

PART 1 · EINSTIEG

Du musst heute nichts lösen.

Dieses Workbook begleitet dich durch den ersten Part. Es geht um die Sätze, die im Hintergrund mitentscheiden, wenn du müde bist, unter Druck stehst oder unsicher wirst. Sätze, die mit „ich muss“ anfangen und so selbstverständlich sind, dass du sie kaum noch hörst.

Heute geht es ums Bemerken. Verändern kommt später, und auch das nur, wenn du es willst.

So arbeitest du damit

- Schreib spontan. Der erste Satz, der kommt, ist meistens der ehrlichste.
- Es gibt keine richtigen Antworten und niemand liest mit.
- Wenn eine Seite nichts in dir auslöst, lass sie leer und geh weiter.
- Du brauchst etwa 30 Minuten. Du kannst auch in Etappen arbeiten.

Die drei Parts im Überblick**PART 1****MEIN INNERES MUSS**

Erkennen, welche Regel im Hintergrund läuft.

PART 2**MEINS · ÜBERNOMMEN · WAR MAL NÖTIG**

Prüfen, woher sie kommt.

PART 3**WAS WILL ICH HEUTE STATTDESSEN WÄHLEN?**

Ausprobieren, was heute besser passt.

UNSICHTBARE MENTALE LAST

Was niemand sieht.

Mental Load heißt nicht nur „viel zu tun“. Es ist alles, was du im Kopf mitführst, damit der Alltag läuft, und was von außen nicht als Arbeit zählt. Schreib auf, was dir aus den letzten Tagen einfällt, und markiere dann jede Zeile.

WAS ICH IM KOPF HATTE

Musste das
wirklich jemand?Automatisch
ich?Bemerkt
niemand?

<hr/>	☐	☐	☐
<hr/>	☐	☐	☐
<hr/>	☐	☐	☐
<hr/>	☐	☐	☐

Warum war es automatisch ich?

Was davon bemerkt niemand, obwohl es Kraft kostet?

EINE KONKRETE SITUATION

Der Moment, in dem ich funktioniert habe.

Nimm eine Situation aus den letzten 7 Tagen, in der du einfach weitergemacht hast, obwohl du eigentlich nicht mehr konntest. Keine große Sache nötig. Ein normaler Dienstag reicht.

Was ist passiert?

Was habe ich getan?

Was hätte ich in diesem Moment gebraucht?

MEIN INNERES MUSS

Ich muss ... _____

Schreib den Satz so auf, wie er in deinem Kopf klingt. Ruhig hart und unfreundlich.

DEEP DIVE

Wer bist du, wenn niemand etwas von dir braucht?

Nimm dir für diese Seite Zeit. Manche Fragen fühlen sich am Anfang leer an. Das ist in Ordnung. Bleib kurz dabei, bevor du weiterblätterst.

Wann war ich zuletzt, ohne dass jemand etwas von mir wollte?

Wer war ich dann, wenn ich nicht gebraucht wurde?

Was fällt mir schwer daran, nichts zu leisten?

ZEIT FÜR DAS, WAS DANACH AUFTAUCHT

Ein Gefühl, ein Gedanke, ein Bild, ein Widerstand. Schreib es einfach hin.

DER SATZ UNTER DEM SATZ

Was darunter lag.

Der erste Satz ist oft nur die Oberfläche. Frag dich bei deinem MUSS eine Ebene tiefer, ohne zu analysieren. Einfach die nächste Frage beantworten.

1

Ich muss ...*Übernimm den Satz von Seite 3.*

2

Was wäre passiert, wenn ich es nicht getan hätte?

3

Was hätte das über mich bedeutet?

DER SATZ UNTER DEM SATZ

Im Kern glaube ich:

SEINE SCHUTZFUNKTION

Vielleicht wollte dieser Satz nie gegen mich arbeiten.

Manche Regeln sind älter als die Situation, in der sie heute auftauchen. Ein Satz wie „Sei stark“ oder „Enttäusch niemanden“ kann irgendwann geholfen haben. Alt heißt nicht falsch, aber vielleicht nicht mehr passend.

Wovor versuchst du mich eigentlich zu schützen?

Kreuze an, was passt, oder schreib es unten auf.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Ablehnung | ☐ Kritik | ☐ Kontrollverlust |
| ☐ Schuld | ☐ Unsicherheit | ☐ Streit |
| ☐ Andere zu enttäuschen | ☐ Als schwach zu gelten | ☐ Allein damit zu sein |
-
-

Wer oder was hat mir das früher beigebracht?

Brauche ich diese Regel heute noch genauso stark?

gar nicht mehr

genauso stark wie früher

WAS KOSTET MICH DIESE REGEL?

Der Preis heute.

Ein Schutz kann Sinn gehabt haben und heute trotzdem etwas kosten. Schau ehrlich hin, ohne dich dafür zu verurteilen.

Körper

Was spüre ich, wenn die Regel läuft?

Gedanken

Was kreist dann in meinem Kopf?

Alltag

Was mache oder lasse ich deswegen?

Beziehungen

Was gebe ich anderen, was verpasse ich mit ihnen?

Beziehung zu mir

Wie gehe ich mit mir um, wenn ich sie nicht erfülle?

Wenn ich diese Regel noch fünf Jahre genauso weiterlebe, was macht das mit mir?

DEIN 24-STUNDEN-EXPERIMENT

Ich muss heute noch nichts ändern.

Du musst nichts loslassen und nichts üben. Für die nächsten 24 Stunden reicht es, zu bemerken, wann die Regel anspringt.

Muss ich das gerade wirklich übernehmen, oder ist mein inneres MUSS angesprungen?

MEINE ALTE REGEL

Ich muss ...

WANN SPRINGT SIE AN?

Zum Beispiel wenn ich müde bin, wenn mein Kind ...

MEIN MINI-EXPERIMENT

Einmal halte ich kurz inne und frage mich, ob ...

WAS HABE ICH NACH 24 STUNDEN BEMERKT?

Ich habe mich heute nicht verändert.

Ich habe angefangen, mich zu sehen.