



Wo stehe ich gerade wirklich?

*Eine Standortbestimmung für ein Leben,
das sich nach dir anfühlt*



Bevor du beginnst

„Leben, das sich nach mir anfühlt“ – dieser Satz hat mich zutiefst berührt, als ich ihn zum ersten Mal gehört habe. Und vielleicht ist es auch für dich gerade so ein Satz: einer, der etwas anspricht, das du selbst noch nicht ganz in Worte fassen konntest.

Dieses Workbook ist keine Checkliste, die du schnell abhaken sollst. Es ist eine Einladung, ehrlich hinzuschauen – ohne dich zu bewerten, ohne sofort etwas ändern zu müssen. Nimm dir Zeit, so viel du brauchst. Vielleicht in einem Zug, vielleicht über mehrere Tage verteilt. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einer großen Entscheidung, sondern mit einer einzigen ehrlichen Antwort auf eine einfache Frage.

Nimm dir für die nächsten Seiten einen ruhigen Moment, einen Tee oder Kaffee, vielleicht Musik im Hintergrund. Und dann: schau hin. Wo stehst du gerade wirklich?

Und als Einstimmung auf die Reflexionsarbeit: Hier gibt es Platz für dich aufzuschreiben, was dieser Satz *„Leben, das sich nach mir anfühlt“* bei dir auslöst. Nicht nachdenken, sondern einfach drauflosschreiben, was hoch kommt.



Deine Lebensbereiche im Moment

Wie fühlt sich dein Leben gerade in diesen Bereichen an? Kreise die Zahl ein, die für dich gerade stimmt – 1x angekreuzt, bedeutet „fühlt sich gar nicht stimmig an“, 10x bedeutet „fühlt sich rundum stimmig an“.

Job / Beruf

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Familie

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Partnerschaft / Beziehung

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Zeit für mich selbst

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Körper & Gesundheit

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Energie / Lebendigkeit

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

1 – gar nicht stimmig

10 – rundum stimmig

Was fällt dir auf, wenn du auf diese Zahlen schaust?



Selbstfürsorge & Energie

Bin ich gerade mehr für andere da als für mich selbst? Woran erkenne ich das?

Wo fließt meine Energie im Moment hin – und kommt davon etwas zu mir zurück?

Woran merke ich, dass ich gerade eher funktioniere als lebe?

Zum Beispiel: Erschöpfung trotz Schlaf, Reizbarkeit, das Gefühl, ständig „im Tun“ zu sein, aber wie es mir geht und was ich brauche, frage ich nicht.

Wann habe ich mich zuletzt richtig lebendig gefühlt? Was war da anders als heute?



Rollen & Identität

Wir alle tragen viele Rollen: Mutter, Partnerin, Kollegin, Tochter, Freundin. Diese Übung lädt dich ein, für einen Moment dahinter zu schauen.

Welche Rollen fülle ich in meinem Alltag aus?

*Wenn ich all meine Rollen weglasse – Mutter, Partnerin, Kollegin – wer bleibt dann übrig?
Kenne ich diese Person überhaupt noch?*

Was fällt dir zu dieser Frage ein? Schreib einfach, ohne nachzudenken, ob es „richtig“ ist.

Woran würde diese Person – ganz ohne Rollen – heute Freude haben?



Die „Ja, aber“-Liste

Was würdest du tun, wenn du könntest – und was ist gerade deine Ausrede dafür? Diese Übung deckt oft auf, wo deine innere Stimme schon längst spricht, nur überhört wird. Sei ehrlich, es liest niemand außer dir.

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Schau dir deine Ausreden noch einmal an

Welche davon ist eigentlich keine Ausrede mehr wert?



Abschlussreflexion

Du hast dir Zeit genommen, ehrlich hinzuschauen. Das ist schon ein erster Schritt – auch wenn sich noch nichts verändert hat. Zwei letzte Fragen zum Mitnehmen:

Wenn ich in fünf Jahren zurückblicke: Möchte ich sagen können, dass ich weitergelebt habe wie bisher – oder dass ich angefangen habe, etwas zu verändern?

Was ist der eine kleine Schritt, den ich in den nächsten Tagen gehen könnte – nicht um alles zu ändern, sondern um wieder ein bisschen mehr bei mir selbst zu sein?

Ein Leben, das sich nach dir anfühlt, entsteht nicht an einem einzigen Tag. Es entsteht in kleinen, ehrlichen Momenten wie diesem. Danke, dass du dir die Zeit dafür genommen hast.

Begleitung gewünscht?

Wenn du beim nächsten Schritt nicht allein sein möchtest – ich begleite Frauen in dieser Lebensphase gerne persönlich. Melde dich einfach.

Margot Freiler · praxis@shiatsu-freiler.com · www.shiatsu-freiler.com