

Ich will mich lieben.

DER ERSTE SCHRITT

*Ein Workbook von Kim Neubauer. Der Anfang
von allem, was noch kommt, und warum alles,
was du über dich glaubst, veränderbar ist.*



*Zum Ausdrucken und Ausfüllen, oder digital in einer Notiz-App
deiner Wahl (z.B. GoodNotes oder Notability)
@kim_newbuilder*

bevor wir anfangen

Du hast schon den ersten Schritt gemacht.

Ich möchte kurz innehalten, bevor wir loslegen. Du hast dir dieses Workbook geholt. Du hast es geöffnet. Du liest gerade diese Zeilen, statt weiterzuscrollen.

Das klingt vielleicht klein. Ist es aber nicht. Für die meisten Menschen bleibt der Gedanke "ich sollte mal was ändern" für immer nur ein Gedanke. Du bist gerade dabei, daraus etwas Echtes zu machen.

Du hast also schon eine neue Tür geöffnet, einfach dadurch, dass du hier bist. Das verdient eine kurze Gratulation, bevor wir tiefer gehen.

Herzlichen Glückwunsch. Du bist dran. Jetzt geht's los. ❤️

wer ich bin

Ich labere nicht. Ich hab's gelebt.

Ich war das Mädchen, das nirgends reinpasste. Zu laut, zu direkt, zu viel. Mit 17 wollte ich nicht mehr leben, und ich hatte niemanden, dem ich das sagen konnte.

Ich habe jahrelang funktioniert, ohne zu leben. Ich habe geglaubt, ich sei faul, obwohl ich nur erschöpft war. Ich habe mich in Beziehungen geflüchtet, die mich retten sollten, und mich dabei selbst verloren.

Als meine erste Tochter geboren wurde, kam etwas in mir hoch, von dem ich nicht wusste, dass es da war. Mein eigenes inneres Kind. Das war der Moment, an dem alles begann.

Heute weiß ich: Ich war nie faul. Ich war nie zu viel. Ich war nie das Problem. Ich war nur noch nicht die Autorin meines eigenen Lebens. ❤️

der grund, warum dieses workbook existiert

Es gibt kein „ich bin halt so“.

Egal was du gerade über dich glaubst. Egal was du über dein Leben glaubst, was du kannst, was du verdienst, wer du bist. Es ist nicht in Stein gemeißelt. Es ist nur eine Geschichte, die du dir selbst (oder die dir jemand anderes) so oft erzählt hat, dass sie sich wie Wahrheit anfühlt.

Vielleicht denkst du gerade: schön gesagt, aber bei mir ist das anders. Ich kenne dieses Gefühl. Ich habe es selbst zwölf Jahre lang gedacht.

Und ja, ich sage dir ehrlich: manches ändert sich nicht über Nacht. Manche Glaubenssätze sitzen seit der Kindheit. Manche Muster brauchen Zeit, Geduld, manchmal auch Begleitung.

Aber es geht. Wenn du offen dafür bist. Und genau das ist die einzige Voraussetzung für dieses Workbook: Offenheit. Nicht Perfektion. Nicht „alles sofort lösen“. Nur die Bereitschaft, ehrlich auf ein paar Fragen zu schauen.

Der erste und wichtigste Hebel, den du in der Hand hast und der schon heute, sofort, in diesem Moment veränderbar ist: deine Gedanken. Wie du mit dir selbst sprichst.

In diesem Workbook gehen wir drei Schritte. Erst schauen wir ehrlich hin, wo du gerade stehst (auch wenn das unbequem ist). Dann erlauben wir uns, dahin zu schauen, wo du eigentlich hin willst. Und am Ende nimmst du etwas ganz Konkretes mit, das du ab heute anders machen kannst.

01 *teil eins*

Dahin schauen, wo es wehtut

Diese Fragen sind nicht dazu da, dich schlecht fühlen zu lassen. Sie sind dazu da, dir endlich sichtbar zu machen, was schon lange unsichtbar in dir mitläuft. Du musst hier niemandem etwas beweisen. Nur dir selbst ehrlich begegnen. Nimm dir Zeit.

1. Wie fühlt sich dein Alltag gerade wirklich an, wenn du ganz ehrlich bist? Nicht wie er aussehen sollte. Wie er sich anfühlt.

2. Was denkst du nachts, wenn alle schlafen und du eigentlich auch schlafen solltest, aber dein Kopf nicht aufhört?

3. Welchen Satz hast du über dich selbst schon so oft gehört oder gedacht, dass du ihn nicht mehr hinterfragst? (z.B. „ich bin faul“, „ich bin zu viel“, „ich bin nicht gut genug“)

4. Wo in deinem Leben funktionierst du nach außen, fühlst dich aber innen ganz anders? Was zeigst du, und was verschweigst du dabei?

5. Was traust du dich nicht zu sagen, zu wollen oder zu sein, weil du Angst hast, was andere dann von dir denken?

6. Wenn du ganz ehrlich bist: was hat dich zu diesem Glaubenssatz gebracht? War da eine Stimme, eine Situation, eine Person, die dir das eingeredet hat?

Du musstest gerade Dinge aufschreiben, die vielleicht schon lange niemand mehr von dir gefragt hat. Vielleicht nicht mal du selbst. Das war der schwerere Teil. Atme kurz durch. Jetzt kommt der Teil, der sich gut anfühlt.

02 *teil zwei*

Dir erlauben, zu träumen

Jetzt drehen wir die Perspektive. Nicht um die Realität wegzudenken, sondern um dir zu zeigen, dass da noch etwas ganz anderes in dir lebt. Etwas, das du dir vielleicht lange nicht erlaubt hast zu spüren. Lass es einfach zu, ohne es sofort zu bewerten oder für unrealistisch zu erklären.

1. Stell dir vor, du wachst morgen auf, und der Druck in deiner Brust ist einfach weg. Wie fühlt sich dieser Morgen an? Was ist anders?

2. Wenn du dich nie wieder dafür rechtfertigen müsstest, wie du bist (zu laut, zu leise, zu viel, zu wenig, ganz egal): was würdest du dann öfter tun, sagen oder zeigen?

3. Was würdest du dir selbst sagen, wenn du mit dir sprechen würdest wie mit deiner besten Freundin?

4. Was wäre möglich, wenn du wirklich glauben würdest, dass du genug bist, genau so wie du bist, in diesem Moment?

5. Stell dir vor, in einem Jahr blickst du auf dieses Workbook zurück. Was hättest du gerne bis dahin für dich verändert, ganz egal wie groß oder klein?

Vielleicht klingt manches davon gerade noch weit weg. Das ist okay. Es geht nicht darum, dass es sich sofort wahr anfühlt. Es geht darum, dass du es überhaupt zugelassen hast, es zu denken. Das war der zweite Schritt, und er war wichtiger als du jetzt vielleicht merkst.

03 *teil drei*

Change Your Mind

Hier kommt der Teil, der ab heute wirklich etwas verändert. Du hast in Teil 1 gesehen, mit welchen Sätzen du dich selbst (oft unbewusst) kleinhältst. Und in Teil 2 hast du gespürt, wie es sich anfühlen könnte, wenn diese Sätze nicht mehr da wären.

Um zu verstehen, warum genau deine Gedanken der richtige Hebel sind, hilft ein Blick auf eine einfache Kette, die in dir ständig abläuft, meistens ohne dass du es merkst.



Ein Gedanke löst ein Gefühl aus. Dieses Gefühl beeinflusst, wie du dich entscheidest, oft ohne dass du lange nachdenkst. Und deine Entscheidungen, immer wieder, Tag für Tag, formen am Ende dein ganzes Leben.

Der allererste Punkt in dieser Kette sind deine Gedanken, also genau das, was du dir selbst sagst, oft hundertfach am Tag. Und genau deshalb ist er der Punkt, an dem du am leichtesten ansetzen kannst.

Diese Kette kann sich wie eine Spirale nach unten drehen, oder wie eine Spirale nach oben. Welche Richtung es wird, entscheidest am Ende du, mit jedem einzelnen Gedanken, den du dir erlaubst zu glauben.

Auf der nächsten Seite schreibst du die Sätze auf, die du in Teil 1 entdeckt hast (oder die dir sonst noch einfallen), und daneben formulierst du sie neu. Nicht als leere „positive Affirmation“, sondern als einen Satz, den du wirklich glauben könntest, auch wenn er sich am Anfang noch ungewohnt anfühlt.

deine neuen gedanken

Alter Gedanke → Neuer Gedanke

Das hier ist kein kleiner Schreibtrick. Das Umschreiben deiner Gedanken ist der erste, ganz konkrete Schritt weg von Selbsthass, hin zu echter Selbstliebe. Nicht der letzte Schritt, nicht der einzige, aber der erste, und jeder erste Schritt zählt. Auch wenn sich heute erstmal nur ein einziger Satz verändert.

DAS HABE ICH BISHER GEGLAUBT

DAS GLAUBE ICH AB JETZT STATTDESSEN

z.B. Ich bin nicht gut genug.

→

→

→

→

MEIN VERSPRECHEN AN MICH SELBST

Ab heute achte ich darauf, wie ich mit mir selbst spreche. Wenn ich merke, dass ich in einen alten Gedanken falle, erlaube ich mir, ihn zu bemerken, und wähle bewusst einen neuen. Ich weiß, dass jeder noch so kleine Schritt mich näher zu mir selbst bringt.

UNTERSCHRIFT

DATUM

04 *die letzte übung*

Das weiße Blatt

Auf einer der nächsten Seiten findest du ein komplett leeres, weißes Blatt.

Bevor du umblätterst, lies dir das hier kurz durch.

Dieses weiße Blatt ist symbolisch dein Leben. Wir erlauben uns oft bestimmte Dinge nicht, weil uns etwas passiert ist, oder weil wir denken „das geht nicht, weil ich bin ja so und so“. Für diese Übung ist das Blatt jetzt wieder komplett unbeschrieben. Es ist alles möglich, denn es steht noch nichts darauf.

Schließ kurz die Augen und nimm das wirklich an. Stell dir vor, dein Leben ist noch völlig unbeschrieben, und es ist alles möglich.

Es geht bei dieser Übung nicht darum, was umsetzbar ist. Es geht darum, was du dir wirklich vom Leben wünschst.

Schreib oder mal einfach alles auf, was dir in deinem Leben wichtig wäre. Was du erreicht hättest. Wie dein Leben aussehen würde. Denk in keiner Sekunde darüber nach, ob das realistisch ist. Mach einfach, es soll nicht aus deinem Kopf kommen, sondern aus deinem Herzen. Mal es bunt, oder schreib mit Kugelschreiber, es gibt kein richtig und kein falsch dabei.

und jetzt

Leg das Blatt kurz weg.

Atme tief durch. Beschäftige dich kurz mit etwas anderem, steh auf, hol dir was zu trinken, schau aus dem Fenster. Lass das, was du gerade geschrieben oder gemalt hast, einen Moment in Ruhe.

Dann schau dir dein Blatt nochmal an. Was steht da? Wie viel Prozent davon ist schon in deinem Leben? Und ruft dich vielleicht etwas, von dem du gerade noch nicht weißt, wie du es erreichen sollst?

*Wenn das so ist: du darfst mich danach sehr gerne auf
Instagram kontaktieren, und wir reden darüber ❤️*

und jetzt?

Du hast heute etwas gemacht, das die meisten Menschen nie tun. Du hast wirklich hingeschaut. Nicht oberflächlich, nicht schnell, sondern ehrlich. Das allein verändert schon etwas, auch wenn es sich vielleicht noch klein anfühlt.

Und gleichzeitig weiß ich aus eigener Erfahrung: das hier war der erste Schritt von vielen. Die Gedanken sind der Anfang. Aber es gibt noch so viel mehr, was in dir steckt, was darauf wartet, gesehen, verstanden und verändert zu werden.

von Herzen, Kim 

Wenn du spürst, dass du an diesen Themen weiterarbeiten möchtest, nicht alleine, sondern mit jemandem, der genau diesen Weg schon gegangen ist. Schreib mir einfach „SCHRITT“ auf Instagram. Ich melde mich persönlich bei dir.

@kim_newbuilder