

Zurück zu mir – wenn stark sein zur Gewohnheit wurde

Einleitung

Vielleicht kennst du das Gefühl, stark sein zu müssen. Für andere da zu sein. Zu funktionieren. Und irgendwann zu merken: Ich spüre mich selbst kaum noch. Dieses Workbook ist eine Einladung, dich dir selbst wieder achtsam zuzuwenden – mit psychologisch fundierten Impulsen, einfachen Übungen und ehrlicher Selbstreflexion

Was bedeutet es, mich selbst zu spüren?

Aus psychologischer Sicht bedeutet Selbstwahrnehmung, Zugang zu deinen eigenen Emotionen, Körperempfindungen und Bedürfnissen zu haben. Oft verlernen wir das durch langes Funktionieren oder emotionale Überlastung.

Tipp:

Nimm dir jetzt dein Notizbuch, Tagebuch, oder einfach einen Block und schreibe deine Antworten direkt auf.

Beispiel & Übungen

- Du merkst erst abends, dass du den ganzen Tag nicht gegessen hast
- Du weißt gar nicht mehr, ob du gerade traurig oder einfach nur müde bist

Übung: Frage Dich, wie geht es mir gerade- in meinem Körper, in meinem Gefühl, in meinem Kopf? Schreib frei auf, was kommt.

Wo habe ich mich selbst zurückgestellt?

In der Schema-Therapie nennt man es Selbstaufopferung, wenn wir die Bedürfnisse anderer über unsere eigenen stellen. Das passiert oft unbewusst.

Beispiel & Übungen

- Du sagst einem Treffen zu, obwohl du Ruhe gebraucht hättest.
- Du übernimmst Verantwortung für andere, obwohl du selbst am Limit bist

Übung: Erwähne dich an eine Situation in den letzten 7 Tagen, in der du dich zurückgestellt hast. Was genau hast du zurückgehalten – einen Wunsch, ein Bedürfnis, eine Grenze? Schreib es auf.

Was brauche ich, wenn ich nicht mehr nur stark sein will?

Stark sein ist ok – aber es darf nicht alles sein. Selbstfürsorge beginnt da, wo du dich wieder fragst: Was brauche *ich* gerade wirklich?

Beispiel

- Statt "Ich schaff das schon", mal: "Ich brauche gerade Unterstützung."
- Statt "Ich muss funktionieren", mal: "Ich darf heute weniger tun..."

Ich darf Nein sagen – ohne mich schuldig zu fühlen

Ein gesunder Selbstkontakt bedeutet auch: Ich kenne meine Grenzen und darf sie ausdrücken.

Beispiel & Übung

- Du sagst zu einem Gefallen "Ja", spürst aber innerlich ein klares "Nein".
- Du erklärst Dich, obwohl du dich nicht rechtfertigen müsstest.

Übung: Formuliere drei klare, freundliche Neinsätze:

Beispiel:

1. Ich kann heute nicht – und das ist okay.
2. Ich spüre, dass ich dafür gerade keine Energie habe.
3. Ich bin nicht verfügbar – und muss es auch nicht erklären.

Selbstmitgefühl statt Selbstkritik

Psychologin Kristin Neff nennt Selbstmitgefühl die wichtigste Ressource, um emotional gesund zu bleiben. Es bedeutet: Freundlich mit dir sein, wenn du leidest oder versagst – statt dich zu verurteilen.

Beispiel & Übung

- Statt "Ich bin nicht genug", sagst du: "Ich gebe mein Bestes."
- Statt "Ich hätte das besser machen müssen", sagst du: "Ich war überfordert – das darf sein."

Übung

- Lege die Hand auf dein Herz und sag dir innerlich: "Ich sehe, dass es gerade schwer ist. Ich bin für mich da." Wiederhole es mehrmals. Spür, was es mit dir macht.

Eine Kleine Geste für dich selbst

Selbstwahrnehmung beginnt im Alltag. In den kleinen Dingen. Du darfst dich wichtig nehmen – in Taten, nicht nur in Gedanken.

Beispiel & Übung

- Du zündest dir eine Kerze an, nur für dich.
- Du sagst für heute alles ab und atmest einfach tief durch.

Übung: Was ist heute deine kleine Geste für dich? Schreib sie auf und tu sie wirklich

Abschlussimpuls:

Du bist nicht egoistisch, wenn du dich selbst wichtig nimmst. Du bist ehrlich. Und du darfst heilen.