

Guide + Workbook

Loslassen, was andere über dich denken

3 Schritte, um dich wieder frei zu fühlen



COACHING
by Jennifer Lesch

„Manchmal beginnt
Veränderung mit einem
einzigen Gedanken[💡]
und wächst mit jedem
bewussten Schritt.“

- Jennifer Resch -



auf einen Blick

Ich feiere dich	4
Einführung, damit es wirkt	5
Zitat	6
Die Macht der Gedanken	7
Das Gedanken- und Gefühlskarussell	8
Situation erkennen	9
Notizen	10
Gedanken und Gefühle erkennen	11
Notizen	12
Werte erkennen	13
Notizen	14
Tipps für deinen Alltag	15
Zitat	16
Kleiner Reminder	17
Entdecke deinen Weg	18



Hi, ich bin Jennifer

Wow, wie schön, dass du hier bist und dir
diesen Guide inkl. Workbook
gesichert hast!

Vielleicht kennst du mich schon – und falls nicht:
Ich feiere alles, was gefeiert werden kann.
Und in diesem Moment

feiere ich dich!

Denn du bist schon weiter als viele andere und
hast dich bewusst für dich selbst entschieden.

Einführung

damit es wirkt

Damit dieses Workbook sein volles Potenzial entfalten kann,

denk daran:

Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, dass du bewusst bei dir selbst bleibst und Schritt für Schritt wächst. Nimm dir Zeit, geh in deinem eigenen Tempo und genieße jeden kleinen Fortschritt.

Mini-Tipps für dich:

Mach dir Notizen, damit du später zurückblättern und sehen kannst, was du schon alles entdeckt hast.

Wiederhole Abschnitte, überfliege Passagen, reflektiere zwischendurch – ganz in deinem Tempo, so wie es für dich passt. Je mehr du dich einlässt, desto mehr wirst du Klarheit, innere Freiheit und Selbstvertrauen spüren.

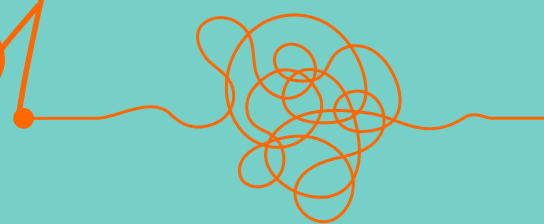
Leg los und probiere die Übungen wirklich aus – nicht nur im Kopf!



Denn mal ehrlich: Wenn du Zuhause, wo niemand hinschaut, noch zögerst, wann willst du dann im echten Leben mutig für dich eintreten?

Bist du bereit?

Wenn innere Stimmen
lauter sind
als wir selbst



Die Macht der Gedanken



Jeder kennt es:

Jemand bittet dich um Hilfe, obwohl du eigentlich keine Lust oder Zeit hast. Statt ehrlich zu dir selbst zu sein, sagst du trotzdem Ja – und merkst hinterher, wie sehr es dich belastet.

Du bist privat in einer Runde und möchtest eigentlich etwas Bestimmtes sagen oder für dich eintreten. Doch der Gedanke daran, wie die anderen dich sehen oder bewerten könnten, hält dich zurück – und du bleibst still.

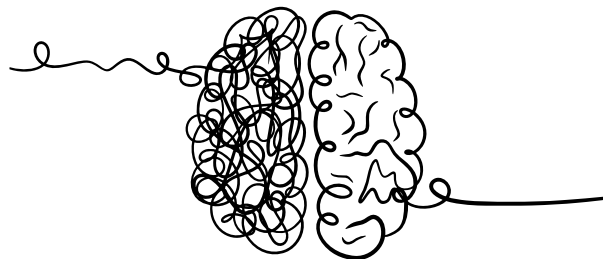
Es gibt unzählige Alltagssituationen, in denen wir gerne bei uns selbst bleiben würden, doch innere Stimmen uns davon abhalten.

Häufig sind es Gedanken wie:

"Ich habe Angst, dass ich weniger gemocht werde und nicht mehr dazugehöre."

"Ich möchte nicht, dass jemand denkt, ich sei schwierig."

"Was werden sie von mir denken, wenn ich nein sage?"



Aber warum ist das eigentlich so?

Das Gedanken- und Gefühlskarussell



Schauen wir uns das einmal gemeinsam an:

Oft handeln wir gegen unsere eigenen Wünsche oder Bedürfnisse – und fragen uns später, warum wir nicht klar zu uns selbst gestanden haben.

Aus systemisch-integrativer Sicht liegt das daran, dass wir Teil eines Netzwerks von Beziehungen sind: Familie, Freunde, Bekannte – und wir lernen schon früh, dazugehören zu wollen, Konflikte zu vermeiden oder Erwartungen zu erfüllen.

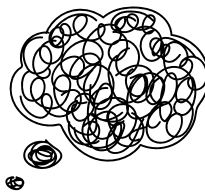
Unser Gehirn reagiert auf diese ungeschriebenen Regeln:

- Wir fürchten Ablehnung oder Kritik.
- Wir möchten gemocht und anerkannt werden.
- Wir orientieren uns unbewusst an den Werten und Erwartungen anderer.

→ Diese inneren Stimmen erzeugen das Gedanken- und Gefühlskarussell:

An Zweifel

An Unsicherheit



An Schuldgefühle

und oft übergehen wir dabei, was uns wirklich wichtig ist.

Das Besondere

Wenn wir uns bewusst machen, warum wir manchmal gegen unsere eigenen Wünsche handeln, können wir klarer erkennen, was wirklich zu uns gehört – und wo wir unbewusst den Erwartungen anderer folgen.

3 Schritte um dich wieder frei zu fühlen

1

Situationen erkennen

Überlege dir drei Situationen aus deinem Alltag, in denen du:

- etwas nicht getan hast, obwohl du es eigentlich wolltest
- Ja gesagt hast, obwohl du eigentlich Nein sagen wolltest.

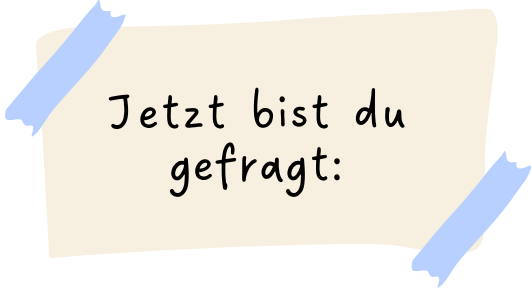


Warum das wichtig ist:

Oft reagieren wir automatisch, ohne zu überlegen, was wir wirklich möchten. Wenn du dir diese Situationen bewusst machst, kannst du besser verstehen, wann und warum dein Handeln nicht mit deinem Inneren übereinstimmt.

Beispiele:

-
- Jemand bittet dich um Hilfe, obwohl du müde oder beschäftigt bist → du sagst trotzdem Ja.
 - Du bist in einer Runde mit Freunden und möchtest etwas sagen oder eine Meinung äußern → du schweigst, weil du Angst hast, wie es aufgenommen wird.
-



Jetzt bist du
gefragt:

Überlege dir drei Situationen aus deinem Alltag, in denen du:

- etwas nicht getan hast, obwohl du es eigentlich wolltest
- Ja gesagt hast, obwohl du eigentlich Nein sagen wolltest.

3 Schritte um dich wieder frei zu fühlen

2

Gedanken & Gefühle erkennen

Überlege dir für jede deiner aufgeschriebenen Situationen, welche

- Gedanken
- Gefühle
- kleinen inneren Stimmen

haben dich beeinflusst?

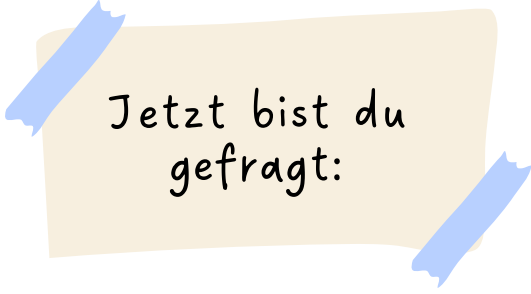


Warum das hilft:

Wenn du diese Gedanken bewusst wahrnimmst, verstehst du, dass es nicht nur um die andere Person geht – sondern auch um die inneren Erwartungen und Ängste, die dich leiten.

Beispiele für innere Stimmen:

-
- „Ich habe Angst, dass ich weniger gemocht werde, wenn ich Nein sage.“
 - „Ich möchte nicht, dass jemand denkt, ich sei schwierig.“
 - „Ich Sorge mich darum, was die anderen von mir denken, wenn ich nicht mitmache.“
-



Jetzt bist du
gefragt:

Überlege dir für jede deiner aufgeschriebenen Situationen, welche

- Gedanken
- Gefühle
- kleinen inneren Stimmen

haben dich beeinflusst?

3 Schritte um dich wieder frei zu fühlen

3

Werte erkennen

Überlege dir für jede deiner aufgeschriebenen Situationen, welche Werte oder Bedürfnisse möchtest du in Zukunft in ähnlichen Momenten bewusst leben?

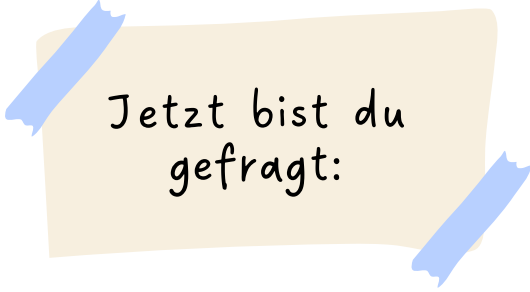


Warum das unterstützt:

Deine Werte werden zu deinem Kompass – sie unterstützen dich dabei, in herausfordernden Situationen mehr bei dir selbst zu bleiben. Sie geben dir einen klaren Leitfaden für dein Handeln und zeigen dir, wie du in Zukunft klar „Ja“ zu dem sagst, was dir guttut, und „Nein“ zu dem, was dich aus deiner Mitte bringt.

Beispiele für Werte:

-
- Selbstvertrauen (zu sich selbst stehen, ohne sich zu rechtfertigen)
 - Klarheit (Entscheidungen treffen, die wirklich zu dir passen)
 - Eigenverantwortung (bewusst wählen, wie du reagierst)
 - Lebensfreude (Momente suchen, die dir Energie und Freude schenken)
 - Innere Stärke (dich selbst respektieren und ernst nehmen)
-



Jetzt bist du
gefragt:

Wähle 2 Werte, die dir in den Situationen künftig besonders wichtig sind. Schreibe auf, warum dir diese Werte wichtig sind und wie sie dir helfen können, in Zukunft mehr bei dir selbst zu bleiben.

1. Wert:

ist mir wichtig, weil

und kann mir helfen,

2. Wert:

ist mir wichtig, weil

und kann mir helfen,



für deinen Alltag

Wie du direkt in die Umsetzung kommst.

Manchmal ist es gar nicht so leicht, in Situationen spontan die richtigen Worte zu finden. Damit du dich sicherer fühlst, habe ich dir einige Formulierungen zusammengestellt. Sie können dir helfen, bei dir selbst zu bleiben, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.



Nein sagen – klar und wertschätzend

- „Danke. Ich möchte mir selbst treu bleiben, daher sage ich hier Nein.“
- „Es freut mich, dass du mich einbeziehst. Heute sage ich freundlich Nein, um bei mir zu bleiben.“



Zeit für dich gewinnen – ohne Druck

- „Lass mich kurz darüber nachdenken, ich gebe dir später Bescheid.“
- „Mir ist es wichtig, das bewusst zu entscheiden, deshalb brauche ich ein wenig Bedenkzeit.“



Deine Meinung teilen – auch wenn andere anders denken

- „Danke für deinen Standpunkt. Ich möchte auch gerne meine Perspektive mit dir teilen.“
- „Danke, dass du deine Gedanken teilst. Mir ist wichtig, auch meine Sicht mit dir zu teilen.“

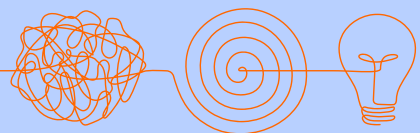


Bei dir bleiben – ohne Schuldgefühle

- „Danke für deine Offenheit. Ich möchte das auf meine Art machen, weil es sich so für mich richtig anfühlt.“
- „Ich schätze deine Ehrlichkeit und respektiere deinen Wunsch, aber meine Entscheidung steht fest.“

Wer bewusst die eigenen
Gedanken & Gefühle
wahrnimmt und nach seinen
Werten handelt,
gewinnt Schritt für Schritt

Klarheit und Leichtigkeit.



Wow, wie großartig!
Du hast es geschafft.

Sei stolz auf dich! – jeder Schritt, den du gemacht hast, bringt dich näher zu dir selbst.

Feier dich!

Denn du bist mutig, weil du dir selbst Aufmerksamkeit geschenkt hast und bewusst für dich eingestanden bist. Bleib dran, geh deinen Weg Schritt für Schritt, und erinnere dich immer wieder daran:



Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Reflektiere in 4 Wochen:

- In welchen Momenten ist es dir gelungen bei dir selbst zu bleiben?
- Welche kleinen Veränderungen hast du bemerkt?

Entdecke, wie du deinen Weg noch
leichter gestalten kannst



“Manchmal beginnt Veränderung
mit einem einzigen Gedanken – und
wächst mit jedem bewussten
Schritt.”

-Jennifer Resch-

Wenn du bereit bist, weiterzugehen, begleite ich
dich gern – persönlich, mit inspirierenden
Übungen und Impulsen für deinen Weg.

Auf meiner Website 
findest du mehr über mich und meine Arbeit und
kannst dir auch, wenn du magst, direkt ein
 kostenfreies Kennenlernen buchen.



Ich freue mich auf dich!

Deine Jennifer

