

TOXISCHE MUSTER DURCHBRECHEN

Vom Dauerfunktionsmodus zur strahlenden
Königin - mit der Herzkraft-Formel

BRITTA CHRISTIN KEHR



SCHÖN DAS DU DA BIST

du hast den ersten und mutigsten Schritt gemacht. Vielleicht spürst du schon seit einer Weile, dass du mehr bist als die Frau, die täglich funktioniert, liefert und dabei sich selbst vergisst. Dieses Workbook ist dein persönlicher Raum: ehrlich, tiefgehend und voller Kraft. Hier beginnt dein Weg – von der Erschöpfung zurück zu dir selbst, zur strahlenden Königin, die du immer warst.

DEINE BRITTA

ÜBERSICHT

01

Was sind toxische Muster?

In diesem Kapitel lernst du, was toxische Muster wirklich sind. Du erfährst, warum sie sich im Nervensystem verankern – und warum Nachdenken und Bücher lesen allein sie nicht verändern kann.

02

Die 7 häufigsten Muster und die 7 Situationen in denen sie dich einholen

Hier begegnest du sieben typischen Mustern, du erkennst sie anhand konkreter Alltagssituationen – und entdeckst, welche davon dich persönlich betreffen.

03

Warum du nicht einfach stärker werden musst

In diesem Kapitel erfährst du, dass deine Erschöpfung keine Schwäche ist, sondern die Folge eines zu langen Kampfes gegen dich selbst. Du verstehst, warum Willenskraft allein nicht reicht – und was stattdessen wirklich hilft.

04

Dein Selbstcheck

Hier beschäftigst du dich ehrlich mit dir selbst in vier Bereichen – mit dir, im Job, in Beziehungen und im Körper. Du erkennst, welche Muster bei dir besonders aktiv sind und wo du am dringendsten mit der Veränderung beginnen solltest.

05

Die Herzkraft-Formel erklärt

In diesem Kapitel lernst du Brittas praxiserprobte Methode kennen: die Herzkraft-Formel H-E-R-Z-T. Du erfährst, wie du in fünf Schritten – von der mitfühlenden Selbstbeobachtung bis zum transformativen Handeln – deine Muster von innen heraus veränderst.

06

Dein 21-Tage Aktionsplan

Hier gehst du ins konkrete Tun: In drei Wochen begleitest du dich selbst durch tägliche Übungen, Journal-Fragen und kleine mutige Schritte – von der ehrlichen Bestandsaufnahme über die Wurzelarbeit bis hin zu echten Veränderungen in deinem Alltag.

07

Dein nächster Schritt - tiefer gehen mit mir

In diesem Kapitel erfährst du, wie du den Weg weitergehen kannst. Mehr Tiefe, mehr Herzverbindung und mehr Du selbst.

K A P I T E L

01

WAS SIND TOXISCHE
MUSTER

In diesem Kapitel lernst du, was toxische Muster wirklich sind.
Du erfährst, warum sie sich im Nervensystem verankern – und warum Nachdenken
und Bücher lesen allein sie nicht verändern kann.

WAS SIND TOXISCHE MUSTER?

Es gibt diesen Satz, den ich so häufig höre, wenn eine Frau das erste Mal zu mir kommt:

"Ich weiß nicht, warum mir das immer wieder passiert. Ich tue doch alles richtig" oder auch

"Ich hab schon so viel gemacht, so viele Coachings, Seminare und Bücher gelesen, an Workshops teilgenommen und trotzdem ändert sich nichts. Ich verstehe das nicht. Ich habe schon so viel an mir gearbeitet und verändert. Ich will einfach endlich aus diesem Hamsterrad raus. Mein Traum war immer so groß, aber ich kann ihn überhaupt nicht erreichen, egal was ich mache."

Trotzdem werde ich übersehen.
Trotzdem werde ich gemobbt, obwohl ich mehr leiste als alle anderen. Ich habe tolle Ideen im Job und sie werden einfach überhört und dann von jemand anderem vorgetragen und umgesetzt.

Ich verlasse die Beziehung nicht, obwohl ich längst weiß, dass sie nicht gut für mich ist. Trotzdem sage ich wieder Ja, wenn mein ganzer Körper Nein schreit.
Dieses "Trotzdem" ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist das Erkennungszeichen eines toxischen Musters.

Was ist ein Muster?

Ein Muster ist eine automatische Reaktion auf Menschen, auf Situationen, auf Gefühle. Es läuft ab, bevor dein Verstand einen einzigen Gedanken formulieren kann. Du willst Nein sagen und sagst trotzdem Ja. Du willst ruhig bleiben und explodierst trotzdem. Du willst loslassen und kontrollierst trotzdem.

Muster sind nicht zufällig entstanden. Sie wurden erlernt - in der Kindheit, in frühen Beziehungen, in Momenten, in denen eine bestimmte Reaktion dich geschützt hat. Das Mädchen, das lernte: Wenn ich perfekt bin, bin ich sicher. Die Jugendliche, die lernte: Wenn ich keine Bedürfnisse habe, gibt es keinen Streit. Wenn ich mich absolut anpasse, gehöre ich dazu und werde nicht verstoßen. Die junge Frau, die lernte: Wenn ich alles selbst mache, kann ich niemanden enttäuschen und weiß das es passt.

Diese Strategien waren damals klug. Sie haben dich geschützt.

Aber du bist nicht mehr das Kind von damals. Und die alten Strategien kosten dich jetzt mehr, als sie dir geben.

Wann wird ein Muster toxisch?

Ein Muster wird toxisch, wenn es dir schadet und wenn es dich erschöpft, Beziehungen vergiftet, dich von dir selbst entfremdet oder dich immer wieder in Situationen treibt, die du eigentlich längst hinter dir lassen wolltest.

Das Besondere an toxischen Mustern: Du erkennst sie daran, dass sich bestimmte Erfahrungen immer wieder wiederholen. Derselbe Typ Chef, der dich nicht wertschätzt.



Dieselbe Dynamik in Beziehungen. Dieselbe innere Stimme, die dir sagt, du bist nicht gut genug. Das sind keine Zufälle und kein schlechtes Karma.

Das ist dein Muster und es wartet darauf, transformiert zu werden.

Das Entscheidende, das die meisten nicht wissen

Toxische Muster sitzen nicht im Kopf. Sie sitzen im Körper, im Nervensystem, in der Zellerinnerung. Das ist keine Metapher.

Forschung zur Traumatherapie belegen: Belastende Erfahrungen werden körperlich gespeichert. In der Muskulatur. In der Atmung. In der Körperhaltung.

Wenn dein Muster aktiviert wird, wenn dein Vorgesetzter dich vor dem Team bloßstellt, wenn dein Partner mal wieder nicht zuhört, wenn du wieder einen Task übernimmst, der nicht deiner ist, dann reagiert dein Nervensystem in Millisekunden. Lange bevor du auch nur einen Gedanken fassen kannst, bist du schon in Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Das nennt man einen Trigger. Und gegen einen Trigger hilft keine Willenskraft. Keine Entschlossenheit. Kein Buch. Es braucht eine andere Art der Arbeit -- von innen heraus, durch den Körper. Genau das ist der Kern der Herzkraft-Formel.

Warum Businessfrauen besonders anfällig sind

Vielleicht fragst du dich: "Ich bin doch intelligent, ich leite Projekte, ich verhandle Budgets – warum falle ich auf so etwas herein?"

Die Antwort ist paradox: **Gerade weil du so leistungsstark bist.** In der Businesswelt werden viele toxische Muster zunächst belohnt.

- Du opferst dich auf? Das Unternehmen nennt es "hohes Engagement".
- Du gleichst die Fehler anderer aus? Man nennt dich "Teampayer".
- Du hast keine Grenzen? Man nennt dich "belastbar".

Das toxische System (sei es ein narzisstischer Chef oder eine ausbeuterische Firmenkultur) dockt perfekt an deine "Good Girl"-Konditionierung an. Deine Kompetenz wird zur Falle. Du wirst zur "Edel-Lückenbüsserin", die den Laden am Laufen hält, während andere die Lorbeeren (und die Gehaltserhöhungen) kassieren.

Warum sich toxische Muster in Beziehungen so hartnäckig halten

Im Job gibt es wenigstens eine Kündigung. In Beziehungen gibt es Liebe. Und Liebe macht es so viel schwerer loszulassen.

Was im Büro "zu engagiert" oder "zu perfektionistisch" heisst, nennt sich in Beziehungen **Fürsorge, Loyalität, Treue.**

Die toxische Dynamik ist dieselbe – aber die gesellschaftliche Legitimation ist grösser. Du wirst nicht gelobt für gutes Zeitmanagement. Du wirst geliebt – oder genauer: **Du glaubst, nur dann geliebt zu werden, wenn du funktionierst.**

Das macht das Erkennen so schwer. Und das Loslassen noch schwerer.

Das Paradox: In Beziehungen werden dieselben Muster, die dich erschöpfen, oft als Tugenden bezeichnet.

- Du opferst dich auf? Man nennt es: Sie liebt bedingungslos.
- Du hast keine Grenzen? Man nennt es: Sie ist immer für mich da.

Dein toxisches Muster wird romantisiert – bis du zusammenbrichst.

Und selbst dann erfährst du keine Unterstützung und Hilfe. Du musst dir selbst helfen.

Das Wichtigste aus Kapitel 1

Toxische Muster sind automatische Reaktionen, die einst als Schutz entstanden sind.

Sie wiederholen sich - in Jobs, Beziehungen, mit dem Kind - bis du sie transformierst.

Sie sitzen im Nervensystem, nicht im Verstand.
Nachdenken allein reicht nicht.

Kein Muster ist ein Fehler in dir. Es ist eine alte Lösung für ein altes Problem.



NOTIZEN:

K A P I T E L

02

DIE 7 HÄUFIGSTEN MUSTER UND DIE 7 SITUATIONEN, IN DENEN SIE DICH EINHOLEN

Hier begegnest du sieben typischen Mustern. Du erkennst sie anhand konkreter Alltagssituationen – und entdeckst, welche davon dich persönlich betreffen.

DIE 7 HÄUFIGSTEN MUSTER UND DIE 7 SITUATIONEN, IN DENEN SIE DICH EINHOLEN

Diese sieben Muster begegnen mir immer wieder - in meiner Arbeit mit Businessfrauen und Businessmamas, die im Außen brillieren und im Inneren kämpfen. Erkennst du dich?

Muster 1: Der Geben-Modus ohne Stopp

Du hast ein riesiges Herz. Du meinst es immer nur gut. Du hilfst, du unterstützt, du springst ein - im Job für Kollegen, zuhause für alle, die dich brauchen. Das ist keine Schwäche. Es ist eine deiner größten Stärken.

Aber du weißt nicht, wie es sich anfühlt, wirklich zu empfangen. Du bist permanent im Geben-Modus. Und je mehr du gibst, desto leerer wird der Tank. Irgendwann merkst du: Die anderen nehmen, was du gibst - und fragen sich nicht, wie es dir dabei geht.

Die typischen Situationen:

Es ist 16:30 Uhr. Du hast einen vollen Arbeitstag hinter dir, bist erschöpft. Zuhause wartet das Nächste: Kind abholen, kochen, zuhören, Hausaufgaben begleiten, den Partner bei seiner schlechten Laune auffangen. Dein Postfach ist noch nicht leer. Und du musst dein Kind noch für den nächsten Sportverein oder Hobby-Kurs anmelden. Und du fragst dich

insgeheim - wann fragt eigentlich mal jemand: Wie geht es dir? Wann hilft mir mal einer?

In der Partnerschaft oder Freundschaft bist du die, die auffängt, plant, organisiert, zuhört - und selten jemand in Wahrheit dafür interessiert wie es dir wirklich geht. Du gibst, bis nichts mehr da ist. Und dann gibst du trotzdem noch. Weil du glaubst: Wenn ich aufhöre zu geben, werde ich nicht mehr geliebt.

Du bist die inoffizielle Feuerwehr der Abteilung. Wenn Kollegen Fristen verpassen, springst du ein. Du korrigierst PowerPoints am Wochenende. Der Preis: Du sicherst den Erfolg anderer, während deine eigene Energie ausblutet. Du wirst zur "Selbstverständlichkeit".



DIE 7 HÄUFIGSTEN MUSTER UND DIE 7 SITUATIONEN, IN DENEN SIE DICH EINHOLEN

Muster 2: Die Perfektionsfalle

"Gut genug" existiert in deinem Wörterbuch nicht. Nicht wirklich. Du überarbeitest E-Mails, bevor du sie abschickst. Du bereitest Meetings gründlicher vor als nötig. Du kannst ein Projekt erst loslassen, wenn es wirklich, wirklich fertig ist - was bedeutet: Es ist nie wirklich fertig.

Die Perfektionsfalle klingt nach Qualitätsanspruch. Aber sie ist vor allem eines: Angst. Angst, kritisiert zu werden. Angst, nicht gut genug zu sein. Der Glaube, dass dein Wert von deiner Leistung abhängt.

Die typischen Situationen:

Du hast soeben eine starke Präsentation abgeliefert. Alle sind begeistert. Und dein erster Gedanke ist: Aber die dritte Folie war unschärfer als die anderen. Du kannst Lob kaum annehmen - nicht weil du bescheiden bist, sondern weil der innere Kritiker immer schon das nächste Manko gefunden hat. Deine Konzentration liegt auf den Fehlern.

Der Preis: Du bist ineffizient vor lauter Kontrolle und wirkst oft angespannt statt souverän. Führungskräfte spüren diese Unsicherheit und trauen dir den nächsten großen Schritt nicht zu ("Sie wirkt so gestresst").

Du willst die perfekte Partnerin, Mutter, Freundin sein. Du planst, organisierst, denkst an alles. Wenn etwas nicht klappt, fühlst du dich sofort schuldig. Du hast Angst, dass die Beziehung zerbricht, wenn du einmal nicht funktionierst.

Die typische Situation: Ihr hattet einen Streit. Er schläft schon. Du liegst wach und analysierst das Gespräch auf Fehler - deinerseits. Du überlegst, wie du es besser hättest machen können. Dass er auch einen Anteil hatte, kommt dir kaum in den Sinn.



Muster 3: Das Unsichtbarkeits-Paradox

Du siehst alles. Du erkennst Zusammenhänge, die anderen entgehen. Du bist empathischer, klarer und oft weiter als die meisten um dich herum - und wirst trotzdem nicht gesehen. Nicht so, wie du gesehen werden möchtest.

Das liegt nicht daran, dass du nicht sichtbar genug bist. Es liegt daran, dass du eine Maske trägst. Viele Masken. Du zeigst nicht, wer du wirklich bist - aus einer tiefen, alten Angst, dass die echte Version von dir abgelehnt werden könnte.



Die typischen Situationen:

Im Meeting bringst du einen Punkt ein - brillant, klar, auf den Punkt. Dein Vorgesetzter hört weg. Fünf Minuten später sagt er fast dasselbe -und alle nicken. Du sagst nichts. Nicht weil du keine Worte hättest. Sondern weil etwas Altes in dir sagt: Wenn ich mich wirklich zeige, wird es schlimm. Also schluckst du es herunter. Wieder.

Du wartest darauf, entdeckt zu werden ("Wenn ich gut arbeite, muss das doch jemand sehen!"). Aber im Meeting schweigen, wenn Lautsprecher ihre halbgaren Ideen verkaufen, ist deine Standardreaktion. Der Preis: Du wirst bei Beförderungen übergangen. Dein Gehalt spiegelt nicht deine Leistung wider, sondern dein (mangelndes) Selbstmarketing.

Du siehst, was andere brauchen. Du spürst Stimmungen, noch bevor ein Wort gefallen ist. Aber was du selbst brauchst, sagst du nicht. Aus Angst, zu viel zu sein. Oder weil du es als Schwäche wertest, Bedürfnisse zu haben.

Die typische Situation: Du wünschst dir schon lange mehr Zärtlichkeit, mehr echte Gespräche, mehr Sichtbarkeit in der Partnerschaft. Du sagst nichts. Stattdessen hoffst du, dass er es von selbst merkt. Er merkt es nicht. Du bist verletzt. Er ist ratlos.

Muster 4: Die Kontroll-Spirale

Du bist eine Macherin. Du weißt, wie Dinge richtig gemacht werden und du leidest, wenn andere sie falsch machen. Also machst du es lieber selbst. Oder du delegierst und kontrollierst danach trotzdem. Der Gedanke, wirklich loszulassen, löst eine tiefe Unruhe aus.

Die typischen Situationen:

Du hast deinem Partner oder einem Kollegen eine Aufgabe übertragen. Er macht sie - aber nicht so, wie du es gemacht hättest. Du schaust nach. Du besserst still nach. Im Nachhinein wunderst du dich, warum du so erschöpft bist - dabei hast du doch delegiert. Hast du. Nur nicht wirklich losgelassen.



Der Preis: Du wirst zum Flaschenhals. Dein Team lernt: "Chefin macht das eh noch mal neu", und lehnt sich zurück. Du arbeitest dich ins Burnout.

Du liebst, aber du kontrollierst. Du fragst nach, wo er ist. Du liest Nachrichten, nicht aus Misstrauen, sondern aus Angst. Du willst Sicherheit erzwingen, weil du weißt: Wenn ich nicht aufpasse, verliere ich jemanden. Wieder.

Die typische Situation: Dein Partner ist einen Abend mit Freunden. Er antwortet nicht sofort auf deine Nachricht. Dein Nervensystem läuft auf Hochtouren. Du weißt rational, dass alles in Ordnung ist. Aber der alte Schmerz schreit lauter als die Vernunft.

Muster 5: Der innere Kritiker

Er ist lauter als jeder Mensch in deinem Leben. Er kommentiert, bewertet, vergleicht. "Das war nicht gut genug." "Andere machen das besser." "Wer glaubst du, wer du bist?" Du kennst ihn gut. Und trotzdem glaubst du ihm - immer noch, immer wieder.

Das Trickhafte am inneren Kritiker: Er tarnt sich als Qualitätskontrolle. Als gesunden Ehrgeiz. Dabei ist er vor allem eines: eine verinnerlichte Stimme aus der Vergangenheit, die längst nicht mehr zeitgemäß ist.

Die typischen Situationen:

Du weißt innerlich, dass du gut bist - besser als viele, die lauter auftreten als du. Und trotzdem stellst du dein Licht permanent unter den Scheffel. Du tust es nicht bewusst. Es passiert einfach. Immer wieder. Als ob es eine innere Bremse gäbe, die dich davon abhält, wirklich in deine volle Größe zu gehen.

Dein innerer Kritiker führt dich wie ein toxischer Boss. Er peitscht dich an, feiert keine Erfolge ("Das war ja wohl das Mindeste") und bestraft Fehler mit tagelangem Grübeln. Der Preis: Du kannst deinen Erfolg nicht fühlen. Selbst der Bonus oder der Titel fühlen sich leer an.

Nicht nur du bewertest dich. Der innere Kritiker bewertet auch deine Beziehungen: Du wärst doch sowieso nie gut genug für jemanden. Du bist zu kompliziert. Zu viel. Zu anstrengend. Und du glaubst ihm - und bleibst in Beziehungen, die dich kleinhalten, weil sie sich vertraut anfühlen. Die typische Situation: Er macht eine abwertende Bemerkung. Du denkst nicht: Das ist nicht okay. Du denkst: Er hat wahrscheinlich recht. Du entschuldigst dich. Für etwas, das du nicht getan hast.

Muster 6: Nein sagen fühlst sich wie Verrat an

In bestimmten Situationen, mit bestimmten Menschen geht es noch. Aber bei anderen - dem Partner, dem Kind, bestimmten Kollegen, dem Chef - da bricht etwas in dir weg. Als wäre Nein gleichbedeutend mit: Ich liebe dich nicht. Als würde eine Grenze das Ende von etwas bedeuten, das du nicht verlieren willst.

Die typischen Situationen:

Dein Chef fragt, ob du das zusätzliche Projekt übernehmen kannst. Du hast keine Kapazität. Dein Bauch sagt deutlich Nein. Und du hörst dich Ja sagen - mit einem Lächeln. Danach bist du wütend auf dich selbst. Beim nächsten Mal passiert dasselbe. Nicht weil du schwach bist, sondern weil das Muster tiefer sitzt als der Verstand.

Deine Tür steht immer offen. Jeder lädt seinen emotionalen oder operativen Müll bei dir ab. Du sagst Ja zu Projekten, obwohl dein Kalender platzt. **Der Preis:** Du verlierst den Respekt. Wer zu allem Ja sagt, dessen Ja ist nichts wert. Du wirst zur Assistentin von allen, statt zur Leaderin deines Bereichs.

Deine Schwiegermutter möchte das Wochenende bei euch verbringen. Du hast eigentlich andere Pläne. Dein Partner fragt nicht, er geht davon aus. Du sagst: Kein Problem. Innerlich bist du wütend. Aber du sagst trotzdem nichts - und trägst die Wut alleine.

Muster 7: Die Wiederholungs-Schleife in Beziehungen

.Du ziehst sie an wie ein Magnet: Menschen, die dich nicht auf Augenhöhe behandeln. Chefs, die dich mobben - gerade weil du zu viel siehst und zu direkt bist. Partner, die sich unterordnen oder über dir stehen - aber nicht neben dir. Freunde, die nehmen, ohne zu geben. Du weißt das. Und trotzdem passiert es immer wieder.

Die typischen Situationen:

Du ziehst narzisstische Chefs oder Partner an. Du versuchst, durch Leistung und Verständnis den cholerischen Chef zu "zähmen" oder das dysfunktionale Team zu "heilen".

Der Preis: Du verausgabst dich in einem Kampf, den du nicht gewinnen kannst. Du wirst zum Co-Abhängigen eines kranken Systems.

Du liebst Menschen mit Potenzial. Mit einer schwierigen Geschichte. Mit einem Kern, den nur du siehst. Du glaubst: Wenn ich nur genug gebe, genug liebe, genug aushalte – dann wird er der Mann, die Freundin, der Mensch, der er oder sie eigentlich sein könnte. Du redest dir ein, du rettetest. In Wirklichkeit verlierst du dich.

Die typische Situation: Er behandelt dich nicht so, wie du es dir wünschst. Aber er hat eine schwere Kindheit, Stress im Job, einen schlechten Tag. Du verstehst alles. Du entschuldigst alles. Du wartest. Und wartest. Und gibst noch mehr. Und fragst dich, warum sich nichts ändert.

Du schaust auf deine bisherigen Beziehungen und erkennst das Muster: Es sind immer wieder dieselben Dynamiken. Derselbe Schmerz in neuem Gewand. Das ist kein schlechtes Karma und kein Pech. Das ist dein ungelöstes Muster, das sich so lange wiederholt, bis du es wirklich transformierst.

Das Muster hinter den Mustern

In Beziehungen zeigt sich ein Grundthema immer wieder: Du hast gelernt, dass Liebe Bedingungen hat.

Wenn ich perfekt bin, werde ich geliebt. Wenn ich keine Bedürfnisse habe, werde ich nicht verlassen. Wenn ich alles gebe, werde ich nicht allein sein. Diese Überzeugungen entstanden in der Kindheit. Sie schützten dich damals. Heute erschöpfen sie dich.

Das Wichtigste aus Kapitel 2

Welches der sieben Muster hat dich am stärksten berührt oder am stärksten abgestoßen?

Abwehr ist oft ein starkes Signal. Schreibe auf, was du gerade gefühlt hast.

In welcher Situation erkennst du dich am deutlichsten?

Seit wann begleitet dich dieses Muster? Kannst du dich an das erste Mal erinnern?



NOTIZEN:

K A P I T E L

03

WARUM DU NICHT EINFACH STÄRKER SEIN MUSST

In diesem Kapitel erfährst du, dass deine Erschöpfung keine Schwäche ist, sondern die Folge eines zu langen Kampfes gegen dich selbst. Du verstehst, warum Willenskraft allein nicht reicht – und was stattdessen wirklich hilft.

WARUM DU NICHT EINFACH STÄRKER SEIN MUSST

Ich sage dir jetzt etwas, das unserem gesamten Gesellschaftsprogramm widerspricht - und das du dir vielleicht schon lange gewünscht hast, dass es jemand ausspricht:

Du bist nicht erschöpft, weil du zu schwach bist.

Du bist erschöpft, weil du zu lange zu hart gegen dich selbst gekämpft hast.

Die große Lüge des Durchhaltens

Als Businessfrau, als Mama, als Führungskraft, als Arbeitskraft wirst du bewundert. Man staunt, wie du das alles schaffst. Man nennt es Stärke. Resilienz. Und gleichzeitig erwartet man still, dass du einfach weitermachst. Mehr Yoga. Mehr Atemübungen. Mehr Selbstoptimierung. Und wenn es immer noch nicht besser wird dann muss wohl noch mehr Disziplin her.

Was in dieser Logik völlig fehlt: die Frage, warum es dir so schwerfällt, warum Du innerlich manchmal so angepisst bist und sich trotzdem nichts ändert. Was wirklich dahintersteckt. Was das Kind, das du einmal warst, gebraucht hätte - und nicht bekommen hat.

Stärke, die aus Angst kommt, ist keine echte Stärke.

Sie ist angestrenktes Funktionieren - und angestrenktes Funktionieren hat ein Ablaufdatum. Irgendwann kommt der Burnout. Die Erschöpfungsdepression. Der Körper, der einfach nicht mehr kann. Ich weiß das, weil ich das durchlebt habe.

"Du brauchst keine härtere Version von dir. Du brauchst eine ehrlichere."

Was in deinem Körper wirklich passiert

Wenn dein Chef dich vor dem Team blossstellt - was passiert in dir, genau in diesem Moment?

Dein Nervensystem reagiert in Millisekunden. Noch bevor du einen Gedanken fassen kannst, schaltet dein Körper in den Überlebensmodus: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Dein Herzschlag steigt. Dein Atem wird flacher. Stresshormone fluten deinen Körper. Du bist nicht mehr die erwachsene, kompetente Frau - du bist das Kind, das gelernt hat: Diese Situation ist gefährlich.

Das nennt man einen Trigger. Und gegen Trigger hilft keine Willenskraft.

Du kannst dir nicht befehlen, in diesem Moment anders zu reagieren - so wenig, wie du dir befehlen kannst, nicht zu schwitzen, wenn dir jemand Angst macht. Es ist Biologie, nicht Charakter. Traumatische und belastende Erfahrungen werden im Nervensystem gespeichert - und können nur durch den Körper und durch Bewusstwerdung geheilt werden.

Die Erschöpfungs-Spirale

Du erkennst, dass du wieder im Muster bist. Du schämst dich. Du nimmst dir vor, es nächstes Mal besser zu machen. Du strengst dich an. Du schaffst es nicht - weil das Muster tiefer sitzt als deine Entschlossenheit. Du schämst dich mehr. Du bist jetzt erschöpfter als vorher.



Das ist keine Schwäche. Das ist die natürliche Konsequenz, wenn du mit den falschen Werkzeugen gegen die falschen Dinge kämpfst. Es gibt einen anderen Weg. Einen, der nicht Anstrengung heißt - sondern Begegnung. Einen, der nicht fragt: Warum bin ich schon wieder so? sondern: Vor was versucht dieses Muster gerade mich zu schützen? Einen Weg, der mit dem Körper arbeitet, nicht gegen ihn. Einen Weg der Bewusstwerdung.

Das ist die Herzkraft-Formel.

Du hast deinem Partner oder einem Kollegen eine Aufgabe übertragen. Er macht sie - aber nicht so, wie du es gemacht hättest. Du schaust nach. Du besserst still nach. Im Nachhinein wunderst du dich, warum du so erschöpft bist - dabei hast du doch delegiert. Hast du. Nur nicht wirklich losgelassen.

Der "Meeting-Tiger"

Stell dir vor: Du sitzt im Meeting. Dein Chef macht eine spitze Bemerkung über deine Zahlen. Objektiv ist das keine Lebensgefahr. Aber dein altes Muster (aus der Kindheit: Kritik = Liebesentzug = Tod) feuert. Dein Vagusnerv schaltet ab. Dein präfrontaler Cortex (zuständig für Logik, Strategie, Schlagfertigkeit) geht offline. Deshalb fällt dir die schlagfertige Antwort erst zwei Stunden später im Auto ein. Im Meeting warst du biologisch gar nicht in der Lage dazu. Du hast nicht versagt – du warst im neurobiologischen Schutzmodus.

Dein Vagusnerv schaltet ab. Dein präfrontaler Cortex geht offline – derselbe Bereich, der für Empathie, Gesprächsführung und Konfliktlösung zuständig ist. Deshalb sagst du im Streit Dinge, die du nicht meinst. Deshalb frierst du ein, wenn er dich kritisiert. Deshalb brichst du zusammen über etwas, das "eigentlich nicht so schlimm" ist. Du hast nicht versagt – du warst im neurobiologischen Schutzmodus. Das ist der Unterschied zwischen Reaktion und Antwort. Und genau das trainieren wir mit der Herzkraft-Formel.

Der "Beziehungs-Trigger"

Stell dir vor: Dein Partner sagt in einem Tonfall, den du kennst: "Reden wir später." Objektiv ist das kein Drama. Aber in dir bricht etwas auf. Der Magen zieht sich zusammen. Die Kehle wird eng. Du kannst nicht mehr klar denken. Das ist kein Überreagieren. Das ist dein Nervensystem, das eine alte Wunde erkennt. Vielleicht das Kind, das mit Schweigen bestraft wurde. Die Jugendliche, bei der Liebesentzug die härteste Strafe war.

Das Wichtigste aus Kapitel 3

Stärke, die aus Angst kommt, erschöpft langfristig.

Toxische Muster sitzen im Nervensystem - Begegnung und Bewusstwerdung ist der Schlüssel.

Der Körper ist nicht das Problem - er ist der Weg zur Lösung.

Der Weg ist nicht noch mehr Anstrengung. Der Weg ist eine mitfühlende Begegnung mit dir selbst.



NOTIZEN:

A large, empty white rectangular area intended for taking notes.

K A P I T E L

04

DEIN SELBSTCHECK

Dieser Test ist kein psychologisches Messinstrument - er ist ein ehrlicher Spiegel. Er zeigt dir, welche Muster bei dir besonders aktiv sind und wo deine Energie am meisten verloren geht.

Bitte: Beantworte jede Frage nicht so, wie du sein möchtest. Sondern so, wie du wirklich bist. Ohne Zensur. Ohne Selbstkritik. Nur ehrlich.

Bewertung: 0 = Trifft nicht zu | 1 = Manchmal | 2 = Oft | 3 = Fast immer

SELBSTCHECK

Bewertung: 0 = Trifft nicht zu | 1 = Manchmal | 2 = Oft | 3 = Fast immer

01.

Wie du mit dir selbst umgehst:

- ☒ A- Ich bin selten wirklich zufrieden mit meiner Leistung - auch wenn andere sie loben.
- ☐ B- Ruhe fällt mir schwer. Ich fühle mich nur gut, wenn ich produktiv bin.
- ☐ C- Meine innere Stimme ist härter und kritischer als jede externe Rückmeldung.
- ☐ D- Ich stelle mein Licht ständig unter den Scheffel, obwohl ich innerlich weiß, dass ich gut bin.
- ☐ E- Meine eigenen Bedürfnisse kommen zuletzt, weil immer jemand anderes dringender braucht.
- ☐ F- Ich tue Dinge für andere, auch wenn mein ganzer Körper Nein sagt.

02.

Wie du im Job funktionierst:

- ☒ A- Ich werde im Job übergangen oder nicht gesehen, obwohl ich klar mehr leiste als andere.
- ☐ B- Ich schlucke Ungerechtigkeit herunter, anstatt sie anzusprechen, aus Angst vor Konsequenzen.
- ☐ C- Ich übernehme Aufgaben anderer, damit der Laden läuft, auch wenn es nicht meine Verantwortung ist.
- ☐ D- Ich stelle meine eigenen Ideen nicht klar in den Raum, obwohl ich weiß, dass sie gut sind.
- ☐ E- Mein berufliches Umfeld raubt mir Energie, und ich weiß nicht, wie ich das ändere.
- ☐ F- Ich arbeite nach Vorschrift und brenne nicht mehr, weil es sich schlicht nicht lohnt, mehr zu geben.

SELBSTCHECK

O3.

Wie du in Beziehungen agierst

- ☒ A- Ich ziehe immer wieder Menschen an, die mich nicht auf Augenhöhe behandeln.
- ☐ B- Bei bestimmten Menschen - Partner, Kind, bestimmte Kollegen - kann ich kaum Nein sagen.
- ☐ C- Ich delegiere ungern, weil andere es sowieso nicht so machen wie ich.
- ☐ D- Ich vermeide Konflikte so lange, bis ich irgendwann eskaliere oder mich komplett zurückziehe.
- ☐ E- Ich fühle mich oft allein - auch wenn viele Menschen um mich herum sind.
- ☐ F- Ich wünsche mir eine Partnerschaft auf Augenhöhe - und weiß nicht, warum es immer wieder anders kommt.

O4.

Was dein Körper dir sagt:

- ☒ A- Ich habe körperliche Beschwerden ohne klaren medizinischen Befund: Erschöpfung, Verspannungen, Magen.
- ☐ B- In bestimmten Situationen reagiert mein Körper sofort: Herzrasen, Enge in der Brust, flacher Atem.
- ☐ C- Ich komme abends nicht wirklich zur Ruhe, der Kopf dreht sich weiter, auch wenn der Körper müde ist.
- ☐ D- Ich esse, scrolle oder konsumiere, um unangenehme Gefühle zu überbrücken.
- ☐ E- Ein leises Grundrauschen von Anspannung ist fast immer da, auch wenn gerade nichts Schlimmes passiert.
- ☐ F- Ich weiß nicht mehr, wann ich zuletzt wirklich entspannt war nicht als Performance, sondern echt.

DEIN ERGEBNIS

0-14 Punkte:

Einzelne Muster sind aktiv - du hast noch gute Ressourcen. Nutze sie jetzt.

15-28 Punkte:

Mehrere Muster sind etabliert. Du spürst sie und du kannst sie transformieren.

29-42 Punkte:

Die Muster haben sich tief in deinen Alltag eingegraben – du spürst es, auch wenn du es vielleicht lange verdrängt hast. Du verdienst mehr als Funktionieren. Du verdienst echte Transformation – und die ist möglich.

43-60 Punkte:

Dein System sendet klare Signale: Es reicht. Nicht weil du zu schwach bist – sondern weil du zu lange zu viel alleine getragen hast. Jetzt ist der Moment, dir die Begleitung zu holen, die du verdienst hast und die wirklich etwas verändert.

Hohe Punkte sind kein Urteil über dich. Sie sind präzise Information darüber, wo du stehst und wo die Transformation am dringendsten wartet. Und sie zeigen dir:

Du bist hier genau richtig.

DER BEZIEHUNGS-TIEFENCHECK

Warum du im Privaten dieselben Muster lebst – und wie du sie erkennst.

Im Selbst-Check hast du geschaut, was überwiegend in deiner Karriere läuft. Jetzt gehen wir eine Ebene tiefer – in den Bereich, der oft noch wunder ist: deine privaten Beziehungen.

Denn die Wahrheit ist: Dein Nervensystem unterscheidet nicht zwischen Büro und Wohnzimmer. Die Muster, die dich im Job erschöpfen, zeigen sich genauso in deiner Partnerschaft, in Freundschaften, in der Familie. Manchmal sogar intensiver – weil die Liebe mehr auf dem Spiel steht.

Nimm dir einen Stift. Sei radikal ehrlich. Niemand ausser dir sieht das

Bewertungsskala:

1 = Trifft nie zu

2 = Trifft selten zu

3 = Trifft oft zu

4 = Das ist mein tägliches Leben

05.

Grenzen & Selbstaufgabe in Beziehungen

- ☒ **A-** Ich tue oft Dinge, die ich nicht tun möchte, weil ich Angst habe, die Beziehung zu beschädigen, wenn ich Nein sage.
- ☐ **B-** Ich passe meine Pläne, Meinungen oder Wünsche an, um Konflikte zu vermeiden – auch wenn ich innerlich wütend oder traurig darüber bin.
- ☐ **C-** Ich sage in Beziehungen öfter: "Ist doch egal" oder "Wie du möchtest" – obwohl es mir eben nicht egal ist.
- ☐ **D-** Wenn jemand, den ich liebe, schlechte Laune hat, fühle ich mich verantwortlich und versuche, die Stimmung aufzuhellen.
- ☐ **E-** Ich habe das Gefühl, dass meine eigenen Bedürfnisse in Beziehungen weniger wichtig sind als die der anderen.

SUMME:

DER BEZIEHUNGS-TIEFENCHECK

Bewertung: 1 = Trifft nie zu, 2 = Trifft selten zu, 3 = Trifft oft zu, 4 = Das ist mein tägliches Leben

06.

Selbstwert & Liebesbedingungen

- ☒ A- Ich glaube tief im Inneren, dass ich nur dann wirklich geliebt werde, wenn ich funktioniere, gebe oder keine Probleme mache.
- ☐ B- Wenn eine Beziehung scheitert oder jemand mich verlässt, bin ich sofort überzeugt: Es liegt an mir. Ich war nicht gut genug.
- ☐ C- Ich bleibe in Beziehungen (Partnerschaft, Freundschaft, Familie), die mir nicht guttun, weil Vertrautheit sich sicherer anfühlt als Ungewissheit.
- ☐ D- Ich entschuldige das Verhalten von Menschen, die mir wehtun, weil ich ihre Hintergründe kenne und "verstehe".
- ☐ E- Ich glaube, wenn ich mich nur genug anstrenge, kann ich einen Menschen verändern oder eine toxische Dynamik heilen.

SUMME:

07.

Kommunikation & Sichtbarkeit in Beziehungen

- ☒ A- Ich sage selten, was ich wirklich fühle oder brauche – aus Angst, als "zu viel", "zu emotional" oder "zu kompliziert" zu gelten.
- ☐ B- Wenn ich kritisiert werde, auch in liebevollem Ton, breche ich innerlich ein oder ziehe mich komplett zurück.
- ☐ C- Ich warte darauf, dass die andere Person bemerkt, was ich brauche – statt es direkt auszusprechen.
- ☐ D- Nach Konflikten bin ich meistens diejenige, die sich zuerst meldet, entschuldigt oder die Situation auflöst.
- ☐ E- Ich habe das Gefühl, nicht wirklich gesehen zu werden – obwohl ich mich so sehr bemühe.

SUMME:

DER BEZIEHUNGS-TIEFENCHECK

Bewertung: 1 = Trifft nie zu, 2 = Trifft selten zu, 3 = Trifft oft zu, 4 = Das ist mein tägliches Leben

08.

Energie & toxische Resonanz in Beziehungen

- ☒ A- Ich ziehe immer wieder ähnliche Typen an – Menschen, die mich nicht wertschätzen, die viel nehmen, oder die mich emotional unter Druck setzen.
- ☐ B- Nach Gesprächen oder Zeit mit bestimmten Menschen fühle ich mich ausgepresst, leer oder emotional erschöpft.
- ☐ C- Ich habe körperliche Signale (Bauchschmerzen, Enge in der Brust, Schlafprobleme), wenn ich an bestimmte Beziehungen denke – ignoriere sie aber.
- ☐ D- Ich erkenne toxische Muster in meinen Beziehungen, bleibe aber trotzdem – weil ich Angst habe vor dem, was danach kommt.
- ☐ E- Ich fühle mich in Beziehungen oft allein – auch wenn die andere Person körperlich anwesend ist.

SUMME:

DEIN ERGEBNIS VOM BEZIEHUNGS-TIEFENCHECK

0 – 30 Punkte: Die "Bewusste Gestalterin"

0 – 30 Punkte: Die "Bewusste Gestalterin"

Du hast bereits guten Zugang zu dir selbst. Einzelne Muster sind aktiv, aber du erkennst sie meist. Dein Fokus: Bleibe aufmerksam bei Stressphasen – das sind die Momente, in denen alte Muster am lautesten werden.

31 – 50 Punkte: Die "Erschöpfte Geberin"

Du gibst viel, oft zu viel. Du wirst geschätzt – aber nicht so, wie du es dir wirklich wünschst. Du spürst, dass etwas nicht stimmt, kannst es aber noch nicht klar benennen. Dein Fokus: Lerne, deine Bedürfnisse als gleichwertig zu behandeln. Dein Nein ist kein Angriff – es ist Selbstschutz.

51 – 70 Punkte: Die "Stille Duldlerin"

Nach aussen funktionieren deine Beziehungen. Innen trägst du schon lange zu viel alleine. Du hast gelernt, dich anzupassen – so gut, dass du manchmal nicht mehr weißt, was du eigentlich selbst willst. Dein Fokus: Du brauchst dringend einen sicheren Raum, um dir selbst wieder zu begegnen. Strategie hilft hier nicht. Du musst lernen, dich selbst zu hören.

71 – 80 Punkte: Roter Alarm – Notfall-Fürsorge für dich

Deine Beziehungen kosten dich mehr, als sie dir geben. Du funktionierst – aber du lebst nicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass du körperliche Symptome hast und ignorierst, ist hoch. Dein Fokus: Stopp. Du musst das nicht alleine lösen. Und du sollst es nicht. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche – es ist der mutigste Schritt, den du gehen kannst.

K A P I T E L

05

DIE HERZKRAFT-FORMEL ERKLÄRT

In diesem Kapitel lernst du Brittas praxiserprobte Methode kennen: die Herzkraft-Formel H-E-R-Z-T. Du erfährst, wie du in fünf Schritten – von der mitfühlenden Selbstbeobachtung bis zum transformativen Handeln – deine Muster von innen heraus veränderst.



Die **Herzkraft-Formel** ist mein Ansatz – entwickelt über viele Jahre des Ausprobierens und der Selbstreflexion. Erprobt am eigenen Körper und Nervensystem. Und bereits bei vielen Frauen angewendet. Sie ist kein theoretisches Konzept. Sie ist ein praxiserprobter Weg, der in der Realität deines vollen Alltags funktioniert.

Die **Herzkraft-Formel** arbeitet auf drei Ebenen gleichzeitig:

- dem Verstand,
- dem Körper und
- dem Herz - dem Ort, an dem deine innere Wahrheit sitzt.

Was Herzkraft bedeutet

Herzkraft ist nicht Herzschmerz. Es ist nicht emotionale Überflutung oder das Aufgeben von Vernunft. Herzkraft ist die Fähigkeit, deine tiefste innere Wahrheit zu kennen - und aus dieser Wahrheit heraus zu handeln.

Nicht aus Angst. Nicht aus alten Mustern. Sondern aus einem Ort echter innerer Sicherheit.

Herzkraft ist das, was übrig bleibt, wenn du aufhörst zu performen. Wenn du aufhörst zu funktionieren. Wenn du anfängst, dich wirklich zu kennen.

Und Herzkraft ist erlernbar. Durch die Formel.

H - E - R - Z - T

Schritt H - Hinschauen ohne Verurteilung

Der erste Schritt ist radikal einfach und gleichzeitig tief herausfordernd: hinschauen, was wirklich ist. Nicht was sein sollte. Nicht was du dir wünschst. Was ist. Das bedeutet: das Muster benennen - ohne dich dafür zu bestrafen. Ohne "schon wieder". Ohne "typisch". Nur: Ich merke, dass ich gerade in meinem Muster bin. Diese mitfühlende Beobachtung ist der Beginn jeder echten Transformation.

Übung: Führe mind. drei Tage lang ein Muster-Tagebuch. Notiere einmal täglich, wann du ein altes Muster erkannt hast - ohne Bewertung. Nur die Beobachtung.

Schritt E - Erkunden der Wurzel (Bewusstwerdung)

Hinter jedem Muster steckt eine Geschichte. Diese Geschichte zu erkunden bedeutet nicht, in der Vergangenheit zu versinken. Es bedeutet, zu verstehen: Wo hat dieses Muster begonnen? Was hat es dir damals gegeben? Wie hat es dich geschützt? Diese Fragen verändern alles. Denn sie ersetzen Selbstverurteilung durch Verständnis. Und Verständnis öffnet den Raum für Veränderung.

Übung: Wähle dein Hauptmuster. Frage dich: Wann hatte ich dieses Verhalten zum ersten Mal? Was hat es mir damals gegeben? Was hätte das Kind, das ich war, wirklich gebraucht?

Schritt R - Regulierung des Nervensystems

Hier unterscheidet sich die Herzkraft-Formel von allen rein kognitiven Ansätzen. Kognitive Einsicht allein reicht nicht, wenn das Muster im Körper sitzt. Der dritte Schritt ist die Regulierung des Nervensystems - es aus dem Überlebensmodus in echte Sicherheit zu bringen.

Das geschieht durch Körperarbeit: bewusstes Atmen, gezielte Bewegung, somatische Übungen. Nicht als Ablenkung - als direkter Weg in das System, wo die Muster wohnen.

Sofort-Übung: Atme vier Sekunden ein, halte vier Sekunden, atme sechs Sekunden aus. Fünf Runden, mit einer Hand auf dem Herzen. Diese einfache Übung aktiviert den Parasympathikus - deinen Ruhemodus - innerhalb von Minuten.

H - E - R - Z - T

Schritt Z - Zugang zur inneren Wahrheit

Wenn das Nervensystem reguliert ist, wird etwas zugänglich, das im Überlebensmodus verstummt ist: deine innere Wahrheit. Die Stimme, die weiß, was du wirklich brauchst. Was du wirklich willst. Wer du wirklich bist - jenseits von Masken, Erwartungen und alten Mustern.

Diese Stimme war immer da. Das Rauschen des Alltags, die Termine, die Anforderungen, die innere Peitsche hat sie nur überdeckt.

Übung: Lege nach der Atemübung eine Hand aufs Herz. Frage in vollständiger Stille: Was brauche ich wirklich in dieser Situation? Was weiß ich schon - und spreche es noch nicht aus! Warte. Die Antwort kommt.

Schritt T - Transformatives Handeln

Der letzte Schritt ist Handlung - aber transformatives Handeln. Kein Sich-Überwinden. Kein Erzwingen. Sondern: in einer vertrauten Situation bewusst eine neue Antwort wählen. Klein. Konkret. Real.

- Das erste Nein, das du wirklich aussprichst.
- Die Aufgabe, die du wirklich delegierst und dann wirklich loslässt.
- Das Gespräch, das du wirklich führst, anstatt es runterzuschlucken.

Jeder kleine Schritt neben dem alten Pfad legt einen neuen neuronalen Weg. Mit der Zeit wird die neue Reaktion zur neuen Normalität.

Übung: Identifiziere eine konkrete Situation in dieser Woche, in der dein Muster aktiv werden könnte. Entscheide jetzt: Wie reagierst du neu? Was ist der kleinste mögliche Schritt?

H - E - R - Z - T

Beispiele:

T - Transformatives Handeln: Das "Business-Nein"

Wie wendest du Schritt T im Büro an? Ein transformatives Handeln ist nicht, dem Chef die Kündigung auf den Tisch zu knallen (das ist oft Flucht). Es ist der kleine Schritt der Veränderung der Dynamik.

Beispiel: Altes Muster: Chef kippt Arbeit ab. Du: "Okay, mach ich." (Innerlich wütend).
Neues Herzkraft-Handeln:

1. H (Hinschauen): Ich spüre Druck im Magen. Ich will gefallen.
2. R (Regulieren): Ich atme unauffällig 4-4-6, spüre meine Füße auf dem Boden.
3. T (Tun): Ich sage ruhig: "Ich kann das übernehmen. Das bedeutet aber, dass Projekt B bis nächste Woche liegen bleibt. Soll ich so priorisieren?"

Das ist kein Kampf. Das ist professionelle Selbstführung aus der Herzkraft. Du gibst die Verantwortung für die Ressource Zeit dorthin zurück, wo sie hingehört: Zur Führungskraft.

Was im Hosenanzug funktioniert, funktioniert auch im Schlafzimmer. Oder am Küchentisch. Oder im Streit um 23 Uhr.

Transformatives Handeln in Beziehungen ist nicht, die Koffer zu packen (das ist oft Flucht, nicht Transformation). Es ist der kleine, mutige Schritt, der die Dynamik verändert – von innen heraus.

Beispiel: Die überlagerte Freundin

Altes Muster: Sie ruft an. Du nimmst ab – obwohl du gerade weinst, erschöpft bist, eigentlich allein sein musst. Du sagst: "Kein Problem." Hörst zu. Und trägst hinterher noch ihre Schwere und deine eigene.

H - E - R - Z - T

Neues Herzkraft-Handeln:

1. H (Hinschauen): Ich spüre Enge in der Brust. Ich will helfen – aber ich habe gerade nichts zu geben.
2. E (Erkunden): Woher kommt das? Ich glaube, wenn ich Nein sage, bin ich eine schlechte Freundin. Das ist mein altes Muster.
3. R (Regulieren): Ich atme tief ein, spüre meinen Boden. Ich darf auch mal leer sein.
4. Z (Zugang): Ich verbinde mich mit meiner inneren Wahrheit: Ich kann ihr besser helfen, wenn ich zuerst für mich da bin.
5. T (Tun): Ich sage ruhig: "Ich bin gerade nicht in der Lage, das aufzufangen – kann ich dich morgen zurückrufen? Dann bin ich wirklich da für dich."

Das ist keine Ablehnung. Das ist ehrliche Fürsorge – für beide.

Beispiel: Der Streit mit dem Partner

Altes Muster: Er sagt etwas Verletzendes. Dein Nervensystem feuert. Du frierst ein – oder du explodierst. Hinterher schämst du dich, entschuldigst dich, obwohl du nichts falsch gemacht hast.

Neues Herzkraft-Handeln:

1. H (Hinschauen): Ich spüre, wie sich mein Hals zuschnürt. Ich bin getriggert.
2. R (Regulieren): Ich sage: "Ich brauche kurz einen Moment." Und atme dreimal tief aus. Ich muss jetzt nicht antworten.
3. Z (Zugang): Was brauche ich gerade wirklich? Gesehen werden. Gehört werden.
4. T (Tun): Ich sage, wenn ich wieder geerdet bin: "Was du gesagt hast, hat mich verletzt. Ich möchte darüber sprechen – nicht kämpfen."

Das ist kein Kampf. Das ist Beziehungsführung aus der Herzkraft. Du veränderst die Dynamik – ohne lauter zu werden.

Die Herzkraft-Formel auf einen Blick

H - Hinschauen ohne Verurteilung: Das Muster mitfühlend beobachten.

E - Erkunden der Wurzel: Die Geschichte hinter dem Muster verstehen (Bewusstwerdung).

R - Regulierung des Nervensystems: Durch Körperarbeit echte Sicherheit herstellen.

Z - Zugang zur inneren Wahrheit: Stille als Führung nutzen.

T - Transformatives Handeln: Neue Wege in kleinen, konkreten Schritten gehen.

NOTIZEN:

K A P I T E L

06

DEINE 21-TAGE
AKTIONSPLAN

21 Tage. Nicht weil danach alles verwandelt ist. Sondern weil 21 Tage genug sind, um die ersten echten Veränderungen zu spüren, neue Nervenbahnen anzulegen und zu erfahren: Das ist möglich. Für mich.

Dieser Plan ist kein starres Programm - er ist ein Gerüst. Passe ihn an dein Leben an. Aber fang an. Nicht wenn du bereit bist. Jetzt.

21 TAGE AKTIONSPLAN

DEINE TÄGLICHE BASIS (5-10 MINUTEN)

Diese drei Dinge begleiten dich durch alle 21 Tage - jeden Tag, egal was sonst passiert.

WOCHE 1, TAGE 1-7: HINSCHAUEN UND BENENNEN

Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

WOCHE 2, TAGE 8-14: VERSTEHEN UND REGULIEREN

Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

WOCHE 3, TAGE 15-21: HANDELN UND VERANKERN

Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

21-TAGE AKTIONSPLAN



Deine tägliche Basis (5-10 Minuten)

Diese drei Dinge begleiten dich durch alle 21 Tage - jeden Tag, egal was sonst passiert:

1. **Morgen-Atemübung:** 5 Runden 4-4-6 mit einer Hand auf dem Herzen (2 Minuten)
(bis 4 zählen und einatmen, bis 4 zählen den Atem halten, 6 Längen den Atem ausatmen)
2. **Tages-Absicht:** Ein Satz - keine Aufgabe, eine Qualität. Heute bin ich... (z.B. geduldig, klar, mitfühlend) zu mir selbst
3. **Abend-Reflexion:** Wie hat sich der Tag für mich angefühlt, schreibe es kurz auf.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Notizen:



21-TAGE AKTIONSPLAN

Notizen:



21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 1: Das ehrliche Inventar

Schreibe alle Muster auf, die du in Kapitel 2 und 4 erkannt hast. Welches kostet dich aktuell am meisten Energie? Das ist dein Fokus-Muster für diese drei Wochen- auf was willst du dich konzentrieren?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 2: Der Körper-Scan

Mache dreimal eine bewusste Pause: morgens, mittags, abends. Lege eine Hand auf dein Herz. Was nimmst du wahr? Keine Wertung -nur Beobachtung.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 3: Was das Muster kostet

Schreibe ehrlich: Was hat dieses Muster dich in den letzten Jahren wirklich gekostet? Gesundheit, Beziehungen, Chancen, Freude, Energie? Sei konkret. Sei radikal ehrlich.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 4: Die positive Absicht ehren

Dein Muster hatte einmal eine Funktion. Schreibe drei Dinge auf, für die du ihm tatsächlich dankbar sein könntest. Das ist kein Trick - es ist der Beginn von Mitgefühl.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 5: Deine Trigger-Landkarte

Was aktiviert dein Muster? Bestimmte Menschen, Situationen, Sätze, Tageszeiten?
Erstelle eine persönliche Liste deiner Haupttrigger.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 6: Körpersprache lernen

Wenn dein Muster aktiviert wird - wo spürst du das im Körper zuerst? Enge in der Brust? Knoten im Magen? Flacher Atem? Kieferspannung? Lerne diese Sprache - sie ist dein frühzeitiges Warnsystem.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Tag 7: Wochenrückblick

Was hast du über dich gelernt? Was war überraschend? Was war schwerer als erwartet? Schreibe drei Erkenntnisse - ohne Selbstkritik.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 1, Tage 1-7: Hinschauen und Benennen



Du machst nichts anders. Du schaust nur - mit Neugier, ohne Verurteilung.

Fragen diese Woche:

Was habe ich beobachtet? In welchem Moment hätte ich anders reagieren können oder wollen? Nur Beobachtung. Wichtig: keine Bewertung!

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 8: Die Ursprungsgeschichte

Wann taucht dieses Muster in deiner Geschichte auf? Als Kind, als Jugendliche, als junge Frau? Kannst du dich erinnern?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 9: Die versteckte Überzeugung

Welche Überzeugung steckt hinter dem Muster?

Ich bin nur wertvoll, wenn ich...

Ich bekomme Liebe nur, wenn...

Ich bin sicher nur, wenn...

Schreibe sie auf.

Frage dann: Ist das wirklich wahr? Wirklich, wirklich?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 10: Die Spiegel-Übung

Stelle dich vor einen Spiegel. Schau dir in die Augen. Sage laut: Ich bin genug - genau jetzt. Beobachte, was in dir passiert. Im Körper, in den Gedanken, in den Gefühlen. Schreibe es danach auf.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 11: Deine Regulierungs-Werkzeugkiste

Probiere heute drei Methoden: die Atemübung, eine kurze Bewegung (tanzen, spazieren), zwei Minuten Summen (aktiviert den Vagusnerv direkt). Welche hilft dir am besten?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 12: Eine alte Entscheidung verstehen

Gibt es eine Entscheidung in deinem Leben - beruflich oder privat - die du heute anders treffen würdest? Nicht bereuen. Verstehen: Was wusstest du damals noch nicht, das du jetzt weißt?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 13: Grenzen als Selbstliebe

Wo brauchst du gerade dringend eine Grenze - und hast sie noch nicht gesetzt? Was hält dich zurück? Was kostet es dich, wenn du sie länger nicht setzt? Was verändert sich, wenn du sie setzt?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Tag 14: Wochenrückblick

Welche Überzeugung hat sich verändert? Was hat die Körperarbeit bewirkt? Welches war dein mutigster Satz zu dir selbst in dieser Woche?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 2, Tage 8-14: Verstehen und Regulieren



Jetzt gehst du tiefer. Du erkundest die Wurzel - und lernst aktiv, dein Nervensystem zu regulieren.

Frage dieser Woche:

Was habe ich über die Wurzel meines Musters verstanden? Wann hat Regulation heute geholfen - und wie?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 15: Das neue Verhalten definieren

Wie sieht das transformative Gegenteil deines Musters konkret aus - im Job, in der Partnerschaft, mit dem Kind? Nicht das perfekte Ideal. Der nächste kleine, mutige Schritt.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 16: Das erste echte Nein

Sage heute in einer konkreten Situation, in der du normalerweise aus dem Muster Ja sagst, bewusst Nein. Danach: Schreibe auf, was wirklich passiert ist. Und wie du dich gefühlt hast.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 17: Unterstützung aktivieren

Wer in deinem Umfeld unterstützt deinen Wandel? Wer sabotiert ihn - vielleicht unbeabsichtigt? Was brauchst du konkret von wem? Kommuniziere eine Bitte.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 18: Mitgefühl statt Perfektion

Du hast das alte Muster bis heute noch nicht vollständig hinter dir. Das ist normal. Das ist ein Weg. Schreibe heute einen Brief an dich selbst - so mitfühlend, wie du ihn an eine beste Freundin schreiben würdest, die kämpft.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 19: Mein Wert ohne Leistung

Schreibe zehn Dinge auf, die dich wertvoll machen - ohne eine einzige Leistung zu nennen. Kein Titel. Kein Ergebnis. Keine Funktion. Nur du, du als Mensch.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 20: Die neue Geschichte

Schreibe eine konkrete Vision: Wie fühlt sich dein Leben an, wenn das alte Muster nicht mehr die Führung hat? Im Job, in der Partnerschaft, mit dir selbst. Sei mutig. Sei konkret.

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Woche 3, Tage 15-21: Handeln und Verankern



Jetzt bewegst du dich. Aus der Einsicht ins Leben.

Tag 21: Zelebration und Verpflichtung

21 Tage. Du hast hingeschaut, erkundet, gespürt, reguliert, gehandelt. Das verdient echte Feier - nicht nur innerliches Abnicken. Tue heute etwas nur für dich. Und schreibe: Womit verpflichte ich mich, weiterzumachen?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Abschließende Journal-Fragen



Abschließende Fragen:

Was habe ich über mein Muster beobachtet?
In welchem Moment habe ich anders reagiert als sonst?
Was hat mich berührt, überrascht, bewegt?
Wann war ich mitfühlend zu mir selbst?
Was möchte ich morgen konkret anders machen?

Notizen:

21-TAGE AKTIONSPLAN

Notizen:



A large, empty white rectangular area for taking notes, occupying the central portion of the page below the header and above the footer.

K A P I T E L

07

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: TIEFER GEHEN

Du hast viel gelesen. Du hast dich vielleicht erkannt - in einem Muster, vielleicht in mehreren. Vielleicht hast du beim Lesen geweint. Vielleicht hast du gelächelt. Vielleicht beides.

Und du weißt jetzt: Ein E-Book allein verändert keine tief verwurzelten Muster. Echte Transformation passiert in Beziehung - in einer echten, kontinuierlichen Begleitung, die sieht, was du noch nicht siehst. Die hält, was du gerade nicht halten kannst. Ich bin diese Begleitung. Und ich habe verschiedene Weg für dich vorbereitet.

DEIN WEG RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

WOMIT DU JETZT WEITERMACHEN KANNST:



1.1 MENTORING

Du möchtest ganz intensiv und individuell begleitet werden um Dein Muster im Kern aufzulösen?

Im 1:1 Mentoring arbeiten wir nicht an einer Checkliste für bessere Gespräche. Wir arbeiten an deiner **Basis-Energie** in Beziehungen: Vom "Ich muss geliebt werden" zum "Ich darf geliebt werden – so wie ich bin." Von der stillen Dulderin zur Frau, die weiß, was sie will – und es sagt. Raus aus dem Retter-Muster – rein in echte, gleichwertige Begegnungen.

Du verdienst Beziehungen, die dich nähren. Nicht erschöpfen.

Vereinbare dir ein kostenloses Erstgespräch mit mir.

[Link zur Terminvereinbarung](#)



ERFAHRUNGSBERICHTE



-

Aygül

“

Das Problem:

Aygül war eine sehr erfolgreiche Geschäftsführungsassistentin bis zu dem Zeitpunkt als eine neue Geschäftsführung kam. Sie wurde immer weiter degradiert, erst in die Vertriebsabteilung, dann zur Auftragserfassung bis sie zum Schluss in der Produktion am Band stand.

Die Lösung

Sie hat sehr intensiv an ihrem Selbstwertgefühl gearbeitet, sich ihre alten Muster in Kindheit, Jugend Erwachsenenalter angeschaut und so ganz viel neues Vertrauen gewonnen. Die Herzkraft-Formel war ein Game-Changer in ihrem beruflichen Werdegang.

Das Ergebnis

Nach wenigen Wochen löste sie ihr altes Arbeitsverhältnis auf, gewann neue Kraft und Selbstvertrauen, bewarb sich bei ihrem Traumarbeitgeber bei dem sie insgeheim schon seit Jahren gerne arbeiten wollte, absolvierte den Bewerbungsprozess mit der Herzkraft-Formel in Leichtigkeit und bekam ihren Traumjob.

ERFAHRUNGSBERICHTE



-

Maria

||

Das Problem

Maria war sehr unglücklich in ihrem Job, weil ihre Chefin hochgradig cholerisch war. Ihr wurde nichts zugetraut, sie durfte keine Entscheidungen treffen und sie wurde ständig kontrolliert, bevormundet und verbal angegriffen.

Die Lösung

Maria lernte mit dieser Chefin umzugehen mit Hilfe der Herzkraft-Formel, ihr Selbstwertgefühl aufzubauen und Grenzen zu setzen. Es nützt nichts die Umsetzungen zu verstehen, sie müssen gefühlt und umgesetzt werden.

Das Ergebnis

Wenige Wochen später konnte sie das Wissen endlich fühlen und umsetzen. Sie konnte sich immer klarer von ihrer cholerischen Chefin abgrenzen und ihr Selbstwertgefühl aufbauen. Maria verließ diese Arbeitsstelle und begann bei ihrem Traumarbeitgeber und konnte so ihr Hobby auch noch viel besser mit ihrem Job kombinieren. Die Praxisnähe und die individuelle Betreuung waren dabei der Schlüssel zu dieser glückliche Veränderung hin zu ihrem neuen tollen Job.



GÖNN DIR WAS FÜR DEIN HERZ

nicht als Belohnung, wenn du alles erledigt hast. Sondern jetzt. Weil du es bist. Weil du es wert bist.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Ich bin an deiner Seite wenn du magst

Deine Britta.

THANK YOU

VIELEN DANK!

Danke, dass du dir selbst diesen Raum geschenkt hast.
Du trägst die Kraft zur Veränderung schon längst in dir –
jetzt weißt du, wie du sie lebst. Ich freue mich, dich auf
diesem Weg begleiten zu dürfen.

Deine Britta

