hat, als wir oft glauben, sondern mit der tiefen Überzeugung, dass alles andere und alle anderen wichtiger sind als du selbst.

Selbstfürsorge beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, dich selbst als den verschiebbaren Punkt auf deiner To-do-Liste zu behandeln.

Jedes Mal, wenn du deine Pause streichst, obwohl dein Körper sie braucht, triffst du eine Entscheidung gegen dich. Jedes Mal, wenn du automatisch Ja sagst, obwohl du Nein sagen möchtest, stellst du die Bedürfnisse anderer über deine eigenen. Solche Entscheidungen wirken zunächst klein, doch sie wiederholen sich oft über viele Jahre und werden irgendwann zu deinem Alltag.

Und es ist wichtig, dir mal bewusst zu machen, wie dein Alltag denn überhaupt aussieht.

Hast du den Selbsttest im Freebie schon gemacht?
Hol dir das Freebie auf
www.risingphoenix.at



01

DU HAST KEIN ZEITPROBLEM

Übung: Wie sieht dein Alltag aus?

Zusatz: Was davon machst du für dich?

01

DU HAST KEIN ZEITPROBLEM

Übung: Wo verliere ich mich im Alltag?

Schreibe 3 konkrete Situationen auf, in denen du die Bedürfnisse anderer wichtiger nimmst als deine eigenen.

02

WARUM DEIN KÖRPER NICHT ABSCHALTEN KANN

RUHE BEGINNT NICHT IM KOPF

Wenn dein Nervensystem über viele Monate oder sogar Jahre gelernt hat, dass Anspannung dein Normalzustand ist, dann fühlt sich Ruhe zuerst ungewohnt an.

Dein Kopf sagt vielleicht: „Jetzt könnte ich endlich entspannen.“ Gleichzeitig sendet dir dein Körper weiterhin Signale von Wachsamkeit, Anspannung und innerem Druck. Genau deshalb sitzt du auf der Couch und denkst trotzdem an deine To-do-Liste. Genau deshalb greifst du automatisch zum Handy, räumst noch schnell etwas weg oder stehst wieder auf, obwohl gerade gar nichts erledigt werden müsste.

Je länger du funktioniert hast, desto mehr braucht dein Nervensystem die wiederholte Erfahrung, dass Langsamkeit sicher sein darf. Diese Erfahrung entsteht nicht durch Druck oder Disziplin sondern durch kleine Momente, in denen dein Körper merkt, dass gerade keine Gefahr besteht und dass er seine Anspannung langsam loslassen darf.

Woran erkennst du, dass dein Körper im Stressmodus ist?

Denke dabei an deine Atmung, deine Schultern, deinen Kiefer, deinen Bauch oder dein Gedankenkarussell.

02 WARUM DEIN KÖRPER NICHT ABSCHALTEN KANN

ÜBUNG: 4-6-8- ATMUNG

Setze oder lege dich bequem hin und lege eine Hand auf deinen Bauch. Schließe deine Augen und komme auf deinem Platz an.

Atme vier Sekunden ruhig durch die Nase ein.
Halte den Atem anschließend sechs Sekunden lang an.
Atme acht Sekunden langsam durch den Mund wieder aus.

Wiederhole diesen Atemrhythmus für zwei bis drei Minuten.

Richte deine Aufmerksamkeit anschließend auf deinen Körper und nimm wahr, ob sich etwas verändert hat.

REFLEXION

Wie hat sich dein Körper vor der Übung angefühlt?
Wie fühlt sich dein Körper jetzt gerade an?

03

ZURÜCK IN DEN KÖRPER

**DU KANNST DICH SELBST ERST GUT BEGLEITEN,
WENN DU WIEDER LERNST, DIR ZUZUHÖREN.**

Selbstwahrnehmung die Grundlage jeder echten Selbstfürsorge. Du kannst deinem Körper keine Pause schenken, wenn du seine Müdigkeit gar nicht bemerkst. Du kannst deine Grenzen nicht achten, wenn du Anspannung erst wahrnimmst, sobald dein Körper nicht mehr mitmacht.

Gefühle zeigen sich häufig zuerst körperlich. Ein enger Brustkorb, ein Druck im Bauch, schwere Schultern, ein verspannter Nacken oder ein angespannter Kiefer sind Signale, die du nicht ignorieren, sondern beachten solltest.

Dieses Video lädt dich deshalb dazu ein, deinen Körper nicht länger als etwas zu betrachten, das einfach funktionieren soll. Dein Körper spricht jeden Tag mit dir und es geht darum, zu lernen, ihm wieder zuzuhören.

Übung: Mini-Bodyscan

Welche Körperstelle hat sich während der Übung am deutlichsten bemerkbar gemacht? Welches Gefühl könnte hinter dieser Körperempfindung liegen?

03

ZURÜCK IN DEN KÖRPER

MINI - BODYSCAN

Suche dir einen ruhigen Ort und nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein. Schließe deine Augen oder richte deinen Blick entspannt auf einen festen Punkt ca. 2-3 Meter vor dir. Atme einige Male bewusst tief durch die Nase ein und langsam wieder aus.

Lenke deine Aufmerksamkeit anschließend langsam durch deinen gesamten Körper. Beginne bei deinen Füßen und wandere Schritt für Schritt nach oben bis zu deinem Kopf. Versuche nichts zu verändern und nichts zu bewerten.

Nimm lediglich wahr, was gerade da ist.

Frage dich währenddessen:

- Wo nehme ich gerade Anspannung wahr?
- Wo fühlt sich mein Körper leicht oder entspannt an?
- Welche Körperstelle zieht heute besonders meine Aufmerksamkeit auf sich?
- Welches Gefühl könnte sich hinter dieser Körperempfindung verbergen?

Zum Abschluss frage dich ganz bewusst:

Was brauche ich genau jetzt?

Nimm dir nach der Übung einige Minuten Zeit und notiere dir deine Beobachtungen. Es geht nicht darum, "richtige" Antworten zu finden, sondern das wahrzunehmen und anzunehmen, was gerade da ist. Es geht darum, wieder eine Verbindung zu deinem Körper aufzubauen und wahrzunehmen, was er dir heute zeigen möchte.

Jedes Mal, wenn du innehältst und deinem Körper zuhörst, stärkst du die Verbindung zu dir selbst.

04 WAS BRAUCHE ICH EIGENTLICH?

**BEDÜRFNISSE WERDEN NICHT KLEINER,
NUR WEIL DU SIE IGNORIERST.**

Ein Bedürfnis verschwindet nicht, wenn du es lange übergehst. Es sucht sich lediglich einen anderen Weg, um auf sich aufmerksam zu machen. Manchmal zeigt es sich als Gereiztheit, obwohl du glaubst, nur gestresst zu sein. Manchmal zeigt es sich als Erschöpfung, obwohl du ausreichend geschlafen hast. Manchmal entsteht innere Leere, Rückzug oder das Gefühl, ständig nach etwas zu suchen, obwohl du gar nicht genau benennen kannst, was dir eigentlich fehlt.

Viele Ersatzhandlungen entstehen genau aus diesem Grund. Du greifst automatisch zum Handy, öffnest den Kühlschrank, schaust noch eine Folge deiner Lieblingsserie oder lenkst dich mit Arbeit ab. Solche Handlungen werden erst dann schwierig, wenn sie dauerhaft die eigentlichen Bedürfnisse überdecken.

Wunsch oder Bedürfnis?

Der Wunsch kann sein, eine Stunde durch Social Media zu scrollen. Das eigentliche Bedürfnis dahinter könnte jedoch Ruhe, Nähe, Sicherheit, Verbindung, Schlaf oder eine Pause von Verantwortung sein.

Je besser du deine Bedürfnisse erkennst, desto leichter wird es dir fallen, dich wirklich gut um dich selbst zu kümmern. Selbstfürsorge bedeutet deshalb nicht, möglichst viele schöne Dinge zu machen. Selbstfürsorge bedeutet, ehrlich herauszufinden, was du in diesem Moment wirklich brauchst.

04 WAS BRAUCHE ICH EIGENTLICH?

ÜBUNG: WUNSCH ODER BEDÜRFNIS?

Denke an eine Situation aus den letzten Tagen, in der du dich erschöpft, gereizt oder innerlich leer gefühlt hast.

Beschreibe zuerst möglichst konkret, was passiert ist. Überlege anschließend, wonach du dich in diesem Moment spontan gesehnt hast.

Schaue danach noch eine Ebene tiefer und frage dich, welches Bedürfnis hinter diesem Wunsch gelegen haben könnte:

Ruhe, Sicherheit, Verbindung, Autonomie, Schlaf, Bewegung, Nähe, Freude, Anerkennung, Orientierung, etwas anderes?

Zum Abschluss überlege dir eine kleine Handlung, mit der du dieses Bedürfnis tatsächlich unterstützen könntest. Bitte denk daran: Es geht nicht darum, alles sofort zu verändern und eine "perfekte" Lösung zu haben, sondern darum, dich bewusst damit auseinanderzusetzen und eine gezielte Entscheidung für dich zu treffen.

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

DU HANDELTST OFT NICHT GEGEN DICH, SONDERN FÜR EIN ALTES SCHUTZMUSTER.

Es ist ganz wichtig, dass du verstehst, dass du dich selbst nicht übergehst, weil du schwach bist oder dich selbst zu wenig magst. Du übergehst dich, weil ein Teil in dir gelernt hat, dass genau dieses Verhalten einmal notwendig und überlebenswichtig war, je nachdem, welche Erfahrungen zu gemacht hast. Vielleicht hast du früh erfahren, dass Leistung Anerkennung bringt. Vielleicht hast du gelernt, dass Harmonie wichtiger ist als Ehrlichkeit oder dass Anpassung Konflikte verhindert. Solche Erfahrungen werden mit der Zeit zu inneren Programmen, die unbewusst deinen Alltag steuern.

Der wichtigste Schritt besteht nicht darin, diese Muster sofort zu verändern, denn das würde dein Nervensystem gar nicht zulassen. Das Ziel ist es, Bewusstsein dafür zu bekommen und deinem System zu zeigen, dass du auch in Sicherheit bist, wenn du dich für etwas Neues entscheidest.

Veränderung beginnt in dem Moment, in dem du bemerkst, dass gerade ein altes Schutzmuster übernimmt. Erst wenn du diesen Moment erkennst, entsteht die Möglichkeit, eine neue Entscheidung zu treffen.

Alte Muster wollen dich selten kleinhalten. Sie versuchen meistens, dich zu schützen. Genau deshalb ist es wichtig, sie nicht zu verurteilen, sondern ihnen liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Erst wenn du erkennst, welches Schutzmuster gerade dein Verhalten steuert, kannst du beginnen, eine neue Entscheidung zu treffen.

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

ÜBUNG: GEDANKEN HINTERFRAGEN

Denke an eine Situation aus den letzten Tagen, in der du deine eigenen Bedürfnisse übergangen hast. Versuche den Moment möglichst genau zu beschreiben und frage dich anschließend, welcher Gedanke unmittelbar davor aufgetaucht ist.

Hinterfrage diesen Gedanken anschließend ganz bewusst. Prüfe, ob er heute tatsächlich noch wahr ist oder ob er zu einem alten Schutzmuster gehört, das dich früher einmal geschützt hat, heute jedoch viel Kraft kostet.

Stelle dir zum Abschluss eine neue Frage:

Wie würde ich handeln, wenn ich mich sicher fühlen würde?

Lass die Antwort entstehen, ohne sie sofort zu bewerten oder umzusetzen. Es geht zunächst darum, neue Möglichkeiten überhaupt sichtbar werden zu lassen.

05

WARUM DU DICH ÜBERGEHST

ANTREIBER - TEST

Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, begründet von Eric Berne und Thomas A. Harris. Das Konzept der Inneren Antreiber wurde in den 1970er-Jahren von den Psychologen Taibi Kahler und später Julie Hay weiterentwickelt. Es beschreibt fünf innere Antreiber, die oft unbewusst unser Verhalten steuern.

Was zeigt dir dieser Test?

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens bestimmte innere Muster, die dabei helfen sollten, Sicherheit, Anerkennung oder Zugehörigkeit zu bekommen. Manche Menschen lernen, immer stark sein zu müssen. Andere versuchen, es allen recht zu machen, alles perfekt zu erledigen oder möglichst viel zu leisten.

Diese sogenannten inneren Antreiber laufen oft unbewusst ab und beeinflussen viele Entscheidungen im Alltag. Sie bestimmen, warum du immer wieder Ja sagst, obwohl du eigentlich Nein meinst, weshalb dir Pausen schwerfallen oder warum du dich selbst oft an die letzte Stelle setzt.

Dieser Test hilft dir dabei, deine stärksten inneren Antreiber zu erkennen. Er zeigt dir keine Schwächen, sondern macht sichtbar, welche Strategien dich lange begleitet haben und weshalb sie heute möglicherweise mehr Kraft kosten, als sie dir geben.

Welche Schutzmuster steuern dich heute noch?

Die folgenden Fragen helfen dir dabei herauszufinden, welche inneren Antreiber oder Schutzmuster deinen Alltag besonders häufig beeinflussen. Sie sind der Versuch deines Nervensystems, dich sicher durch dein Leben zu bringen. Genau deshalb geht es nicht darum, sie zu bekämpfen, sondern sie zuerst zu verstehen.

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

ANTREIBER TEST

Mithilfe des nachfolgenden Tests kannst du deine Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, das bedeutet, sie kontrollieren immer stärker deine innere Einstellung und dein Verhalten. Du treibst dich sozusagen immer stärker an, um mehr Erfolg, Zufriedenheit oder Anerkennung zu bekommen, erreichst damit aber nur mehr Stress (bei dir und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was du dir erhoffst. Bei einer Höhe von mehr als 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskale (1-5), so wie du dich im Moment selbst siehst.

1 = Trifft gar nicht auf mich zu 5 = Trifft völlig auf mich zu

1	Wenn ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.					
3	Ich bin ständig auf Trab.					
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.					
5	Wenn ich raste, roste ich.					
6	Häufig brauche ich Sätze wie "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."					
7	Ich sage oft mehr als eigentlich nötig ist.					

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

8	Ich hab Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise					
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.					
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.					
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.					
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.					
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden					
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.					
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.					
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.					
20	Ich löse meine Probleme selber.					
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.					
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht					
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.					

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.					
26	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.					
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten					
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.					
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.					
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück.					
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.					
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.					
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.					
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.					
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.					
39	Ich bin nervös.					
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.					
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.					
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“					
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.					
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“					
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.					
46	Ich bin diplomatisch.					
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.					
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise					
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.					

Auswertung auf der nächsten Seite.

05 WARUM DU DICH ÜBERGEHST

AUSWERTUNG

Trage jetzt die Punktzahl jeder Frage in diese Tabelle ein. Bilde anschließend die Summe. Bedenke, dass es nur eine Momentaufnahme ist und dir einmal aufzeigen kann, welche Muster in dir stark ausgeprägt sind.

Sei perfekt		Beeil dich!		Streng dich an!		Mach es allen recht!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Erreichte Punktzahl:

0-39: möglicherweise weniger ausgeprägt

30-39: möglicherweise ausgeprägt

40-50: möglicherweise stärker ausgeprägt

06

ICH DARF WICHTIG SEIN

**DEIN WERT HÄNGT NICHT DAVON AB,
WIE VIEL DU LEISTEST.**

Selbstannahme beginnt dort, wo du aufhörst, dir deinen Wert jeden Tag neu beweisen zu müssen. Du musst deine Bedürfnisse nicht erst rechtfertigen. Du musst dir Ruhe nicht verdienen. Du musst auch keine perfekte Version von dir werden, um liebevoll mit dir umgehen zu dürfen.

Eine neue innere Haltung entsteht allerdings nicht durch einen schönen Satz auf einem Notizzettel. Sie entsteht durch Erfahrungen. Immer dann, wenn du trotz schlechtem Gewissen sitzen bleibst. Immer dann, wenn du eine Grenze setzt und bemerkst, dass die Welt trotzdem nicht zusammenbricht. Immer dann, wenn du dich bewusst für dich entscheidest, obwohl sich dieser Schritt zunächst ungewohnt anfühlt.

Jede dieser Entscheidungen zeigt deinem Nervensystem, dass Selbstfürsorge keine Gefahr ist. Genau dadurch entsteht nach und nach innere Sicherheit.

ÜBUNG: EFT - Miniklopfrunde

Setze dich aufrecht hin, atme ein paar Mal durch. Spüre kurz in dich hinein. Wie sehr glaubst du gerade auf einer Skala von 0-10, dass du dir keine Zeit für dich nehmen darfst?

Notiere sie dir.

Dann beginne mit der Klopfrunde.

Am Ende der Klopfrunde spürst du nochmal in dich hinein. Wie sehr glaubst du jetzt auf einer Skala von 0-10, dass du dir keine Zeit für dich nehmen darfst?

06

ICH DARF WICHTIG SEIN

Karatepunkt:

Auch wenn ich mir oft keine Zeit für mich nehme, akzeptiere ich mich so, wie ich gerade bin. Auch wenn ich glaube, dass zuerst alles andere wichtig ist, bin ich bereit, eine neue Perspektive zuzulassen. Auch wenn es sich ungewohnt anfühlt, mich selbst wichtig zu nehmen, öffne ich mich für die Möglichkeit, dass auch ich Raum haben darf.

Augenbraue: Ich nehme mir selten Zeit für mich.

Seite des Auges: Immer gibt es etwas zu tun.

Unter dem Auge: Immer braucht jemand etwas von mir.

Unter der Nase: Meine Bedürfnisse kommen oft zuletzt.

Kinn: Ich habe gelernt zu funktionieren.

Schlüsselbein: Ich habe gelernt, stark zu sein.

Unter dem Arm: Ich habe gelernt, für andere da zu sein.

Kopf: Und dabei vergesse ich mich manchmal selbst.

Augenbraue: Vielleicht muss ich gar nicht immer funktionieren.

Seite des Auges: Vielleicht darf ich auch wichtig sein.

Unter dem Auge: Vielleicht darf ich mich wichtig und ernst nehmen.

Unter der Nase: Vielleicht darf ich mir Zeit schenken.

Kinn: Und vielleicht muss ich diese Zeit gar nicht verdienen.

Schlüsselbein: Vielleicht brauche ich gar keine Schuldgefühle zu haben.

Unter dem Arm: Vielleicht muss ich vorher nicht alles erledigt haben.

Kopf: Einfach weil ich wichtig bin.

Augenbraue: Ich darf auf mich achten.

Seite des Auges: Ich darf Pausen machen.

Unter dem Auge: Ich darf langsamer werden.

Unter der Nase: Ich darf meine Bedürfnisse wahrnehmen.

Kinn: Ich darf ihnen Raum geben.

Schlüsselbein: Ich bin wichtig.

Unter dem Arm: Meine Bedürfnisse sind wichtig.

Kopf: Und ich darf mir Zeit für mich nehmen.

Handgelenke: So sei es und so ist es.

Lege eine Hand auf dein Herz und sage dir: „Ich bin wichtig. Ich darf mir Zeit für mich nehmen. Und ich darf heute einen kleinen Schritt für mich gehen.“

06

ICH DARF WICHTIG SEIN

REFLEXION

Welcher Satz hat während der Übung den größten Widerstand in dir ausgelöst?
Welche Gedanken oder Gefühle sind dabei entstanden?
Welche kleine Entscheidung kannst du heute treffen, um dir selbst zu zeigen,
dass auch du wichtig bist?

07

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

VERÄNDERUNG BEGINNT IN DEINEM ALLTAG.

In den vergangenen Tagen hast du verstanden, warum es dir oft schwerfällt, dir Zeit für dich zu nehmen. Du hast dein Nervensystem besser kennengelernt, deine Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und erkannt, welche alten Muster dich immer wieder dazu bringen, dich selbst hintenanzustellen. Du hast begonnen, eine neue innere Haltung aufzubauen und dir die Erlaubnis gegeben, dich selbst wichtig zu nehmen.

Dieses Wissen ist wertvoll. Gleichzeitig verändert Wissen alleine noch kein Leben. Veränderung entsteht erst dann, wenn du im Alltag anders handelst. Dein Alltag bleibt deshalb auch nach diesem Kurs dein wichtigstes Übungsfeld. Kleine, bewusst gewählte Schritte begleiten dich jeden Tag und werden mit der Zeit zu einer neuen Selbstverständlichkeit.

ÜBUNG: Mein erster neuer Alltagsschritt

Überlege dir eine einzige Veränderung, die du bereits morgen umsetzen kannst. Wähle bewusst etwas aus, das realistisch ist und sich gut in deinen Alltag integrieren lässt. Je einfacher dein erster Schritt ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ihn wirklich umsetzt.

Frage dich dabei nicht, was du irgendwann einmal verändern möchtest. Entscheide dich stattdessen für eine Handlung, die du morgen tatsächlich durchführen kannst. Je konkreter deine Entscheidung ist, desto leichter wird sie zu einer neuen Gewohnheit.

06

ICH DARF WICHTIG SEIN

Mein erster neuer Alltagsschritt

Welche eine Sache werde ich ab morgen bewusst anders machen?

Wann genau werde ich diese Veränderung umsetzen?

Wo wird sie stattfinden?

Woran erkenne ich am Ende des Tages, dass ich meinen ersten Schritt wirklich umgesetzt habe?

Welche Schwierigkeiten könnten auftauchen und wie möchte ich liebevoll mit mir umgehen, wenn mein altes Muster wieder aktiv wird?

GRATULIERE!

DEIN WEG GEHT JETZT ERST RICHTIG LOS

Ich freue mich sehr, dass ich dich in den letzten sieben Tagen begleiten durfte. Allein die Tatsache, dass du dir Zeit für diesen Kurs genommen hast, zeigt, dass ein Teil in dir bereit ist, sich selbst wieder ernst zu nehmen.

Nimm dir Zeit, dich selbst zu feiern!

Sieben Tage reichen aus, um erste Zusammenhänge zu verstehen, neue Erfahrungen zu sammeln und einen anderen Blick auf dich selbst zu entwickeln. Echte Veränderung endet allerdings nicht mit dem letzten Video. Sie entsteht jeden Tag neu, wenn du beginnst, deine Bedürfnisse wahrzunehmen, deine Grenzen zu achten und dir selbst den Platz zu geben, den du so lange anderen geschenkt hast.

Es wird Tage geben, an denen dir das leichtfällt. Es wird genauso Tage geben, an denen alte Muster wieder auftauchen und du dich fragst, warum alles plötzlich wieder so schwer wirkt. Genau diese Tage gehören ebenfalls zu deinem Weg. Sie bedeuten keinen Rückschritt, sondern sie laden dich ein, das Gelernte immer wieder neu in deinen Alltag zu integrieren.

Falls du während dieses Kurses gemerkt hast, dass dein Thema weit über fehlende Zeit hinausgeht und tief mit deinem Selbstwert, deinen Grenzen, deinen Beziehungen oder deinem Umgang mit dir selbst verbunden ist und du dir mehr Unterstützung wünschst, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten..



LIVE ONLINE – WORKSHOP

SA, 10.10.2026

09:30-13:30 UHR



„RAUS AUS DEM FUNKTIONIEREN – ZURÜCK ZU DIR“

Im Live-Online-Workshop vertiefen wir die Inhalte dieses Kurses und arbeiten gemeinsam an den Themen Selbstwert, Nervensystem, Bedürfnisse, Grenzen und innere Muster.

Mit praktischen Übungen, Reflexionen und konkreten Alltagsschritten lernst du, dich selbst wieder ernst zu nehmen und dein Leben Schritt für Schritt nach deinen Bedürfnissen auszurichten.

Du erhältst Raum für persönliche Reflexion, praktische Übungen und konkrete Strategien, die dir helfen, das Gelernte nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren.

Alle Details zum Workshop findest du auf meiner Webseite:

<https://risingphoenix.at/workshop-inhalt-zurueck-zu-dir/>

1:1 MENTORING „ZEIT FÜR DICH – 10 WOCHEN ZURÜCK ZU DIR“



DU MÖCHTEST DIESEN WEG NICHT ALLEINE GEHEN?

Manche Themen lassen sich nicht in wenigen Stunden lösen.

Wenn du dir eine persönliche Begleitung wünschst, arbeiten wir zehn Wochen lang individuell an deinen Mustern, deinem Selbstwert, deinen Grenzen und deinem Nervensystem. Ich begleite dich dabei, dir einen Alltag zu schaffen, in dem du dich selbst nicht länger hinten anstellst und wieder lernst, dir den Raum zu geben, den du wirklich brauchst. Damit echte Selbstfürsorge, innere Sicherheit und gesunde Grenzen zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden.

Hier kannst du dein kostenfreies Kennenlerngespräch vereinbaren, damit du herausfinden kannst, ob dieses Mentoring für dich richtig ist:

Kostenfreies persönliches Gespräch buchen

DANKE, DASS DU FÜR DICH SELBST LOSGEHST.



DU MUSST DIR DEINEN PLATZ IN DEINEM
EIGENEN LEBEN NICHT ERST VERDIENEN. DU
DARFST AB HEUTE BEGINNEN, DICH SELBST
GENAUSO ERNST ZU NEHMEN WIE DIE
MENSCHEN, FÜR DIE DU JEDEN TAG SO
SELBSTVERSTÄNDLICH DA BIST.

