

## Entdecke den/die Superheld:in in Dir!



Kaum haben sich die Fahrstuhltüren mit einem leisen Surren hinter Dir geschlossen, rinnen Dir die Tränen auch schon in Strömen über das Gesicht. Du kannst einfach nicht mehr und beginnst hemmungslos zu schluchzen. Das leise Surren des Aufzugs wird von Deinem verzweifelten Wimmern, Deinem hoffnungslosen und erschöpften Weinen, übertönt.

Warum bist Du nur so fürchterlich schwach? Immer, wenn es in einem Meeting hart auf hart kommt, gibst Du nach, wirst Du stumm und lässt Deine Argumente ungesagt. Warum schaffst Du es nicht, die Punkte, die Du erörtern möchtest, auch wirklich vorzubringen? Stattdessen überlässt Du Deinen Kolleg:innen die grosse Bühne.

Warum wirst Du eigentlich ständig übersehen? Im Meeting vorhin hat Dein:e Chef:in Deinen Namen schon wieder falsch ausgesprochen, und dass, obwohl Du bereits über zwei Jahre

hier arbeitest. Doch statt Dich zu melden, auf die richtige Aussprache Deines Namens aufmerksam zu machen und so die Wertschätzung und den Respekt einzufordern, die Dir zustehen, verharrst Du in Schweigen; schon wieder... und ärgerst Dich darüber.

Warum schaffst Du es als Einzige:r nicht, ohne in totale Zeitnot zu geraten, jeden Tag die gleiche Zahl an Überstunden abzureissen, wie Deine jungen Kolleg:innen? Dass Du Kinder hast, die abgeholt, betreut, versorgt, geliebt werden möchten, ist doch wohl wirklich kein Argument, oder? Wen interessieren schon kleine Münder, die von ihrem Tag erzählen möchten, die Zeit, Aufmerksamkeit, Fürsorge und liebevolles Umfängen einfordern? Wen kümmert es schon, dass Deine Partnerschaft ständig zu kurz kommt und sich seit einer gefühlten Ewigkeit im Krisenmodus befindet? Zeit zu Zweit, lange Gespräche, Zärtlichkeiten und Sex sind ja wohl keine Argumente, um im Job nicht top zu performen? Da zählen die Stärke, die harte Schale, der Erfolg, die Hard Facts, nicht?

Warum hast Du permanent den Eindruck, zu schwach, zu wenig belastbar oder gar ungenügend zu sein? Warum fühlst Du Dich nur noch mangelhaft, niedergeschlagen, verzweifelt, mental und physisch total erschöpft?

Bist Du gerade beim Lesen an einer der Fragen „hängengeblieben“? Hast Du Dich in einer der Fragen wiedererkannt? Sind Dir vergleichbare Situationen in den Sinn gekommen, Momente eingefallen, in denen Du einfach nur total unter Wasser, emotional und körperlich ausgebrannt warst und bist?

Dann ist es höchste Zeit, für Dich, Dein Leben, Deine Wünsche, Bedürfnisse und Visionen einzustehen und Dir ganz bewusst Zeit für DICH zu nehmen!

## NIMM DICH SELBST GANZ ERNST!

Nimm Dir jeden Tag vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit, in denen Du in einem kleinen Journal oder auf dem Smartphone schriftlich Deinen Tag Revue passieren lässt. Was ist Dir heute wirklich gut gelungen? Wann bist Du absolut Du selbst gewesen, ganz bei Dir? In

welchen Situationen konntest Du Deine Vorstellungen und Gedanken so einbringen und umsetzen, wie Du es Dir vorstellst? Was waren Deine kleinen und grossen Erfolge?

Wenn Du alle positiven Gedanken, Ereignisse und Emotionen des Tages niedergeschrieben hast, liess sie nochmals durch: Welche Emotionen löst dies bei Dir aus? Bist Du erstaunt, zufrieden, oder lächelst Du gar still in Dich hinein? Fühlst Du Dich beseelt, glücklich und gestärkt?

Je länger Du Dir jeden Abend präsent machst, was Dir gelungen ist, wann Du ganz Du selbst warst, wann Du Dich eins mit Deinen Vorstellungen und der Welt gefühlt hast, umso mehr wird Dich ein Gefühl Deiner inneren Stärke durchströmen.

## SEI LIEBEVOLL ZU DIR SELBST!

Nimm Dir einen Post-It und notiere darauf den Satz: „Ich begegne mir selbst mit Liebe und Wertschätzung!“ Klebe ihn an eine Stelle, auf die häufig Dein Blick fällt.

Jedes Mal, wenn Du ihn siehst, lies ihn Dir selbst laut oder in Gedanken vor. Beobachte Dich dabei selbst. Was macht das mit Dir? Merkst Du, wie Du beginnst mit der Zeit nicht mehr ständig nur an Dir selbst herumzunörgeln, Dich zu kritisieren, Dich selbst abzuwerten und geringzuschätzen? Spürst Du, wie sich Dein Blick auf Dich langsam verändert und Du Dir immer häufiger, auch wenn Du den Zettel gerade nicht siehst, in Stille mit Liebe und Wertschätzung begegnest? Mit der Zeit wirst Du merken, dass Du Dir selbst deutlich mehr Liebe, Respekt und Wertschätzung entgegenbringst und Dich, Deine einzigartige Persönlichkeit, Deine Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften wahrnimmst und vollumfänglich lebst.

## ENTDECKE DEN/DIE SUPERHELD:IN IN DIR!

Gib Dir ein wenig Zeit, die beiden Steps in Dein Leben und Deinen Alltag zu integrieren und sie zu einem festen Bestandteil Deiner Daily Routine zu machen. Wenn vier Wochen vergangen sind, mach eine Bestandsaufnahme: Was kannst Du an Dir beobachten? Welche Verhaltensweisen sind neu hinzugekommen? Von welchen Mustern konntest Du Dich verabschie-

den? Welche Emotionen bemerkst Du in Dir und Dir selbst gegenüber? Fühlst Du Dich stärker, ruhiger, ausbalancierter und zufriedener? Kannst Du wahrnehmen, wie Dein Blick auf Dich liebevoller, wertschätzender und positiver geworden ist?

Öffne Dich aus tiefstem Herzen für Dich, Deine Stärken, Fähigkeiten und Visionen! Du wirst sehen: umso leidenschaftlicher und stärker wird der/die Superheld:in in Dir erwachen und Du wirst, geleitet von Deinen Wünschen und Bedürfnissen, aus Deiner Mitte heraus Dich in Deiner Einzigartigkeit leben und Deine ureigene Lebensvision umsetzen!

Bist Du neugierig darauf, Deine:n Superheld:in zu entdecken? Dann buche noch heute Deinen Platz im Heart Space-Workshop und entdecke, was in Dir liegt!

[#workingmum](#) [#workingdad](#) [#compatibility](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#mentalhealth](#) [#emotional](#)  
[#exhaustion](#) [#worklifebalance](#) [#self-efficacy](#) [#self-care](#) [#selffocus](#) [#selflove](#)