

TOXISCHE MUSTER ERKENNEN

Die 7 klaren Zeichen – und erste Impulse,
die dir sofort eine neue Sichtweise bringen

BRITTA CHRISTIN KEHR



SCHÖN DAS DU DA BIST

hier darfst du einfach du sein, ohne zu funktionieren, ohne zu performen. Was du auf den nächsten Seiten findest, ist kein weiterer Ratgeber mit Tipps, die du schon kennst. Es ist eine ehrliche Einladung, hinzuschauen – auf das, was wirklich hinter deiner Erschöpfung und deinem Frust steckt. Du bist nicht allein damit, und es gibt einen Weg heraus.

Von Herzen,

DEINE BRITTA

KENNST DU DAS GEFÜHL

Du gibst täglich alles – im Job, zuhause, für alle. Du funktionierst. Perfekt, wie immer. Und trotzdem ist da dieses leise, nagende Gefühl: Das kann doch nicht alles sein – tiefe Frustration gepaart mit Erschöpfung.

Du wirst übergangen, obwohl du mehr leistest als andere. Du sagst Ja, obwohl dein ganzer Körper Nein schreit. Du weißt, dass bestimmte Beziehungen nicht gut für dich sind – und trotzdem bleibst du. Immer wieder dieselben Muster. Immer wieder derselbe Schmerz. Manchmal ist es dir vielleicht schon bewusst, andere Male noch gar nicht. Und das ist völlig ok.

Aber es ist kein Zufall. Und es ist kein Zeichen, dass du nicht gut genug bist oder zu schwach.

Was sind toxische Muster?

Toxische Muster sind automatische Reaktionen – auf Menschen, Situationen und Gefühle. Sie entstanden einst als Schutzstrategien in der Kindheit oder in frühen Beziehungen. Heute kosten sie dich mehr, als sie dir geben. Sie sitzen nicht im Kopf – sie sitzen im Körper, im Nervensystem.

Dieses Dokument gibt dir zwei Dinge:

- 7 klare Zeichen, an denen du erkennst, ob du in toxischen Mustern feststeckst
- 5 erste Impulse, die dir sofort eine neue Erfahrung und Sichtweise ermöglichen

Lies ehrlich. Ohne Bewertung. Ohne Selbstkritik. Nur du und die Wahrheit.

Von Herzen,
Deine Britta

DIE 7 ZEICHEN DAS DU IN TOXISCHEN MUSTERN FESTSTECKST – ERKENNST DU SIE?

Nicht alle Zeichen müssen auf dich zutreffen. Oft reichen zwei oder drei, um zu wissen: Hier ist etwas, das meine Aufmerksamkeit braucht.

Zeichen 1: Du weißt nicht, wann du zuletzt wirklich du warst und was für dich selbst getan hast **Erkennungszeichen:**

Du funktionierst – für den Job, für die Familie, für alle. Aber wenn jemand fragt: "Was brauchst du gerade?" – da ist kurz Stille. Du weißt es nicht mehr genau.

Typische Situationen:

Du erinnerst dich nicht, wann du zuletzt etwas nur für dich getan hast – ohne schlechtes Gewissen, ohne gleichzeitig an die To-do-Liste zu denken. Du bist wie ein Chamäleon, du kannst dich an vielen Situationen und unterschiedlichsten Menschen in kürzester Zeit anpassen.

Zeichen 2: Du sagst Ja, obwohl dein Körper Nein schreit **Erkennungszeichen:**

In bestimmten Situationen – mit dem Chef, dem Partner, bestimmten Kollegen oder deinen Kindern – kannst du kaum Nein sagen. Danach bist du wütend auf dich selbst. Beim nächsten Mal passiert dasselbe.

Typische Situation:

Dein Chef fragt ob du das zusätzliche Projekt übernehmen kannst. Du hast keine Kapazität. Dein Bauch sagt Nein. Und du hörst dich Ja sagen – mit einem Lächeln.

Zeichen 3: Du bist erschöpft – obwohl du doch alles "richtig" machst **Erkennungszeichen:**

Du machst Yoga, du liest Bücher, du hast schon Coachings gemacht. Und trotzdem ändert sich nichts wirklich. Die Erschöpfung und die Frustration bleiben. Das Muster bleibt.

Typische Situation:

Es ist Sonntagabend. Die Woche war voll, du hast alles gegeben – im Job, zuhause, für alle. Du gönnst dir einen Moment auf dem Sofa. Und anstatt Erholung zu fühlen, kommt dieses vertraute Rauschen: Morgen fängt es wieder von vorne an. Du fragst dich, wann du das letzte Mal wirklich aufgetankt hast – und die Antwort fällt dir nicht ein. Und da ist es wieder diese Unzufriedenheit und Erschöpfung.

DIE 7 ZEICHEN DAS DU IN TOXISCHEN MUSTERN FESTSTECKST – ERKENNST DU SIE?

Zeichen 4: Dein Körper sendet Signale – aber du hörst nicht hin Erkennungszeichen:

Verspannungen im Nacken, ein enger Brustkorb, Schlafprobleme, Magendrücken, Durchfall vor bestimmten Meetings oder bevor und während du 2 Tage im Büro sein musst und deinen Homeoffice-Arbeitsplatz leider gegen das Büro tauschen musst.. Dein Körper spricht – aber du funktionierst einfach weiter.

Typische Situationen:

Du sitzt im Auto auf dem Weg zur Arbeit. Noch bevor du angekommen bist, spürst du dieses vertraute Ziehen in den Schultern, den flachen Atem, das leichte Drücken in der Magengegend. Du weißt genau, woher es kommt. Und du tust das, was du immer tust: Du schluckst es herunter, richtest dich auf und gehst rein. Weil du stark bist. Weil du musst. Weil keine andere Option zu existieren scheint.

Zeichen 5: Dein innerer Kritiker ist lauter als jedes Lob von außen Erkennungszeichen:

Lob kommt an und gleitet wieder ab. Kritik – auch kleine – sitzt tief und bleibt. Du kannst dir selbst selten wirklich glauben, dass du gut bist.

Typische Situation:

Du hast gerade eine wirklich gute Präsentation abgeliefert. Alle sind begeistert. Dein erster Gedanke: "Aber auf Folie 5 und 8 war die Schrift zu klein und das ich so schwitze ist doch auch nicht normal."

Zeichen 6: Du wirst nicht gesehen – obwohl du mehr gibst als alle anderen Erkennungszeichen:

Du erkennst Zusammenhänge, die andere nicht sehen. Du leistest mehr. Und wirst trotzdem übergangen. Deine Ideen werden nicht gehört – oder von anderen als ihre eigenen präsentiert.

Typische Situation:

Im Meeting bringst du einen brillanten Punkt ein. Dein Vorgesetzter hört weg. Fünf Minuten später sagt er fast dasselbe – und alle nicken. Du sagst nichts.

Zeichen 7: Ein leises Grund- rauschen von Unzufriedenheit ist fast immer da Erkennungszeichen:

Auch wenn gerade nichts Schlimmes passiert – da ist dieses Gefühl. Dass mehr möglich wäre. Dass du mehr verdient hättest. Dass das hier nicht alles sein kann.

DIE 7 ZEICHEN DAS DU IN TOXISCHEN MUSTERN FESTSTECKST – ERKENNST DU SIE?

Typische Situationen:

Du sitzt abends auf dem Sofa, alles ist erledigt. Und trotzdem ist da dieses Gefühl: massive Unzufriedenheit. "Das kann doch nicht alles gewesen sein." Und um das nicht noch länger fühlen zu müssen, beginnst du noch schnell das Spielzeug wegzuräumen oder ein Buch zu lesen oder den Fernseher anzuschalten.

Vielleicht hast du beim Lesen gedacht: Das kenne ich. Oder: Das bin ich. Dieser Moment des Erkennens – genau das ist dein erster echter Schritt. Nicht Stärke. Nicht Disziplin. Sondern ehrliches Hinschauen.

Die meisten Frauen tragen diese Muster jahrelang mit sich, ohne zu wissen, dass es einen Namen dafür gibt. Sie denken, sie sind zu sensibel, zu anspruchsvoll, zu wenig belastbar. Sie strengen sich noch mehr an, optimieren sich noch weiter – und fragen sich, warum es trotzdem nicht besser wird. Der Grund ist so einfach wie tiefgreifend: Weil toxische Muster nicht im Kopf sitzen. Sie sitzen im Körper, im Nervensystem, in der Art wie du dich selbst siehst und wie du dich in der Welt bewegst.

Kein Buch der Welt, kein positives Denken und keine To-do-Liste kann das alleine lösen. Es braucht etwas anderes – eine ehrliche Begegnung mit dir selbst. Und Du bist gerade den ersten Schritt in diese Richtung gegangen.

5 IMPULSE FÜR DICH

O1:

Hinschauen ohne Verurteilung – 3-Minuten- Übung

Nimm dir jetzt 3 Minuten. Frage dich ohne Bewertung: "Welches der 7 Zeichen kenne ich am besten?" Schreibe den ersten Gedanken auf – ohne ihn zu zensieren. Nur beobachten, nicht bewerten. Das ist der Beginn jeder echten Veränderung.

O2

Die Körper-Stopp-Übung

Wenn du das nächste Mal merkst, dass du Ja sagst obwohl du Nein fühlst: Mache eine bewusste Pause. Lege eine Hand auf dein Herz. Atme einmal tief ein und aus. Frage deinen Körper: "Was brauche ich gerade wirklich?" Du musst noch nichts ändern – nur hinhören.

O3

Das Muster benennen – ohne dich dafür zu bestrafen

Wähle ein Muster, das du bei dir erkannt hast. Schreibe auf: "Ich bemerke, dass ich gerade in meinem Muster [Name] bin." Kein "schon wieder", kein "typisch". Nur die sachliche Beobachtung. Diese mitfühlende Beobachtung ist kraftvoller als jede Selbstkritik.

O4

Die 4-6-Atemübung zur Nervensystem-Regulierung

Atme 4 Sekunden ein – halte 4 Sekunden – atme 6 Sekunden aus. Fünf Runden, mit einer Hand auf dem Herzen. Diese einfache Übung aktiviert deinen Ruhemodus innerhalb von Minuten. Nutze sie immer dann, wenn du merkst, dass du dich im Überlebensmodus befindest.

5 IMPULSE FÜR DICH

O5:

Eine ehrliche Frage an dich selbst

Frage dich heute Abend: "Was hat mich heute Energie gekostet – und war es wirklich meins zu tragen?"
Schreibe die Antwort auf. Dieses kleine Ritual schärft über Zeit dein Gespür für das, was dir gehört und was nicht.

Du hast gerade mehr getan als die meisten. Du hast nicht weggeschaut. Du hast hingeschaut – ehrlich, mutig, ohne dich dafür zu bestrafen. Das ist keine Kleinigkeit. Das ist der Unterschied zwischen Frauen, die ewig im selben Muster bleiben, und Frauen, die wirklich etwas verändern.

Diese fünf Impulse sind kein Programm, das du perfekt durchführen musst. Nimm einen. Den, der dich am meisten angesprochen hat. Und tu ihn heute noch – nicht morgen, nicht wenn die Kinder schlafen, nicht wenn der Job ruhiger wird. Jetzt. Denn echte Transformation beginnt nicht mit dem perfekten Moment. Sie beginnt mit dem mutigen

Wichtig zu wissen:

Diese Impulse sind erste Schritte – keine Lösungen. Toxische Muster sitzen tief im Nervensystem und brauchen echte, begleitete Arbeit, um sich dauerhaft zu transformieren.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du dich in einem oder mehreren der 7 Zeichen erkannt hast – dann bist du hier genau richtig. Nicht weil etwas falsch mit dir ist. Sondern weil du bereit bist, endlich wirklich hinzuschauen.

Gönn dir was – die Erlaubnis, aufzuhören zu warten, bis es irgendwann besser wird. Strahlende Königinnen warten nicht. Sie entscheiden sich.

WOMIT DU JETZT WEITERMACHEN KANNST:

DAS WORKBOOK



Workbook:
Toxische Muster durchbrechen
– vom Dauerfunktionsmodus zur strahlenden Königin mit der **Herzkraft-Formel**

- 7 Kapitel,
- Selbstdiagnose-Test,
- die Herzkraft-Formel
- 21-Tage-Aktionsplan – für echte Transformation in deinem Tempo.

Preis: € 37,-



Link zum Workbook:

<https://bit.ly/workbook-toxische-muster-durchbrechen>

DAS 1:1 MENTORING



Persönliche Begleitung aus toxischen Arbeits- und Privatbeziehungen

- über wahlweise 3, 6 oder 12-Monate
- präsent in Nürnberg und/oder online möglich
- rein in dein kraftvolles, strahlendes Leben

Buch Dir jetzt dein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch mit mir.



Link zur Terminvereinbarung:

<https://calendly.com/britta-kehr/30min>

THANK YOU

VIELEN DANK!

Danke, dass du dir selbst diesen Raum geschenkt hast.
Du trägst die Kraft zur Veränderung schon längst in dir –
gehe Schritt für Schritt deinen Weg. Ich freue mich, dich
auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Deine Britta

