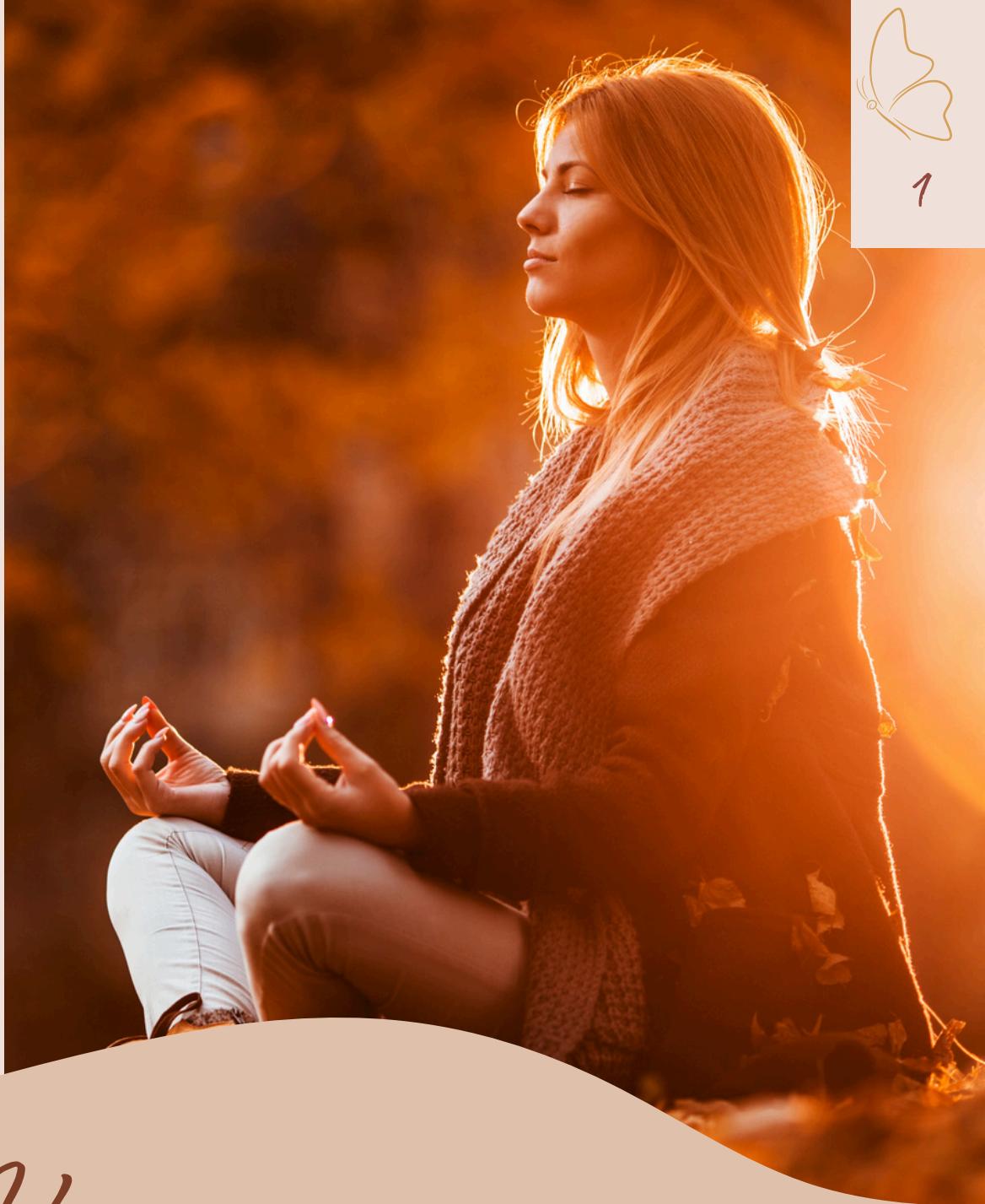


workbook



Vom Außen ins Innen

**Wo passe ich mich an? –
und was will ICH eigentlich?**



Michaela Hopp - Life Coaching | info@michaelahopp.de | [@michaelahopp_](https://www.instagram.com/michaelahopp_)



Du darfst ehrlich hinschauen, ohne
dich zu verurteilen

EINLEITUNG

Vielleicht spürst du, dass du oft mehr im Außen bist, als bei dir.

Dass du dich anpasst, um Harmonie zu halten, dass du manchmal Entscheidungen triffst, die sich richtig anfühlen sollten, es aber nicht tun.

Das ist kein Fehler. Es war einmal eine Form von Schutz.

Anpassung hat dir Sicherheit geschenkt, Liebe, Akzeptanz und vielleicht ein Gefühl von "Ich bin gut genug".

Doch irgendwann wird Anpassung eng. Und vielleicht hörst du eine Stimme in dir, die ruft: „Ich will Ich sein. Ich will wieder echt sein.“

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung, sanft hinzuschauen.

Nicht mit Kritik, sondern mit Neugier.

Du musst nichts reparieren. Du darfst dich nur wieder spüren.



→ Reflexionsimpuls:

Wenn ich ehrlich bin – in welchen Momenten verliere ich mich im Außen?



Lass dir Zeit mit dieser Frage. Du musst sie nicht sofort beantworten. Manchmal zeigen sich die Antworten erst, wenn wir still werden.



1. Wo passe ich mich an?

ANPASSUNG- EIN ANTRAINIERTES MUSTER

Anpassung passiert oft leise.

Wir sagen "Ja", obwohl unser Bauch "Nein" sagt.

Wir lächeln, auch wenn wir müde sind.

Wir tragen Masken und erfüllen Rollen, um zu funktionieren und zu leisten.

Vielleicht hast du schon als Kind gelernt, dich anzupassen und immer im Außen zu sein. Vielleicht weißt du gar nicht so richtig, was du eigentlich willst, was deine Werte, Bedürfnisse und Wünsche sind.

Heute darfst du einfach wahrnehmen. Ohne zu bewerten.



Reflexionsfragen:

1. In welchen Situationen handle ich anders, als ich eigentlich möchte?
2. Wo halte ich mich zurück, um niemanden zu enttäuschen oder anzuecken?
3. Was befürchte ich, würde passieren, wenn ich einfach ich selbst wäre?



MINI EMBODIMENT- IMPULS:

Schließe deine Augen. Atme tief ein und aus. Spüre deinen Körper- wo fühlst du Weite, wo vielleicht Enge?

Wenn Enge da ist, fühle sie einen Moment und halte sie liebevoll- sie ist ein Teil, der gesehen werden will.

2. Was will **I**CH eigentlich wirklich?



TSCHÜSS ANPASSUNG

Unter den Schichten von äußeren Erwartungen und Masken die du trägst, liegt etwas Echtes:

Deine Essenz – Dein wahres Ich – Deine Bedürfnisse – Deine Träume



Reflexionsfragen:

1. Was fehlt mir im Moment am meisten?
2. Wenn ich niemandem etwas beweisen müsste – was würde ich tun?
3. Welche Qualitäten wünsche ich mir mehr in meinem Alltag? (z.B. Ruhe, Lebendigkeit, Freiheit,...)

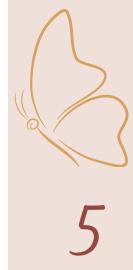


MINI EMBODIMENT- IMPULS: HERZ ÜBUNG

Lege eine Hand auf dein Herz. Nimm tief Atemzüge.

Sag innerlich: "Ich bin bereit, mich wieder zu spüren."

Vielleicht kommt ein Wort, ein Bild oder ein Gefühl.



3. Ein kleiner Schritt zurück zu mir

VERÄNDERUNG BEGINNT JETZT

Erkenntnis ist wertvoll. Aber wahre Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt.

Nicht direkt mit einem ganzen Plan, sondern mit einer echten Entscheidung.

Michaela Hopp - Life Coaching |  info@michaelahopp.de |  @michaelahopp_

Reflexionsimpuls:

Was ist eine kleine, mutige Handlung, mit der ich in den nächsten 24 Stunden ein Stück mehr ich selbst sein kann?

(z.B. ehrlich antworten, statt "Alles gut", eine Grenze setzen, ein Bedürfnis äußern, ...)

DU DARFST DIR SELBST WIEDER BEGEGNEN

Vielleicht spürst du jetzt mehr Klarheit, mehr deine Bedürfnisse mehr Verbindung zu dir selbst. Vielleicht einfach ein Gefühl von Ruhe.

Du musst dich nicht neu erfinden.

Du darfst dich nur erinnern- an das, was du schon bist.

*Jeder Moment, in dem du dich wahrnimmst,
ist ein Moment, in dem du ein Stück zurück zu dir findest.*



Wenn du tiefer gehen möchtest

NEXT STEP: DEINE INDIVIDUELLE 1:1 BEGLEITUNG

Vielleicht hast du jetzt gespürt, dass da etwas in dir wieder wach geworden ist.

Etwas, das sich erinnert, wer du wirklich bist – jenseits der Erwartungen im Außen, der Rollen und der Anpassung.

Vielleicht spürst du: Da ist mehr! Mehr Wahrheit! Mehr Ich!

Doch im Alltag fällt es schwer, diese Verbindung zu halten – weil alte Muster, negative Gedanken, Pflichten und der Alltagsstress dich schnell wieder nach außen ziehen.

Wenn du merkst, dass du dir wünschst, diese **Verbindung zu dir selbst** nicht nur für ein paar Minuten, sondern dauerhaft zu spüren, begleite ich dich gerne auf deinem Weg.

In meinem Coaching unterstütze ich dich dabei, dich zu erinnern, wie es sich anfühlt, **in deinem Körper wieder zuhause zu sein**, ohne deine Bedürfnisse zu übergehen oder dich für andere zu verbiegen, damit du wieder **voller Vertrauen für dich und deine Träume losgehst**.

Wir gehen gemeinsam Schritt für Schritt – **achtsam, ehrlich** und **in deinem Tempo**, damit du lernst, **dich selbst wieder zu halten**, gesunde Routinen aufzubauen, **Glaubenssätze zu transformieren**, dich **sicher in dir zu fühlen** und **Entscheidungen zu treffen, die wirklich deine sind**.

Wenn du beim Lesen spürst: Ja, das wünsche ich mir, dann bist du herzlich eingeladen, ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir zu vereinbaren.

Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe

Michaela