



# MIT MIR NICHT MEHR!

Dein erster Schritt,  
um jetzt Deine  
Handbremse zu lösen  
und zurück zu  
Deiner Lebendigkeit



An Deiner Seite:  
Deine Unterschiedmacherin  
Cornelia Strunz

**Du darfst Dich  
wieder lebendig  
fühlen.**



**Dafür brauchst Du  
keine Erlaubnis.**



Bildquelle: Copyright © Monika Kehr

# WENN DU DICH SELBST KLEIN HÄLTST, WIRST DU DICH IN DIESER GESCHICHTE WIEDERFINDEN

## HAST DU DEINEN KINDHEITSTRAUM SCHON BEGRABEN?

Komm mit, wir reisen zurück in Deine Kindheit. Erinnerst Du Dich, wenn Oma, Opa, Tante oder Onkel zu Besuch kamen oder Deine Eltern sie mit Dir besucht haben? Die meisten Kinder bekommen die Frage zu hören, was sie einmal werden wollen, wenn sie groß sind.

Weißt Du noch, was Du ganz spontan geantwortet hast? Ich selbst erinnere mich nicht mehr. Die bemerkenswerte Frau, die Du in dieser Geschichte kennenlernst, erinnert sich genau, was sie immer werden wollte. Ihr großer Traum war es als Kind, unbedingt Schauspielerin zu werden. Du wirst überrascht sein, auf welche Weise ihr Traum Wirklichkeit wird.

## Was ist wohl vorerst aus ihrem Kindheitstraum geworden?

Wie fast jedem Kind klingt auch Monika Kehr der gutgemeinte Ratschlag in den Ohren: «Lerne erstmal was Vernünftiges, das andere kannst Du ja nebenher machen». Also tut Monika, was von ihr erwartet wird. Und lernt einen in den Augen der Erwachsenen "richtigen" Beruf. Mit anderen Worten: Sie passt sich an. In der Hoffnung, sich geliebt zu fühlen. Wie oft hast Du Dich schon angepasst?

Obwohl die Rebellin in ihr felsenfest entschlossen ist, nie den ganzen Tag in einem Büro zu sitzen, geschieht genau das. Und es fühlt sich genauso an, wie sie es sich immer vorgestellt hat: es ist der pure Horror.

Doch so schnell gibt Monika noch nicht auf. Sie beschließt: «Wenn ich nicht Schauspielerin werden kann, werde ich eben Maskenbildnerin» und lernt das Friseurhandwerk. Das wahre Leben holt die träumende Rebellin recht unsanft auf den Boden der Tatsachen zurück. Denn der Friseurladen nimmt den wohl bekannten Spruch «Lehrjahre sind keine Herrenjahre» mehr als wörtlich. Oft fühlt sie sich ausgelaugt und erschöpft. So sehr Monika sich auch anstrengt, irgendwann ist die Luft raus. Ihre Energie reicht nicht mehr für den Schauspielunterricht. Völlig verzweifelt muss Monika mit ansehen, wie ihr der große Kindheitstraum nach und nach entgleitet. Wie eine kostbare Porzellanschale zerschellt er auf dem Boden mit einem grässlichen Klirren in 1000 Stücke.

Der Schmerz darüber, das zugelassen zu haben, brennt eine tiefe Narbe in ihr Herz. Heute gelingt es Monika, mit anderen Augen darauf zu schauen.

«Es kommt gar nicht darauf an, ob ich wirklich die große Schauspielerin geworden wäre. Es geht einzig und allein darum, dass ich mich von meinem Weg habe abbringen lassen». Dieser peinigende Schmerz entfesselt in Monika einen großen Wunsch. Sie möchte Kinder dazu ermutigen, sich von nichts und niemand ihren Traum ausreden zu lassen. Egal, wie verrückt und abwegig er in den Augen anderer erscheinen mag.

## Wie geht die Reise weiter?

Das angepasste Leben nimmt seinen Lauf. Monika wechselt von einem Beruf zum anderen, ohne je eine Aufgabe zu finden, die ihrem wahren Wesen entspricht. Plötzlich sieht sie sich vom Leben in eine Rolle gesteckt, für die Du an keiner Schauspielschule der Welt lernen kannst. Sie wird Mama von zwei wundervollen Mädchen. Endlich ist die verhasste Arbeit im Büro endgültig Geschichte. Um den Erwartungen anderer zu entsprechen, opfert sich Monika vollkommen für ihre Rolle als Mama und Ehefrau auf. An sich selbst denkt sie – wenn überhaupt – zuallerletzt. Vielleicht fühlst Du gerade, wie sehr Du dich selbst zurücknimmst.

Die Mädchen wachsen heran. Ihre ältere Tochter geht jetzt zur Schule. Prompt bekommt Monika von ihrer Tochter den Spiegel vorgehalten. Darin sieht sie ihren eigenen Schulalltag. Nachdem Monika schon zu Hause als Kind immer das Gefühl hatte, zu viel und zu laut zu sein, ging es auch in der Schule so weiter.

Während wir im Podcast miteinander plaudern, beschreibt sie sich selbst als hippeliges und schnell abgelenktes Mädchen. Lachend fügt sie hinzu: «Ich war immer der Klassenclown. Und hätte mir so jemanden wie mich gewünscht, die mir den Schulalltag mit ganz einfachen Übungen erleichtert.»

Bei ihrer Tochter empfindet sie das alles andere als lustig. Täglich erlebt Monika hautnah erneut diesen Kampf, den sie selbst einst auszufechten hatte: Die Ermahnungen, still zu sitzen, leise zu sein, den Unterricht nicht zu stören. Und das einfach nur, weil ihrer Tochter auch die Reflexe aus dem Babyalter im Weg stehen. Es kommt, wie es kommen muss.

Monika rennt eines Tages im strömenden Regen weinend vor die Tür. Mit den Nerven völlig am Ende.

Muss es erst soweit kommen, dass Du völlig ausbrennst?

## Wozu ist diese Nervenkrise gut?

Schwingt eine gute Fee den Zauberstab und Monika beginnt endlich, sich selbst zu lieben? Im Märchen vielleicht. Doch von hier ist es noch ein weiter Weg bis an diesen Punkt.

Im nächsten Satz entdeckst Du ein wesentliches Geheimnis, das Monika genutzt hat. Zunächst nimmt sie die Hilfe anderer Frauen an, um sich von ihrer Nervenkrise zu erholen. Das schien ihr vorher völlig undenkbar. Bisher war sie es immer, die anderen hilft. Wie oft warst Du bisher der Anker für andere?

Jetzt geschieht noch etwas anderes. Monika fragt sich, wie vielen anderen Müttern es ähnlich ergehen muss, wie ihr. Plötzlich sieht sie ihren Wunsch, anderen zu helfen, in einem ganz anderen Licht. Eine brennende Sehnsucht erwacht in ihr. Es muss doch einen Weg geben, anderen Kindern und ihren Mamas diesen Kampf zu ersparen!

Monika erlernt, wie sie Kindern mit ganz einfachen Übungen helfen kann, die im Babyalter so hilfreichen frühkindlichen Reflexe im Schulalltag weitestgehend auszuschalten. Das ist erst der Anfang. Mit jeder Mentorin, die ihren Weg begleitet, entdeckt Monika immer neue Facetten ihres wahren Kerns. Sie ermutigt Dich, Deine Masken abzulegen. Trau Dich, ganz Du selbst zu sein.

Je weiter Monika sich selbst ent – wickelt, umso mehr kommt ihr wahres Wesen – die innere Rebellin – wieder zum Vorschein. Ihr begegnen immer öfter Herzensmenschen, die sie genauso mögen, wie sie wirklich ist.

Aufgepasst. Hier kommt die Auflösung, wie ihr Kindheitstraum doch noch Wirklichkeit geworden ist.

Eines Tages macht Monika den Schritt durch die Tür zu unserem gemeinsamen Mentor Tobias Beck. Der lehrt den Menschen die Magie des Geschichten Erzählens. An dieser Stelle führt uns das Leben in der Gruppe der Herzensbrecherinnen zusammen. Für Monika bedeutet diese Tür weit mehr. Denn dahinter sieht sie plötzlich ihren Kindheitstraum wieder erwachen. Ihr wird mit einem Mal bewusst: ‚Mensch, ich brauche weder ein Kostüm noch in eine Rolle zu schlüpfen, um auf einer Bühne meine Geschichte zu erzählen.‘ Monika entdeckt, wie sie ihre Zuhörer mit ihrer Stimme im Herzen berühren kann.

Dieser Moment ist für Monika ein Jahr nach der Veröffentlichung meines Buches Wirklichkeit geworden.

Dieses Kapitel aus meinem Buch  
“Aus der Regenbogenquelle zum Ende der Sinnlosigkeit” \*  
steht für das, worum es hier für Dich geht:

## **Deine Handbremse lösen und Dein inneres Feuer befreien.**

Monika hat ihre Rebellin befreit.  
Hier noch einmal ihre Schlüsselbotschaft an Dich:

Lass Dir von nichts und niemand  
Deinen Traum ausreden!  
Egal, wie verrückt und abwegig er in  
den Augen anderer erscheinen mag.

Spüre jetzt mal in Dich hinein:  
Wie sehr hast Du Dich selbst verloren?  
Genau hier setzt dieses Workbook an.  
Monikas Mut erinnert Dich daran, wie viel in Dir steckt.

# Warum dieses Workbook?

- Weil Du Dich wieder lebendig fühlen darfst.
- Weil Du verdient hast, Dich frei und mutig zu fühlen.
- Weil Du vielleicht vergessen hast, wie es ist, Deiner inneren Stimme zu vertrauen.

Dieses Workbook begleitet Dich Schritt für Schritt zurück zu Deiner Wahrheit. In Dein echtes Leben.

Du brauchst keine Erlaubnis dafür, Deine Handbremse zu lösen.

## REFLEKTION: WAS BREMST DICH AUS?

Auf den nachfolgenden Seiten findest Du Fragen, die Dir beim Erkennen helfen, was Dich bisher ausgebremst hat.

Nutze den Raum hier im Workbook ganz für Dich.

Lass es fließen. Alles darf jetzt da sein.

Deine Wut, Deine Scham, Dein Frust, Dein Schmerz.

Du bist sicher. Du darfst ehrlich zu dir sein.

Leg Dir ein eigenes Journal zu und lass Deinen Gedanken darin freien Lauf.

Ich verspreche Dir, dass schon das Aufschreiben eine heilsame Klarheit verschafft.

PS: Die folgenden Seiten sind weiß, damit Du sie ausdrucken kannst.

Hier ist Raum für Deine Wahrheit.

**Was hast Du Dir bisher gefallen lassen?**

**Woran erkennst Du, dass Du zu oft geschwiegen hast?**

**Wo hast Du Dich angepasst, obwohl es sich falsch angefühlt hat?**

Du darfst alles fühlen. Ich halte den Raum für Dich.

Schreib hier hinein, was Du fühlst.

**Was hat Dein inneres Feuer gedämpft?**

**Welche Menschen oder Sätze haben Dich  
lange klein gemacht?**

**Welche Rollen hast Du erfüllt,  
die gar nicht Deine waren?**

Du bist sicher. Ich gehe diesen Weg mit Dir.

Dieser Raum gehört Dir. Fülle ihn mit dem, was Du Dir lange verkniffen hast.

**Welche Sätze brennen in Dir?**

**Welche Worte würdest Du gerne einmal laut sagen?**

**Welche Gedanken wagst Du kaum zuzulassen, weil Du Angst vor Ablehnung hast?**

Du bist sicher. Ich bin an deiner Seite.

Du brauchst von niemandem eine Erlaubnis. Hier ist Raum für das, was Du Dir bisher nie getraut hast, auszusprechen.

**Was würdest Du sagen, wenn Du Dir endlich die Erlaubnis gibst?**

**Was wäre Dein Satz, wenn Du Dich entscheidest, für Dich einzustehen?**

**Wie würde er klingen, wenn Du den Mut findest, ihn laut auszusprechen?**

Ich bin an Deiner Seite und halte den Raum für Dich.

Finde jetzt Deinen eigenen Mutsatz.

Kurz. Kraftvoll. Wahr.

Der sich für Dich genau richtig anfühlt.

Schreib ihn hier nochmals auf.

Druck Dir das Blatt mehrfach aus und hänge es überall gut sichtbar auf.

Stell Dich vor einen Spiegel. Sprich ihn laut aus.

**Mein Mutsatz**

Das ist der Moment, in dem Du mit Deinen Worten sagst:

**Mit mir nicht mehr!**

Dieser Satz ist Dein Wendepunkt.  
Das ist der Moment, an dem Du dich selbst rettest.  
Schreib es hier auf:

**Wann und warum sagst Du Deinen Mutsatz?**

**Was verändert sich dann für Dich?**

Ich bin an Deiner Seite, um Dich zu erinnern:

**Du brauchst dafür von niemandem eine  
Erlaubnis.  
Dein Leben. Deine Regeln.**



Zum Abschluss  
gib Dir jetzt selbst ein Versprechen.  
Am besten vor dem Spiegel.  
Mit der Hand auf Deinem Herz  
Du darfst jetzt wählen.



- ✓ Ab sofort lasse ich mich von niemandem mehr zurückhalten.
- ✓ Ich brauche von niemandem die Erlaubnis, meine Handbremse zu lösen und mein inneres Feuer zu befreien.
- ✓ Ich mache ab sofort regelmäßig etwas, was mir das Gefühl von Leichtigkeit gibt.
- ✓ Dazu blocke ich mir feste Zeiten in meinem Kalender. Mindestens 4x pro Woche.

**Ganz egal, was mein Kopf sagt oder die anderen denken.**

Du bist genau richtig.  
Und Du bist ein Geschenk für diese Welt.  
Ich bin an deiner Seite, wenn Dir der Mut noch fehlt.

Das hier hilft Dir beim nächsten Schritt:



Hole Dir jetzt Deinen Zugang zum  
Workshop für Lebensfreude & Leichtigkeit.  
(Demnächst wieder verfügbar)



Buche Dir Dein  
kostenloses Erstgespräch hier.



Abonniere meinen Podcast



Bestelle mein Buch mit weiteren,  
lebensverändernden Kurzgeschichten.



\*Copyright ©Cornelia Strunz – Alle Rechte vorbehalten.  
Dieses Workbook darf nicht vervielfältigt, kopiert oder verändert werden.  
Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus  
Informationen insbesondere über Muster, Trends und  
Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.