

# KLARHEIT STATT FLUCHT

7 TAGE, UM INNERLICH  
ANZUKOMMEN

EIN STILLER RAUM FÜR SELBSTWAHRNEHMUNG UND  
INNERE ORDNUNG.



**Liebe Leser,**

dieses Workbook ist kein Programm, das du abarbeiten musst.

Es ist eine Sammlung von sieben ruhigen Einladungen an dich selbst. Eine für jeden Tag – oder in dem Rhythmus, der sich für dich richtig anfühlt.

Du hast im Artikel „Neues Leben beginnen“ gelesen, dass der Wunsch nach einem Neuanfang oft ein Fluchtempuls ist – ein Versuch, vor innerem Druck zu fliehen.

Du hast auch die vier Anker kennengelernt, die dahinterstecken können.

Dieses Workbook hilft dir, diese Zusammenhänge nicht nur zu verstehen, sondern bei dir selbst zu spüren. Es schafft einen sicheren Raum, in dem du ohne Druck hinschauen kannst.

Nimm dir für jede Einladung so viel Zeit, wie du brauchst.

Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern um ehrliche Momente mit dir selbst.

**Du bist hier genau richtig, so wie du bist.**



## Tag 1: Ankommen & Beobachten – Der Fluchtmpuls

Heute geht es nur darum, wahrzunehmen, ohne etwas tun zu müssen.

Der Wunsch, alles hinzuschmeißen, ist oft ein lautes Signal deines Nervensystems.

Es sagt: „Ich kann nicht mehr.“ Anstatt diesen Impuls wegzudrücken oder ihm sofort zu folgen, lade ich dich ein, ihn einfach nur zu beobachten.

## Reflexions-Fragen:

- Wie genau fühlt sich der Wunsch nach einem „neuen Leben“ in deinem Körper an? (z.B. Druck in der Brust, Enge im Hals, Unruhe in den Beinen?)
  - Welche Gedanken oder Sätze tauchen in deinem Kopf auf, wenn dieser Impuls am stärksten ist? (z.B. „Ich muss hier weg“, „Das halte ich nicht mehr aus“)
  - Stell dir vor, du müsstest heute nichts entscheiden. Absolut nichts. Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Erlaube dir, für ein paar Minuten in diesem Gefühl zu verweilen.

## Dein Raum für Notizen:



## Tag 2: Anker 1 bei dir entdecken – Die unsichtbare Wand

Dieser Anker beschreibt das Gefühl, festzustecken, obwohl im Außen alles „in Ordnung“ scheint. Eine unsichtbare Kraft hält dich zurück, während du dich nach Lebendigkeit sehnst.

## Reflexions-Fragen:

- In welchen Lebensbereichen spürst du diese „unsichtbare Wand“ am deutlichsten? (z.B. im Job, in Beziehungen, in deiner Kreativität?)
  - Welche Träume oder Wünsche hast du schon lange, erlaubst sie dir aber nicht, weil eine innere Stimme sagt: „Das geht nicht“ oder „Das schaffst du eh nicht“?
  - Was würde passieren, wenn diese Wand für einen Tag verschwinden würde? Was würdest du tun, sagen oder fühlen? (Lass deiner Fantasie freien Lauf.)

## Dein Raum für Notizen:



## Tag 3: Anker 2 bei dir entdecken – Der innere Mangel

Dieser Anker ist das nagende Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein. Es treibt dich an, ständig mehr zu leisten, besser zu werden, in der Hoffnung, irgendwann anzukommen und endlich zu genügen.

## Reflexions-Fragen:

- Wann und wo vergleichst du dich mit anderen und fühlst dich danach schlechter?
  - Welche Erfolge oder Komplimente konntest du in der Vergangenheit nur schwer annehmen, weil du dachtest, es sei nur Glück oder nicht wirklich verdient?
  - Schreibe drei Dinge auf, die du heute tust, die „gut genug“ sind. Es müssen keine großen Leistungen sein. (z.B. „Ich habe mir einen Tee gekocht.“ „Ich habe tief durchgeatmet.“ „Ich habe diese Zeilen gelesen.“)

## Dein Raum für Notizen:



## Tag 4: Anker 3 bei dir entdecken – Die verbotene Wut

Dieser Anker zeigt sich oft als unerklärliche Erschöpfung, Traurigkeit oder passive Aggressivität. Echte, gesunde Wut wurde dir vielleicht aberzogen und staut sich nun im Inneren an, weil Grenzen nicht gesetzt werden.

## Reflexions-Fragen:

- Gibt es Situationen, in denen du im Nachhinein denkst: „Da hätte ich eigentlich ‚Nein‘ sagen müssen“?
  - Wie reagiert dein Körper, wenn jemand deine Grenzen überschreitet? Wirst du still, ziehst du dich zurück, wirst du angespannt?
  - Stell dir vor, deine Wut wäre eine Farbe. Welche Farbe hätte sie heute? Male oder beschreibe sie, ohne sie zu bewerten.

## Dein Raum für Notizen:



# Tag 5: Anker 4 bei dir entdecken – Die übergroße Verantwortung

Dieser Anker ist das Gefühl, für das Wohl und die Gefühle aller anderen zuständig zu sein. Du trägst die Last für andere und vergisst dabei deine eigenen Bedürfnisse.

## Reflexions-Fragen:

- Für wessen Glück oder Wohlergehen fühlst du dich verantwortlich? Wo übernimmst du Aufgaben, die eigentlich nicht deine sind?
  - Was ist das dringendste Bedürfnis, das du gerade hast, aber zurückstellst? (z.B. Ruhe, ein Gespräch, Zeit für dich?)
  - Schreibe den Satz auf: „Ich bin nur für mich verantwortlich.“ Lass ihn auf dich wirken. Welche Gefühle löst er aus? (z.B. Erleichterung, Angst, Schuld?)

## Dein Raum für Notizen:



## Tag 6: Flucht vs. Echte Veränderung

Nachdem du die Anker in dir erforscht hast, schauen wir noch einmal auf den Unterschied zwischen dem panischen Fluchtmpuls und dem ruhigen Wunsch nach echter Veränderung.

## Reflexions-Fragen:

- Wenn du an deinen Wunsch nach einem „neuen Leben“ denkst: Welcher Anteil davon fühlt sich wie eine Flucht an (getrieben von Druck und „weg von hier“)?
  - Und welcher Anteil fühlt sich wie eine echte, tiefe Sehnsucht an (ein ruhiges „hin zu etwas“)?
  - Was würde sich verändern, wenn du den Flucht-Anteil liebevoll anerkennst, ihm aber nicht die Führung überlässt?

## Dein Raum für Notizen:



## Tag 7: Dein nächster, ruhiger Schritt

Ein echter Neuanfang braucht keinen großen Knall. Er beginnt mit einem kleinen, liebevollen Schritt zu dir selbst.

## Abschluss-Impuls:

- Was ist die kleinste, sanfteste Handlung, die du in der nächsten Woche tun kannst, um deiner echten Sehnsucht (nicht dem Fluchtmpuls) Raum zu geben?
  - Formuliere eine liebevolle Intention für dich. Kein Druck, kein „Muss“. Nur eine sanfte Ausrichtung.

## Beispiele:

„Ich erlaube mir jeden Tag fünf Minuten Stille.“

„Ich achte auf das Gefühl der Enge in meiner Brust und atme bewusst.“

„Ich sage einmal ‚Nein‘, wo ich sonst ‚Ja‘ sagen würde.“

## Deine Intention:



# Ein Wort zum Abschluss

Du hast dir in diesen sieben Einladungen selbst ein großes Geschenk gemacht: *Du hast hingeschaut. Das ist der mutigste und wichtigste Schritt von allen.*

Veränderung ist kein Ziel, das man erreicht, sondern ein Weg, den man geht.

Sei sanft mit dir, wenn alte Muster wieder auftauchen. Sie sind nicht deine Feinde, sondern alte Beschützer.

Du hast alles in dir, was du brauchst.

Von Herz zu Herz,  
Andrea

## Eine ruhige Unterstützung für deinen Körper:

Ein Body-Scan zum Anhören

Als ruhige Unterstützung für deinen Körper findest du hier einen geführten Body-Scan (Dauer: ca. 11 Minuten).

Sein einziger Zweck ist, dir zu helfen, vom Denken ins Spüren zu kommen und dein Nervensystem sanft zu beruhigen. Nutze ihn, so oft oder so selten du möchtest – es gibt kein Richtig oder Falsch.

[Body-Scan anhören](#)

