

„Wenn du nur noch
funktionierst.“

Ein Raum für Frauen,
die sich selbst wieder spüren möchten.

Sabrina Brenner
EINKLANG – Begleitung in Selbstverbindung

Willkommen

Vielleicht hast du das Audio gehört
und gemerkt,
dass etwas in dir klarer geworden ist.

Vielleicht war es nicht nur ruhig.
Vielleicht war es auch unbequem.

Dieses Heft ist kein Arbeitsbuch.
Es ist ein Spiegel.

Ein Raum, in dem du nicht ausweichst.
Sondern hinschaust.

Du musst nichts ausfüllen.
Aber du darfst ehrlich sein.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder.

Du bist stark im Außen –
und übergehst dich im Inneren.

Du organisierst.
Du hältst zusammen.
Du funktionierst.

Aber spürst du dich noch?

Du bist selten erschöpft genug,
um wirklich zusammenzubrechen.

Aber nie wirklich ausgeruht.

Das ist kein Zufall.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder.

Wann habe ich mich zuletzt bewusst gespürt?

Was halte ich gerade alles zusammen?

Wovor habe ich Angst, wenn ich weniger funktionieren würde?

Was würde passieren, wenn ich ehrlich sagen würde:

Ich kann gerade nicht mehr?

Was gewinne ich dadurch, dass ich funktioniere?

Und was verliere ich?

Wo in deinem Körper übergehst du dich am häufigsten?

Anleitung:

Lege eine Hand auf deinen Brustkorb.
Eine auf deinen Bauch.
Atme ruhig ein und aus.
Spüre.

Wo ist Spannung?
Wo ist Müdigkeit?
Wo ist vielleicht sogar Leere?

Wo in deinem Körper
übergehst du dich am häufigsten?

Ist es Druck?
Enge?
Taubheit?

Nicht um es zu verändern.
Nur um es nicht länger zu ignorieren.

Funktionieren war einmal deine Lösung.

Vielleicht hat dich diese Fähigkeit durch schwere Zeiten
getragen.

Vielleicht war sie notwendig.

Lösungen dürfen sich verändern.

Denn Stärke bedeutet nicht, alles allein zu tragen.

Und Überlebensstrategien

dürfen irgendwann abgelegt werden.

Heute darfst du nur eines tun.

Beobachte dich.

Nicht bewerten.

Nicht analysieren.

Aber auch nicht beschönigen.

Wann gehst du automatisch ins Funktionieren?

Und was würde passieren,

wenn du dich stattdessen ernst nimmst?

Meine ehrlichste Erkenntnis heute

Vielleicht ist es nur ein Satz.
Vielleicht nur ein Wort.

Was habe ich heute wirklich erkannt?

Hier darf Raum sein.

Bleib ehrlich mit dir.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Wenn du beim Hören und Lesen gespürt hast,
dass du dich selbst ein Stück verloren hast,
dann darfst du dir Unterstützung erlauben.

Ich begleite Frauen in genau diesem Zwischenraum –
zwischen Funktionieren und Selbstverbindung.

Wenn du möchtest, kannst du dir ein persönliches Gespräch
buchen.

Ganz ruhig.

Ohne Druck.

Ohne Verpflichtung.

Bleib heute ein kleines Stück
näher bei dir.

Sabrina

