

Reflexionsfragen

für dein persönliches GENUG



Veränderung beginnt nicht mit Tun, sondern mit Wahrnehmen.

Wenn du dich oft erschöpft fühlst, lade ich dich ein, kurz innezuhalten — ohne etwas verändern zu müssen.

Manchmal reicht es, ehrlich hinzuspüren, wo dein Leben einfach zu voll geworden ist.

Ich habe dafür Reflexionsfragen vorbereitet, die dir helfen, dein persönliches Zuviel zu entdecken

Bist du wirklich zu wenig – oder ist es einfach zu viel?

Wir sind so darauf trainiert, die Schuld bei uns selbst zu suchen: Ich bin zu wenig konsequent, organisiert, diszipliniert.

Aber was, wenn es nicht an dir liegt – sondern dein Leben einfach zu voll ist?

Fragen zum Nachspüren:

In welchen Situationen fühlst du dich gehetzt oder ausgelaugt, obwohl du dein Bestes gibst?

Welche Gedanken tauchen dann auf? („Ich schaffe das nicht“, „Ich müsste mehr leisten“ ...)

Was würde passieren, wenn du diesen Gedanken misstraust – und dich stattdessen fragst: „Ist es vielleicht zu viel geworden? Muss das alles wirklich (da) sein?“

Manchmal ist nicht der Mangel das Problem, sondern der Überfluss.

Was davon ist wirklich deins?

Wir übernehmen so vieles — Erwartungen, Routinen, Verpflichtungen, Ansprüche.

Doch nicht alles, was Raum in deinem Leben einnimmt, gehört wirklich zu dir.

Fragen zum Nachspüren:

Welche Aufgaben oder Verpflichtungen fühlen sich „fremd“ an, weil sie eigentlich nicht zu dir passen?

Gibt es Dinge oder Ansprüche, die du übernommen hast, ohne sie je zu hinterfragen?

*Wenn du nur nach deinem eigenen Gefühl entscheiden würdest:
Was würdest du behalten – und was dürfte gehen?*

*Minimalismus beginnt dort, wo du wieder unterscheidest:
Was bin ich – und was bin ich nicht?*

Was würdest du loslassen, wenn du keine Angst hättest?

Loslassen macht uns oft Angst. Wir fürchten, etwas zu verlieren — Kontrolle, Sicherheit, Zugehörigkeit.

Oder jemanden zu verletzen:

- wenn wir ein Geschenk oder Erbstück weitergeben,
- wenn wir zu einer Bitte nein sagen,
- wenn wir uns für uns selbst entscheiden.

Gerade wir Frauen haben gelernt, Rücksicht zu nehmen, Erwartungen zu erfüllen, uns anzupassen.

Aber diese Anpassung hat ihren Preis — sie kostet Energie, Zeit und manchmal ein Stück von uns selbst.

Fragen zum Nachspüren:

Wovor hast du Angst, wenn du Dinge, die dir nicht gut tun, loslässt – oder „nein“ sagst?

Was könnte sich verändern, wenn du dich traust, dich selbst wichtiger zu nehmen?

„Um fliegen zu können, muss man loslassen, was einen nach unten zieht.“

*Danke, dass du dir diesen Moment
für dich genommen hast.*

Jeder Schritt auf dem Weg zu mehr Klarheit beginnt mit
Bewusstsein — und du hast ihn gerade gemacht.

Ich wünsche dir, dass du deinem eigenen Tempo vertraust
und erkennst: Du darfst loslassen, was zu viel ist.

Wenn du weiter Inspiration suchst oder dich begleiten
lassen möchtest,



schau gern auf meinem Blog vorbei,
abonniere meinen Newsletter
oder schreib mir eine Nachricht.

*Liebe Grüße
deine Steffi*

Strukturkopf Ordnungcoaching

