

BIN ICH ZU VIEL FÜR ANDERE UND ZU WENIG FÜR MICH?

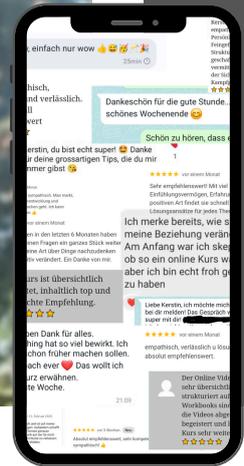
WORKBOOK



**18 FRAGEN, die dir helfen, den Zusammenhang
zwischen Selbstwert und Überforderung zu
erkennen**

@kerstinwaldschuetz

Hey du!



ICH BIN KERSTIN WALDSCHÜTZ

Autorin, Coach & Mama von 3 Jungs

Du hast das Gefühl, dein Leben gleicht einer endlosen Achterbahnfahrt: hoch, runter, und kein Ausstieg in Sicht? Nichts läuft so, wie du es dir erträumt hast? Und dann hast du auch dieses ständige Gefühl alles tun zu müssen, und trotzdem reicht es nie?

Genau hier setzt dieses Workbook an. Es bringt Klarheit in dein Gefühlschaos und hilft dir Schritt für Schritt zu erkennen, was wirklich dahintersteckt.

KERSTIN WALDSCHÜTZ

LASS UNS STARTEN.

Der größte Fehler, den vielen Frauen machen...

Sie passen sich an. Sie werden leiser. Sie verstellen sich.
Alles aus Angst, nicht gut genug zu sein.

Und was passiert? Sie ziehen genau die Situationen an, die dieses Gefühl in ihnen verstärken und sie darin bestätigen. Die ihnen immer vor Augen halten: Du bist nicht genug, wie du bist. **UND DAS IST BULLSHIT!!!**

Lass es mich erklären...

Wir können andere Menschen nie in ihrer Gesamtheit erfassen. Wir sehen nur die Aspekte in ihnen, die wir selbst – bewusst oder unbewusst – in uns tragen.

Die Wahrheit ist: Diese Muster beginnen in uns.

Und genau hier setzen die nächsten Übungen an:

Damit du erkennst, was du bisher übersehen hast und endlich aus diesem Kreislauf aussteigst.

Dieses Workbook hilft dir zu verstehen, woher es kommt, dass du dir so unglaublich schwer tust Grenzen zu setzen & dich auch mal auf Platz 1 zu stellen.



“Weshalb ziehe ich keine Grenzen - dort, wo ich mir schade?”

Hast du dich jemals gefragt, warum es so schwerfällt, NEIN zu sagen – selbst dann, wenn es dich überfordert?

Warum es bei dir immer wieder dazu kommt, das weiterzugeben, was du selbst nicht mehr hast: Zeit, Energie und Geduld?

Grenzen zu setzen ist ein Zeichen von Selbstwert und Selbstfürsorge.

Doch wie bist du mit diesem Thema aufgewachsen? War es in deiner Kindheit in Ordnung, Grenzen zu setzen – oder war es wichtiger, anderen zu gefallen?

Konntest du für dich einstehen, und hat dein Umfeld dich dabei unterstützt?

Dieses Workbook hilft dir, diese Muster zu erkennen und zu reflektieren.

Mit 18 gezielten Fragen wirst du den Zusammenhang zwischen deinem Selbstwertgefühl und deiner Überforderung besser verstehen und erste Schritte in Richtung eines gesünderen Umgangs mit dir selbst machen können.



“BURNOUT KANN MAN SICH ERARBEITEN, EINE DEPRESSION NICHT.”

Dieses Zitat soll dich daran erinnern, dass Burnout oft das Ergebnis von anhaltender Überforderung, überzogenen Ansprüchen und dem Ignorieren der eigenen Bedürfnisse ist.

Es zeigt, dass wir durch unsere Handlungen und Entscheidungen sehr wohl einen Einfluss darauf haben, ob wir uns in Richtung (Burnout) Überforderung bewegen – oder ob wir rechtzeitig innehalten und gegensteuern.

FRAGE #1: BIN ICH ÜBERFORDERT?

Nimm dir bewusst Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. Jetzt bist du an der Reihe – es geht nur um dich und deine Gedanken.

Wann empfinde ich mich überfordert?

Wie reagiere ich, wenn ich mich überfordert fühle?
(z. B. Rückzug, Wut, Erschöpfung)

Welche physischen oder emotionalen Symptome erlebe ich, wenn ich überfordert bin? Bzw. erkenne ich sie noch?

Welche Situationen oder Aufgaben verursachen bei mir am häufigsten Überforderung?

FRAGE #2: WIE NEHME ICH MICH SELBST WAHR?

Nimm dir bewusst Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.
Zu wissen wer man ist, ist der erste Schritt zur Veränderung!

Was denke ich über mich, wenn ich Fehler mache oder versage?

Fühle ich mich nur dann wertvoll, wenn ich anderen helfe oder
Erwartungen erfülle?

Welche positiven Eigenschaften erkenne ich an mir, auch wenn
ich mich überfordert fühle?

FRAGE #3: WIE STARK BEEINFLUSST MEIN SELBSTWERT MEINE ENTSCHEIDUNGEN?

Nimm dir bewusst Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.
Deine vergangenen Handlungen sind nicht von zentraler Bedeutung. Viel wichtiger ist: Wie wirst du in deiner Zukunft sein?

Treffe ich Entscheidungen oft aus einem Gefühl der Angst heraus, anderen nicht zu gefallen?

Wurde in meiner Kindheit auf meine Gefühle eingegangen?

Wie reagierte mein Umfeld (in der Kindheit) darauf, wenn ich mich äußerte?

FRAGE #4: WOFÜR SETZE ICH KEINE KLARE GRENZEN?

Nimm dir bewusst Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.
Leben bedeutet Veränderung. Gib dich nicht mit weniger zufrieden, als du
verdienst.

Wo fällt es mir am schwierigsten NEIN zu sagen und warum?

Welche Ängste habe ich, wenn ich Grenzen setzen möchte?
(z. B. Angst vor Ablehnung oder Konflikten)

Wie reagiere ich, wenn meine Grenzen nicht respektiert werden?

Inwieweit beeinflussen meine Ängste vor Ablehnung meine
Bereitschaft, meine Grenzen zu wahren?

FRAGE #5: NEHME ICH MICH SELBST WICHTIG?

Nimm dir bewusst Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.
Leben bedeutet Veränderung. Du bist der wichtigste Mensch in deinem
Leben. Achte auf dich!

Wodurch pflege ich meine Selbstfürsorge?

Welche Aktivitäten oder Gewohnheiten helfen mir, Energie zu tanken und mich zu erholen?

Wie oft nehme ich mir Zeit für mich selbst und warum vielleicht nicht genug?

Schaffe ich es, anderen Lebensbereichen genug Aufmerksamkeit zu widmen? (Familie, Kinder, Hobbys...)

Vielleicht hast du dich in diesem Workbook immer wieder in den Fragen erkannt.

Vielleicht hast du zum ersten Mal bemerkt, wie oft du dich selbst vergisst, wie oft du deine eigenen Bedürfnisse hinter die Erwartungen anderer stellst.

Ich möchte dir heute sagen: Du bist es wert, DIR SELBST die Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken, die du verdienst.

Die Arbeit an dir selbst ist kein Luxus – sie ist eine Notwendigkeit.

Präventiv an deinen Grenzen zu arbeiten, bedeutet, dass du in der Lage bist, dich selbst zu schützen, bevor du dich verloren fühlst.

Es bedeutet, zu erkennen, dass du nur dann wirklich stark für andere sein kannst, wenn du es zuerst für dich selbst bist.

**EIN MENSCH KANN NUR DANN EINE
WAHRE BEREICHERUNG FÜR ANDERE
SEIN, WENN ES IHM SELBST GUT
GEHT.**



Keine endlosen Coachings. Kein Blabla. Keine komplizierten Strategien.
Und trotzdem endlich dein Leben so gestalten, wie du es willst?
Ja, das geht!

Was du wirklich brauchst:
Einen glasklaren Fahrplan, der funktioniert. Punkt.

Hier ist er: **THE REFLEXION CODE**

Die Strategie, die dein Mindset auf ein neues Level hebt – damit du endlich zur Macherin deines eigenen Lebens wirst.

Ich hab's selbst erlebt:

- ▶ Vom Hamsterrad im Angestelltenjob zur erfolgreichen Unternehmerin von zwei Firmen.
- ▶ Von der überforderten Single-Mama zur glücklichen Patchwork-Powerfrau.
- ▶ Vom Pleite-Dasein zur finanziellen Freiheit & Unabhängigkeit.



... und das Beste:

**Kein kompliziertes Mindset-
Geschwafel.**

Kein stundenlanges Grübeln.

**Sondern Klarheit.
Energie. Umsetzung.**

**Du denkst noch,
Veränderung dauert ewig?**

▶ **Nicht mit THE REFLEXION
CODE!**

THE REFLECTION CODE

BEREIT, DEIN LEBEN ENDLICH SELBST IN DIE HAND ZU NEHMEN?
STELL DIR VOR, DU WIRST SO **MAGNETISCH**, DASS CHANCEN,
GLÜCK UND ERFOLG GANZ VON ALLEIN ZU DIR FINDEN.



ERKENNE, WARUM DU BISHER IMMER WIEDER IN
SITUATIONEN GELANDET BIST, DIE DU NICHT
WOLLTEST –
UND ENTDECKE DEN **CODE, DER ALLES VERÄNDERT:**
MEHR KLARHEIT. MEHR FREIHEIT. MEHR DU.



HIER KLICKEN
“THE REFLECTION CODE”

