



WORKBOOK

Raus aus Selbstzweifeln & innerer Leere

Dein erster Schritt zurück zu dir

@aileen.ruhrmann



Einführung

Dieses Workbook hilft dir dabei, wieder Klarheit über dich selbst zu bekommen.

Nicht durch oberflächliche Tipps, sondern durch ehrliche Reflexion.

Ziel ist nicht Perfektion.

➔ Ziel ist, dich selbst wieder wahrzunehmen.

— Ist das gerade dein Zustand?

Beantworte ehrlich:

- Fühlst du dich oft leer, obwohl dein Alltag „funktioniert“?
- Sagst du oft „passt schon“, obwohl es das nicht tut?
- Entscheidest du mehr für andere als für dich selbst?
- Hast du das Gefühl, dich selbst nicht mehr richtig zu kennen?

➔ Wenn du mehrere Punkte mit „Ja“ beantwortest, bist du hier richtig.

— Wo stehst du gerade? —

Skala von 1–10:

- Energie:
- Klarheit über dich selbst:
- Verbindung zu deinen Bedürfnissen:
- Zufriedenheit im Alltag:
- Fähigkeit, Grenzen zu setzen:

➔ Notiere dir ehrlich deine Zahlen.

Wichtig

Dieses Workbook zeigt dir erste Muster.

Wenn deine Werte in mehreren Bereichen **niedrig** sind, bedeutet das nicht, dass etwas „falsch“ mit dir ist. Sondern, dass du über längere Zeit den Kontakt zu dir **selbst verloren** hast.

Genau an diesem Punkt setzen viele fest.

Sie verstehen ihr Problem aber schaffen es nicht, es **alleine** nachhaltig zu verändern.

— Warum du dich so fühlst —

Leere entsteht nicht plötzlich.

Sie entsteht durch:

- ständiges Anpassen
- eigene Bedürfnisse ignorieren
- Entscheidungen gegen dich selbst
- Dauerfunktionieren ohne Reflexion

➔ Das Schwierige daran ist: Diese Muster sind oft tief verankert und laufen automatisch ab.

Deshalb reicht reines Wissen allein meist nicht aus, um nachhaltig etwas zu verändern.

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit und beantworte schriftlich:

- Wann hast du zuletzt etwas **nur für dich** entschieden?
- Wo sagst du aktuell „Ja“, obwohl du **„Nein“** meinst?
- In welchen Situationen fühlst du dich am **meisten leer**?
- Was würdest du tun, wenn **niemand** etwas von dir erwarten würde?

➔ Ehrlichkeit ist hier wichtiger als perfekte Antworten.

— Was jetzt wichtig ist —

Vielleicht erkennst du dich in vielen Punkten wieder.

Vielleicht hast du **zum ersten Mal** wirklich Klarheit über dein Inneres bekommen.

Und vielleicht merkst du gleichzeitig: **Alleine ist es schwer**, diese Muster dauerhaft zu durchbrechen.

Genau hier setzen strukturierte Prozesse an, die dich **Schritt für Schritt** zurück zu dir führen.

Nicht nur auf Verständnisebene, sondern in **echte Veränderung** im Alltag.

Muster erkennen

Welche dieser Muster erkennst du bei dir?

- Ich stelle andere über mich
- Ich vermeide Konflikte
- Ich funktioniere, um Anerkennung zu bekommen
- Ich weiß oft nicht, was ich wirklich will
- Ich ignoriere meine Gefühle

➔ Kreuze an und schreibe Beispiele dazu.

Erste Verbindung zu dir selbst

Beantworte:

- Was tut mir **wirklich** gut?
- Wann fühle ich mich **lebendig**?
- Welche Situationen **geben** mir Energie?
- Welche Situationen **ziehen** mich leer?

➔ Hier beginnt die Rückverbindung. Falls es dir schwerfällt, gehe in die Stille. Weg von der Reizüberflutung. *Mach einen Wald-Spaziergang!*

Mini-Übung

Heute:

1. Sage bewusst einmal „Nein“, wenn du **wirklich** „Nein“ meinst.
2. Triff **eine** kleine Entscheidung nur für dich!
3. Nimm dir 10 Minuten **ohne Ablenkung** nur für dich.

➔ Ziel: erste bewusste Selbstwahrnehmung. Du wirst merken, es fühlt sich gut an!

Aber Achtung!

Es besteht Suchtgefahr

Abschluss

Dieses Workbook ist dein **erster Schritt**. Es hilft dir zu verstehen, wo du gerade stehst.

Der nächste Schritt ist, aus diesem Verständnis **echte Veränderung** zu machen.

Wenn du merkst, dass du nicht nur erkennen, sondern **wirklich** zurück zu dir finden willst, kannst du mit meinem Kurs

„Erinnere dich an dich“

tiefer gehen.



- Klarheit über dich selbst
- Lösen von alten Mustern
- Wieder Zugang zu deinen Bedürfnissen
- Schritt-für-Schritt Begleitung
- PDF-Dateien für die richtige Umsetzung

Hier geht's zum Kurs ↓

Erinnere Dich an Dich

**Du weißt, was zu tun ist.
Ich glaube an dich.
Deine Aileen**

@aileen.ruhrmann