



WO VERLÄSST DU DICH SELBST?

Die Selbstverlassenheits-Checkliste
für mehr Sicherheit und inneren Halt



Fühl dich von Herzen Willkommen.

Schön, dass du hier bist!

Vielleicht bist du müde.

Nicht nur körperlich – sondern innerlich.

Viele Frauen sind erschöpft, obwohl sie sich Mühe geben, “alles richtig” zu machen.

Der wahre Grund liegt oft tiefer:

Du verlässt dich selbst.

Nicht bewusst. Nicht absichtlich.

Sondern weil du gelernt hast zu funktionieren, zu halten, durchzuziehen.

Diese Checkliste hilft dir, liebevoll und ehrlich zu erkennen,

wo du dich im Alltag verlierst – und wie du wieder zu dir zurückkommst.

Du bist nicht falsch.

Du bist nur zu lange nicht mehr bei dir gewesen.

Kreuze auf den folgenden Seiten an, was auf dich zutrifft.

Je ehrlicher du bist, desto mehr Klarheit bekommst du.

Tipp: Du musst nicht alles auf einmal machen.

Schon 5 Minuten ehrliches Hinschauen können viel verändern.



Selbstverlassenheit im Körper

- Ich merke zu spät, dass ich Hunger habe.
- Ich esse „nebenbei“, ohne wirklich da zu sein.
- Ich ignoriere Müdigkeit und mache trotzdem weiter.
- Ich spüre oft Druck auf Brust oder Bauch.
- Mein Atem ist häufig flach oder „oben“.
- Ich halte Spannung in Kiefer, Schultern oder Nacken.
- Ich schlafe, aber wache nicht erholt auf.
- Ich habe wenig echtes Körpergefühl.
- Ich übergehe Schmerz oder Warnsignale.

Selbstverlassenheit in Gefühlen

- Ich schlucke Gefühle runter, weil „es jetzt nicht passt“.
- Ich sage „ist nicht so schlimm“, obwohl es mich trifft.
- Ich lächle, obwohl ich innerlich traurig oder wütend bin.
- Ich halte mich zurück, um niemanden zu belasten.
- Ich kann schwer weinen oder meine Gefühle rauslassen.
- Ich brauche lange, um zu merken, was ich fühle.
- Ich fühle mich oft innerlich leer oder taub.
- Ich bin schnell gereizt, obwohl ich es nicht sein will.
- Ich habe das Gefühl, ich muss mich zusammenreißen.



Selbstverlassenheit in Grenzen und Beziehungen

- Ich sage Ja, obwohl mein Körper Nein sagt.
- Ich erkläre mich zu viel, statt klar zu sein.
- Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.
- Ich mache mich verantwortlich für die Stimmung anderer.
- Ich gebe mehr, als ich eigentlich kann.
- Ich entschuldige mich, obwohl ich nichts falsch gemacht habe.
- Ich passe mich an, damit es harmonisch bleibt.
- Ich halte aus, statt ehrlich zu sein.
- Ich habe Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten.

Selbstverlassenheit im Kopf (Programme und Druck)

- Ich stehe innerlich unter Dauerstress.
- Ich denke oft: „Ich muss das noch schnell erledigen.“
- Ich habe das Gefühl, nie fertig zu sein.
- Ich vergleiche mich mit anderen und fühle mich kleiner.
- Ich bin streng mit mir.
- Ich glaube, ich dürfte nicht so fühlen.
- Ich habe Angst, zu viel zu sein.
- Ich habe Angst, nicht zu genügen.



Selbstverlassenheit in Wahrheit und Lebensenergie

- Ich weiß, was ich will, aber mache es nicht.
- Ich spüre, etwas passt nicht – und bleibe trotzdem.
- Ich zweifle an mir, obwohl ich tief drin klar bin.
- Ich spüre Sehnsucht, aber ich halte sie klein.
- Ich habe das Gefühl, ich lebe nicht wirklich mein Leben.
- Ich bin oft „im Außen“ und kaum in mir.
- Ich habe Momente, in denen ich mich selbst nicht mehr erkenne.

Auswertung (einfach und ehrlich)

0–7 Häkchen: Du bist meist gut in Verbindung – und trotzdem lohnt sich Feintuning.

8–18 Häkchen: Du verlässt dich regelmäßig. Dein System braucht mehr Sicherheit.

19+ Häkchen: Du bist sehr oft über dich hinweggegangen.

Das ist keine Schwäche – das ist ein Signal.

Wichtig:

Je mehr Haken du hast, desto weniger brauchst du „noch mehr tun“.

Du brauchst weniger Druck und mehr Rückverbindung.



Die 3 Schritte zurück zu dir (Soforthilfe)

Wenn du merkst, du kippst, du funktionierst oder du bist innerlich weg:

1) STOPP

Leg eine Hand auf deinen Brustkorb oder Bauch.

Sag innerlich: „Ich bin jetzt hier.“

2) ATMEN + ORIENTIEREN

Atme 3x langsam aus.

Schau dich im Raum um und finde 3 Dinge, die dir Sicherheit geben.

Schau sie einfach an. Du musst nichts tun.

3) EIN MINISCHRITT ZURÜCK ZU DIR

Frag dich: Was brauche ich JETZT wirklich?

Wähle eine kleine Handlung:

- Wasser trinken
- kurz ans Fenster oder in die Natur gehen
- Nein sagen oder eine Pause nehmen
- eine Nachricht später beantworten
- 5 Minuten still sein, ohne Input

Das ist Selbstführung.

Das ist Heilung im Alltag.



Wenn du dich selbst verlässt, wird alles schwer.
Wenn du zu dir zurückkommst, wird es leiser und leichter.
Du musst nicht mehr schaffen. Du darfst mehr bei dir sein.

Du musst auch nicht kämpfen, um dich zu finden.
Ganz im Gegenteil. Du darfst endlich aufhören damit.

Wenn du Begleitung willst: Ich bin da.
Schreib mir und wir beginnen.

Buche dir gern dein kostenloses Kennenlerngespräch.
- 15 Minuten, klar, ehrlich, von Herz zu Herz -
www.energie-und-seelenwerkstatt.de/kontakt

Mit ganz viel Liebe für dich
Andrea