

ASTRID EGGER VON INNENFELS©

DER ÜBERZEUGUNGS CHECK

*Zeigt dir, was dich von deinem glücklichen
Leben fernhält und warum dich genau das so
viel Energie kostet.*



INNENFELS©

ASTRID EGGER



Willkommen im Innenfels-Raum

Dieser Raum begleitet dich dabei, wieder in Beziehung mit dir selbst zu kommen. Deine Muster zu erkennen.

Deinen inneren Kompass zu stärken.

Hier geht es nicht um Reparatur.

Es geht ums Ankommen – bei dir.

Nimm dir Zeit. Lass die Sätze wirken.

Vertraue darauf: Dein Körper weiß mehr als dein Kopf.

Astrid Egger von Innenfels

Der Innenfels© Überzeugungs-Check

INNENFELS©

MEIN VERSPRECHEN: SCHLUSS MIT SCHÖNREDEDEN.

Viele Sätze, die wir im Alltag sagen, klingen harmlos.

Erwachsen. Vernünftig. Unauffällig.

Und genau darin liegt oft das Problem.

Oft sind es nicht die großen Entscheidungen, sondern die kleinen Sätze im Alltag, die dich dort festhalten, wo es sich eng und freudlos anfühlt. Sie beruhigen dich nur so weit, dass du weitermachst – obwohl in dir eine ganz andere Wahrheit lebt.

Dieser Überzeugungs-Check ist kein Test, kein Ratgeber und keine Analyse. Er ist ein ehrlicher Blick auf 9 Sätze, mit denen du dich vielleicht schon länger übergehst, klein hältst oder in einer Situation bleibst, die dich innerlich viel Kraft kostet. Er hilft dir zu erkennen, was sie über deine innere Situation wirklich verraten.

Lies langsam. Und beobachte wo du innerlich zusammenzuckst. Genau da geht ´s für dich weiter!

Der Innenfels© Überzeugungs-Check

DIE 9 SÄTZE + WAS SIE WIRKLICH AUSSAGEN

1

„IST SCHON OKAY.“

Was dahinter oft steckt: Es ist nicht okay. Aber ich will gerade keinen Konflikt, keine Spannung und keine Enttäuschung auslösen.

Übersetzung:

Ich stelle den Frieden im Außen über meine eigene Wahrheit.

2

„GEHT HALT NICHT.“

Was dahinter oft steckt: Vielleicht geht es nicht so, wie ich es mir wünsche. Aber vielleicht habe ich auch längst aufgehört, überhaupt noch nach einer anderen Möglichkeit zu suchen.

Übersetzung:

Ich habe mich an eine Grenze gewöhnt, die vielleicht gar keine mehr sein müsste.

3

„ICH WILL KEINEN STRESS.“

Was dahinter oft steckt: Ich will die Unruhe vermeiden, die entsteht, wenn ich ehrlich bin, Grenzen setze oder etwas verändere.

Übersetzung:

Ich halte lieber aus, als mich mit dem auseinanderzusetzen, was wirklich da ist.

DIE 9 SÄTZE + WAS SIE WIRKLICH AUSSAGEN

4

„SO SCHLIMM IST ES JA NICHT.“

Was dahinter oft steckt: Es ist schlimm genug, dass es mich Kraft kostet. Aber ich rede es zusätzlich noch kleiner, damit ich mich nicht bewegen muss.

Übersetzung:

Ich verharmlose, was mich längst belastet.

5

„ANDERE HABEN ES AUCH NICHT LEICHT.“

Was dahinter oft steckt: Stimmt vielleicht. Aber das ändert nichts daran, dass es mir gerade nicht gut geht.

Übersetzung:

Ich entwerte mein eigenes Erleben, damit ich es nicht ernst nehmen muss.

6

„ICH MUSS DA JETZT EINFACH DURCH.“

Was dahinter oft steckt: Ich kenne nur weitermachen, zusammenreißen, funktionieren. Nicht innehalten, spüren oder mir selbst zuhören.

Übersetzung:

Ich behandle mich wie ein Projekt – nicht wie einen Menschen.

DIE 9 SÄTZE + WAS SIE WIRKLICH AUSSAGEN

7

„ICH KANN JETZT NICHT AUCH NOCH ...“

Was dahinter oft steckt: Ich bin erschöpft, aber ich erlaube mir nicht, etwas wegzulassen, weil ich mich für alles und alle verantwortlich fühle.

Übersetzung:

Ich versuche, ein Leben zusammenzuhalten, das mich innerlich längst überfordert.

8

„SPÄTER VIELLEICHT.“

Was dahinter oft steckt: Ich hoffe, dass ich irgendwann mutiger, klarer, freier oder weniger erschöpft bin.

Ohne dass ich heute etwas verändern muss.

Übersetzung:

Ich verschiebe "leben" auf später.

9

„VIELLEICHT ÜBERTREIBE ICH EINFACH.“

Was dahinter oft steckt: Ein Teil von mir spürt längst, dass etwas nicht stimmt. Aber ich zweifle lieber an mir, als meiner Wahrnehmung zu vertrauen.

Übersetzung:

Ich misstraue mir selbst schneller als allem anderen.

LASS DIE SÄTZE RUHIG NOCH EIN BISSCHEN NACHWIRKEN.

Manchmal reicht ein ehrlicher Satz, damit du merkst, wie lange du dich selbst schon beruhigst, klein hältst oder übergehst – obwohl in dir längst etwas anderes wahr ist.

Und genau da lohnt es sich, nicht einfach wieder weiterzumachen wie bisher.

Ich schenke dir 30 Minuten, in denen wir gemeinsam hinschauen, was hinter diesen Sätzen bei dir wirklich steckt, warum dich das so viel Energie kostet und was du jetzt wirklich brauchst.

Nach diesen 30 Minuten...

- verstehst du besser, warum du gerade so unter Spannung stehst
- erkennst du, was du schon viel zu lange mitträgst
- weißt du klarer, was dich gerade festhält
- siehst du, warum es dich so viel Energie kostet
- kannst du besser unterscheiden zwischen dem, was wirklich deins ist, und dem, was du nur aus Pflicht, Angst oder Loyalität weiterträgst
- spürst du, was jetzt wirklich dran ist
- gehst du mit mehr Klarheit und einem nächsten Schritt hinaus

Diese Einladung ist für dich kostenlos und unverbindlich

HIER KANNST DU DIR DEIN GESPRÄCH MIT MIR SICHERN

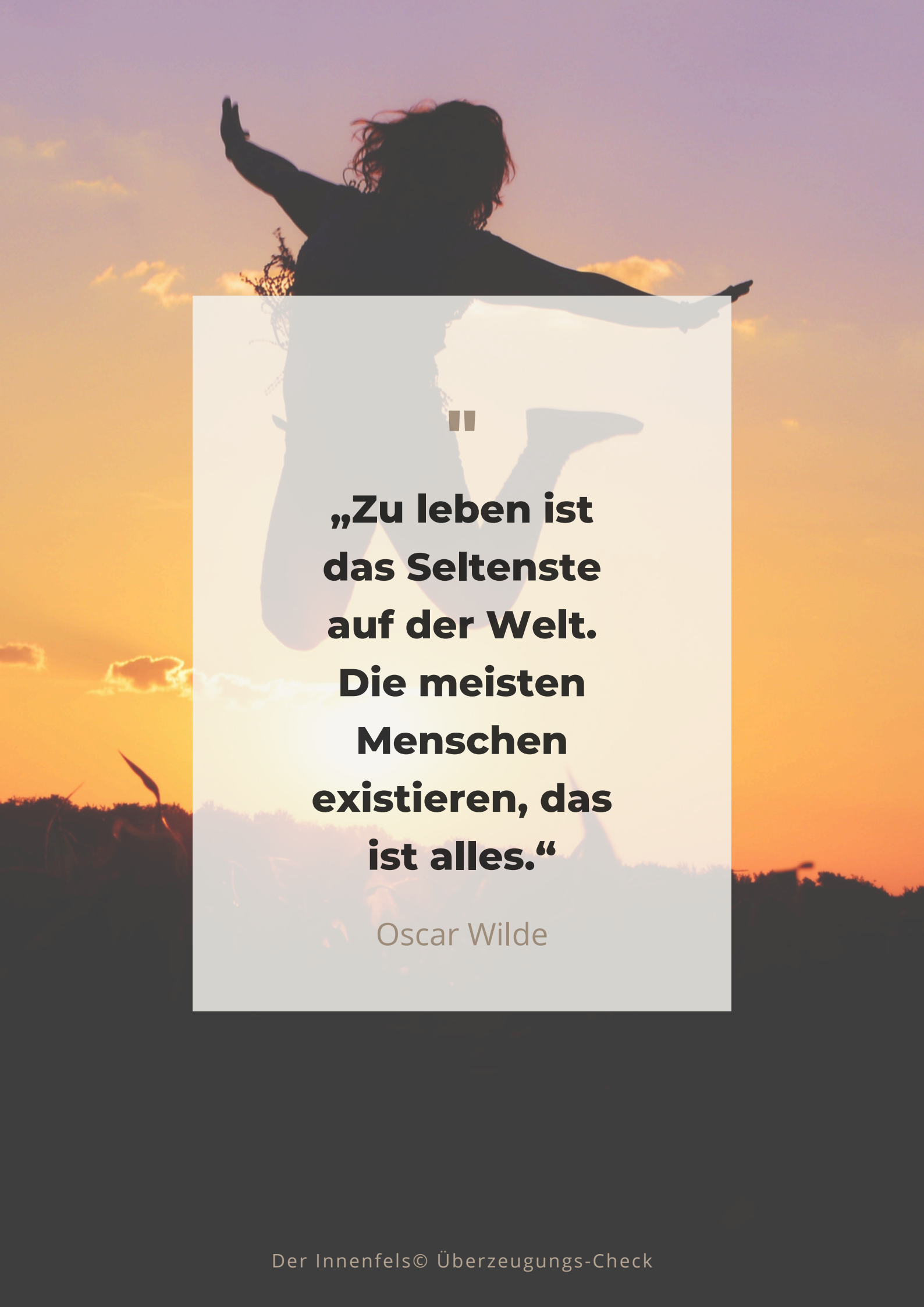
Ja, ich buche mir das Gespräch mit Astrid



Jetzt buchen

KOSTENLOS &
UNVERBINDLICH





“
**„Zu leben ist
das Seltenste
auf der Welt.
Die meisten
Menschen
existieren, das
ist alles.“**

Oscar Wilde