

JOHANNA FISCHER

Kompass SELBST FÜRSORGE

Deine Entwicklung zu einem
selbstbestimmten Leben



ATHESIA

JOHANNA FISCHER

Kompass SELBST FÜRSORGE

Deine Entwicklung zu einem
selbstbestimmten Leben



ATHESIA VERLAG

7 Dieses Buch ist für dich

11 Dem Zauber des Anfangs vertrauen

- 11 Du hast den ersten Schritt gemacht
- 13 Die Hauptrolle in deinem Leben
- 16 Die zwölf Stufen der Heldenreise

21 Das Fundament für deine Heldenreise

- 21 Warum Sicherheit Veränderung erst möglich macht
- 29 Psychoedukation: warum Verstehen Sicherheit schafft
- 31 Das Prinzip der Titration: wie du Sicherheit herstellen kannst
- 35 Das Prinzip der Pendulation: warum Entwicklung einen Rhythmus braucht
- 44 Ankommen vor Aufbrechen

47 Deine Heldenreise beginnt

- 47 Deine gewohnte Welt – eine Einladung zur Selbstreflexion
- 52 Alte Muster in neuem Gewand
- 54 Wenn deine Vergangenheit deine Gegenwart steuert

61 Der Ruf des Abenteuers

- 61 Der Stein im Schuh
- 65 Die Verbindung zwischen Körper und Emotionen
- 76 Der Mentor erscheint – Begegnungen, die etwas in Bewegung bringen
- 83 Das Überschreiten der Schwelle

91 Wo deine Reise hingeht

- 91 Warum du bist, wie du bist – und was darunter liegt
- 92 Die vier menschlichen Grundbedürfnisse
- 97 Der Motivkompass®
- 101 Warum du so fühlst, wie du fühlst – dein Motivprofil verstehen

107 Dein individuelles Motivprofil

- 107 Das „wiederholte Sein“ – deine Identität
- 108 Persönlichkeit vs. Identität – ein wichtiger Unterschied
- 111 Die Facetten deiner Persönlichkeit
- 114 Die acht Archetypen
- 116 Die Balance hinter den Archetypen

119 Die vier Hauptarchetypen

- 119 Archetyp: König/in
- 121 Archetyp: Gelehrte/r
- 122 Archetyp: Liebende/r
- 124 Archetyp: Magier/in

127 Die vier Mischarchetypen

- 127 Archetyp: Krieger/in
- 128 Archetyp: Hüter/in
- 130 Archetyp: Lebenslustige/r
- 132 Archetyp: Rebell/in

135 Die Essenz der acht Archetypen

- 135 Alle Archetypen im Überblick
- 138 Wenn ein Anteil zu viel Raum bekommt
- 140 Verstehen, was dich geprägt hat

143 Das Streben nach Zugehörigkeit

- 143 Warum Verbindung überlebenswichtig ist
- 150 Unsere Kindheit, die prägt
- 157 Wenn Unabhängigkeit zum Schutz wird
- 161 Wenn Zugehörigkeit fehlt
- 163 Kommunikation: die Brücke zwischen dir und denen, die du liebst
- 166 Wenn Beziehung sich verändert
- 169 Vergebung
- 172 Zugehörigkeit und dein individuelles Motivprofil

175 Entwicklung ist ein Prozess

- 175 Prüfungen, Verbündete, Feinde
- 178 Der Raum, in dem Entwicklung möglich wird
- 182 Dein Gehirn unter Stress
- 188 Die tiefste Höhle
- 191 Die entscheidende Prüfung, die Belohnung und der Rückweg

195 Das Nervensystem und seine „Betriebssysteme“

- 195 Wie dein Gehirn mit deinem Körper spricht
- 197 Der Aufbau deines Nervensystems
- 198 Das autonome Nervensystem – dein innerer Autopilot
- 201 Der Vagusnerv – die große Verbindungsleitung
- 206 Was Nervensystemregulation bedeutet

211 Regulation über den Körper

- 211 Dein Körper als Schlüssel
- 212 Deinen Körper ausreichend versorgen
- 214 Deinen Blutzucker stabil halten
- 217 Deinem Körper ausreichend Schlaf und Erholung geben
- 218 Deinem Körper regelmäßige Rhythmen geben
- 219 Deinen Körper in Bewegung bringen
- 221 Deinen Atem zur Regulation nutzen
- 222 Deinen Körper wieder spüren lernen
- 224 Co-Regulation – Sicherheit im Kontakt

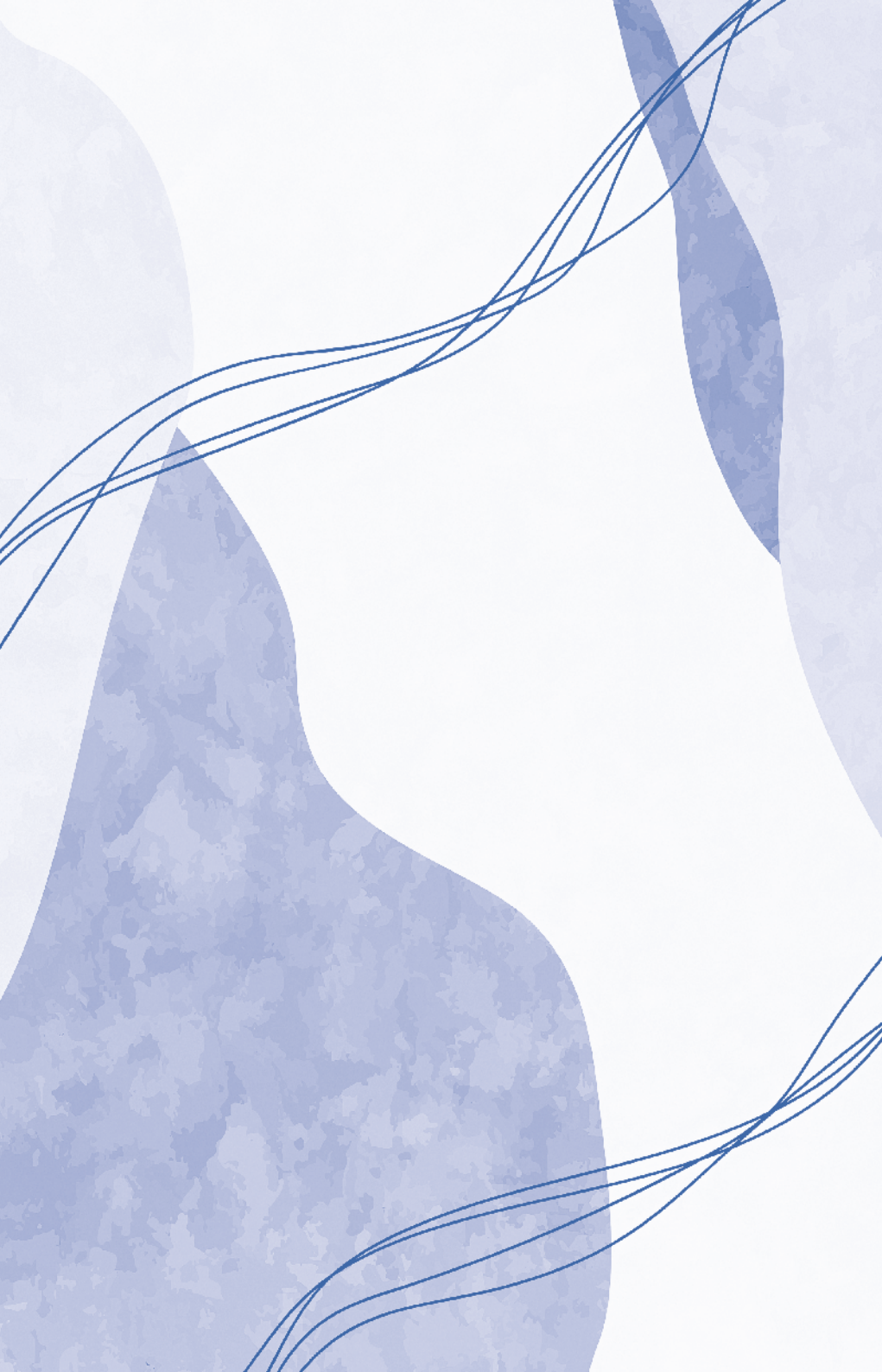
227 S-O-S-Übungen – wenn dein System schnell Sicherheit braucht

233 Rückkehr zu dir selbst

237 Die Autorin

238 Inspiration, Quellen und Dank

Inhalt



Dieses Buch ist für dich

Seit über acht Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch Veränderung – als Ernährungswissenschaftlerin, als Mental- und Emotionscoachin und vor allem als jemand, der immer wieder erlebt hat, was es für echte, nachhaltige Weiterentwicklung braucht. Ich habe Menschen gesehen, die Gewicht verlieren wollten – und andere, die sich von einem Leben lösen wollten, das ihnen längst zu eng geworden war. Menschen, die im Job funktionierten, aber innerlich leer waren. Und Menschen, die im Alltag so sehr für andere da waren, dass sie sich selbst aus den Augen verloren hatten.

Ich habe mit Hunderten Menschen gearbeitet und kann dir aus dieser Erfahrung sagen: Damit Veränderung nachhaltig greifen kann, braucht es weit mehr als Willenskraft und gute Tipps. In erster Linie braucht es ein Nervensystem, das Veränderung überhaupt zulassen kann – und Rahmenbedingungen, die Wachstum ermöglichen. Es braucht Mut hinzuschauen; die Bereitschaft, nicht den schnellen, sondern den ehrlichen Weg zu gehen, und die Erkenntnis, dass echte Veränderung immer im Inneren beginnt. Denn alles, was sich im Außen zeigt – dein Körper, deine Beziehungen, dein Leben – steht oft im Zusammenhang mit deiner inneren Entwicklung. Alles, was du im Außen verändern möchtest, braucht deshalb zuerst Bewegung in deiner Innenwelt. Im Laufe all der Prozesse, die ich begleiten durfte, wurde mir immer klarer: So einzigartig wir auch sind, wir reagieren ähnlich, wenn unser System überfordert ist. Dann entstehen Schutzmuster, Ängste, Blockaden – nicht aus Schwäche, sondern aus dem Wunsch nach Sicherheit.

Aus diesem Erfahrungsschatz heraus ist dieses Buch entstanden.

Und vielleicht kennst du das: Dein Leben ist grundsätzlich „okay“. Nicht schlecht. Aber auch nicht wirklich lebendig. Du funktionierst.

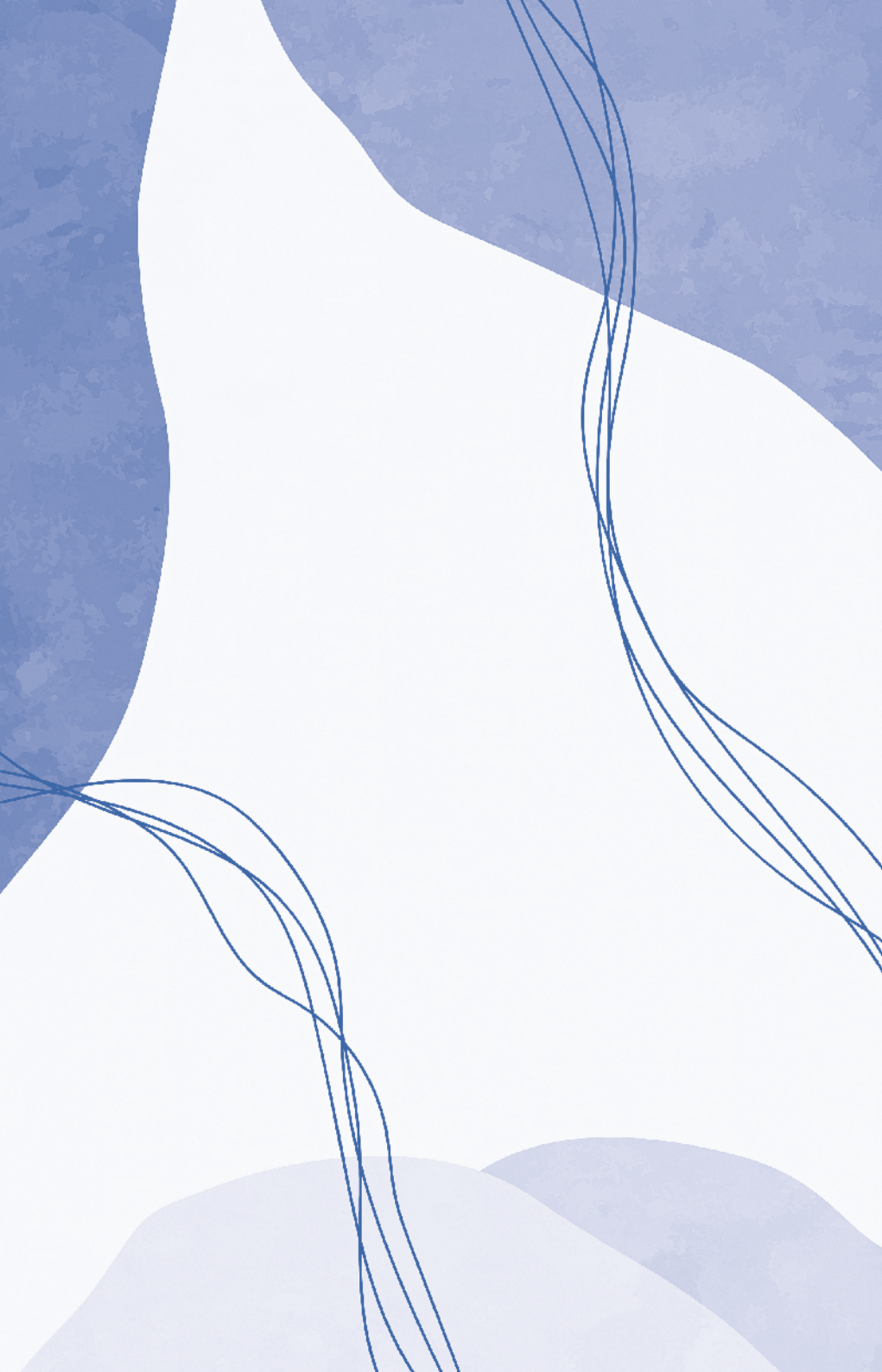
Du meisterst deinen Alltag. Du erfüllst Erwartungen. Und trotzdem spürst du diese leise Sehnsucht nach mehr: mehr Energie, mehr Freude, mehr Tiefe, mehr von dir. Wenn du dieses Gefühl kennst und gleichzeitig nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann ist dieses Buch für dich. Nicht weil etwas mit dir nicht stimmt, sondern weil etwas in dir weiß, dass da mehr ist.

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es will dich nicht optimieren, antreiben oder reparieren. Es ist vielmehr ein Wegbegleiter – für deine persönliche Entwicklungsreise. Es ist ein Buch für Menschen, die bereit sind, sich selbst wichtiger zu nehmen, die neugierig sind auf sich. Und Menschen, die verstehen, dass echte Veränderung Zeit, Sicherheit und Ehrlichkeit braucht. Wenn du nach schnellen Lösungen, strikten Anleitungen oder Selbstoptimierung suchst, wird dich dieses Buch wahrscheinlich enttäuschen. Wenn du jedoch bereit bist, nach innen zu schauen und deinen eigenen Weg bewusster zu gestalten, dann bist du hier richtig.

Bevor wir gemeinsam loslegen, möchte ich dir noch etwas erzählen, eine kleine Hintergrundgeschichte, die dir helfen wird, besser zu verstehen, warum ich dieses Buch so geschrieben habe, wie ich es geschrieben habe. Mein Weg wurde stark von der Wissenschaft geprägt. Als Ernährungswissenschaftlerin hat mich die akademische Denkweise jahrelang begleitet – Fakten, Studien, Daten: Alles musste belegt, bewiesen, hinterfragt werden. Keine Hypothese ohne Gegenbeweis. Und auch in meiner Arbeit als Mental- und Emotionscoach gehe ich strukturiert und fundiert vor – gestützt auf die Neurowissenschaft, die Psychologie und die Biochemie unseres Körpers. Und trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – weiß ich: Nicht alles im Leben lässt sich wissenschaftlich erklären. Es gibt da eine Ebene, die sich der Wissenschaft entzieht. Es gibt Dinge, die sich (noch) nicht messen lassen, wichtige Dinge. Das Leben spielt sich eben nicht nur in Theorien ab, sondern in Emotionen und Erfahrungen. Und es gibt Dinge, die sich erst im Rückblick offenbaren. Wir leben unser Leben vorwärts, aber wir verstehen es oft erst rückwärts. Warum hast du gerade jetzt nach

diesem Buch gegriffen? Warum ist es genau in diesem Moment in deinem Leben erschienen? Vielleicht kennen wir die Antwort noch nicht – aber womöglich wirst du irgendwann auf diesen Moment zurückblicken und erkennen: Das war der Beginn einer neuen Ära für dich. Die Ära, in der du begonnen hast, dich selbst besser kennenzulernen und dir ein Leben zu erschaffen, das wirklich zu dir passt.

Und genau deshalb habe ich das Buch so geschrieben, wie ich es geschrieben habe: voller wissenschaftlicher, fundierter Erkenntnisse, die dir helfen werden, dich auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Und zugleich voller Impulse, die dich an deine innere Weisheit erinnern sollen und das Vertrauen in dich selbst und in das Leben wieder herstellen. Dieses Buch wird dich dazu einladen, dein Leben bewusster zu gestalten und es aktiv in die Hand zu nehmen. Es wird dich ermutigen, nicht länger in einem „okayen“ Leben zu verharren, sondern in die volle Fülle des Lebens einzutauchen – mit mehr Freude, mehr Energie, mehr Vertrauen und mehr Gelassenheit. Du wirst eine tiefere Verbindung zu den Menschen um dich herum spüren, aber vor allem zu dir selbst. Und wenn du bereit bist, dann lass uns genau jetzt loslegen. Alles, was du brauchst, trägst du schon in dir. Dieses Buch wird lediglich helfen, es neu zu entdecken. Also, wie du siehst, haben wir viel vor – lass uns direkt loslegen.



Dem Zauber des Anfangs vertrauen

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

Du hast den ersten Schritt gemacht

Es braucht Mut, das eigene Leben und den Status quo infrage zu stellen. Ich habe tiefen Respekt vor Menschen, die innehalten und sich ehrlich fragen: „Ist der Weg, den ich gehe, noch der richtige für mich?“ Vor Menschen, die bereit sind, genauer hinzusehen – auch wenn es unbequem ist. Und vor denen, die beginnen, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen. In ihrem Tempo. Auf ihre Weise.

Vielleicht spürst du diesen Mut gerade ganz deutlich. Oder aber das Gefühl ist eher leise, unsicher, tastend. Und ich möchte, dass du weißt: Beides darf da sein. Denn Mut kennt viele Formen, manchmal zeigt er sich stark und entschlossen, manchmal vorsichtig und suchend.

Veränderung bringt selten nur Vorfreude mit sich. Oft sind da auch Zweifel. Unsicherheit. Die Frage, ob du deinem eigenen Weg wirklich vertrauen kannst. Die Sorge, eine falsche Entscheidung zu treffen oder Vertrautes hinter dir zu lassen.

All das ist menschlich.

Da entsteht häufig ein Impuls, diesen Gefühlen auszuweichen und im Vertrauten zu bleiben. Weiterzumachen wie bisher, obwohl sich innerlich längst etwas nicht mehr stimmig anfühlt. Das eigene Empfinden beiseitezuschieben. Dir selbst zu erklären, warum jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist. Warum es später leichter sein wird.

Viele der Strategien, die du womöglich kennst – Anpassen, Aushalten, Funktionieren, Wegsehen –, waren einmal notwendig. Sie haben dir geholfen, durch Zeiten zu kommen, in denen es keine besseren Optionen gab. Dafür verdienen sie Anerkennung. Nicht Verurteilung.

Und gleichzeitig kann es sein, dass genau das, was dich früher geschützt hat, dich heute einengt. Dass sich etwas nicht mehr stimmig anfühlt und dein System leise signalisiert: *So geht es für mich nicht mehr weiter.* Dieser Moment ist kein Versagen, er ist ein Übergang. Und genau hier beginnt Veränderung. Nicht indem du deine Vergangenheit bekämpfst, sondern indem du beginnst, dich dir selbst wieder zuzuwenden. Im Hier und Jetzt – in deinem Tempo.

Und wenn du dem ein Stück folgst, kann es sein, dass manches von dem, was heute da ist, tiefer reicht. Vielleicht gab es Schmerz. Vielleicht hast du Dinge erlebt, die dich verletzt haben. Vielleicht wirken sie bis heute nach. Und wenn du manchmal denkst: „Ich habe schon so viel getragen“, dann möchte ich dir sagen: Ich sehe das. Ich ehre das. Ich glaube dir: Nichts davon war leicht. Möglicherweise darf genau dieses Gefühl einen Moment da sein – ohne dass du es sofort verändern musst. Denn dieses Mitgefühl für deine Geschichte steht dem, was heute für dich möglich ist, nicht im Weg. Oft ist es genau dieses Mitgefühl, das Veränderung überhaupt erst möglich macht. Nicht weil dadurch alles plötzlich leicht wird, sondern weil etwas in dir aufhören darf, gegen sich selbst zu kämpfen. Und genau darin kann sich langsam eine neue Richtung zeigen – nicht sofort, nicht perfekt, vielmehr Schritt für Schritt.

Und das bedeutet: Du musst jetzt keine großen Entscheidungen treffen. Es beginnt viel leiser. Für den Moment reicht es, dass du hier bist – und dich dir selbst ein kleines Stück näherkommen lässt. Dass du beginnst, dich wieder wahrzunehmen. Mit dem, was du fühlst, mit dem, was du brauchst, mit dem, was dir wirklich entspricht. Vielleicht zeigt es sich darin, deine Träume nicht sofort wegzuschieben, sondern sie vorsichtig wieder ein Stück näher an dich heranzulassen. Oder

darin, deine Muster behutsam zu hinterfragen, ohne dich dafür zu verurteilen, dass sie noch da sind.

Dieses Buch wird dich dabei begleiten, dich wieder mehr zu öffnen – für neue Perspektiven und vor allem: für dich selbst. Genau daraus kann, mit der Zeit, viel Neues entstehen. Und ich weiß, dass es nicht selbstverständlich ist, dich zu öffnen. Deshalb möchte ich dir danken, für dein Vertrauen in mich als deine Wegbegleiterin und vor allem für das Vertrauen in dich selbst, das dich genau hierhergeführt hat.

Die Hauptrolle in deinem Leben

Als ich klein war, war *Der König der Löwen* mein absoluter Lieblingsfilm. Vielleicht erinnerst du dich an Simba – den verspielten, mutigen Löwenjungen, der dazu bestimmt war, König zu werden. Simba wächst im Licht der Sonne auf, sorglos, frei, geschützt. Doch dann passiert etwas, das sein ganzes Leben aus der Bahn wirft: Der Tod seines Vaters reißt ihm den Boden unter den Pfoten weg. Voller Schuldgefühle flieht er – und verliert sich in einem Leben, das sich leichter anfühlt, als es ist. „Hakuna Matata“, keine Sorgen. Doch tief in ihm weiß er: Das ist nicht sein Weg.

Erst als sein alter Lehrer Rafiki ihn findet, wacht etwas in ihm auf. „Du weißt nicht, wer du bist“, sagt Rafiki. Und dieser Satz trifft tief. Simba beginnt sich zu erinnern – an seine Herkunft, an seine Verantwortung, an seine Kraft. Er kehrt zurück. Nicht ohne Angst, aber mit neuem Bewusstsein. Er weiß nun, dass der Weg nicht an der Angst vorbei, sondern durch sie hindurchführt. Er stellt sich Scar – seinem größten Feind im Außen. Und gleichzeitig dem, was ihn innerlich so lange klein gehalten hat: Schuld, Zweifel, Angst. Genau dort – in diesem Moment der Entscheidung – wächst Simba über sich hinaus. Er wird nicht König, weil er kämpft. Er wird König, weil er erkennt, wer er wirklich ist. Weil er sich erinnert und heimkehrt – zu sich selbst.

Simbas Geschichte folgt dem Konzept der Heldenreise. Ein uraltes, universelles Muster, das wir in Mythen, Märchen und Filmen finden – und, wenn wir ehrlich sind, auch mitten in unserem eigenen Leben. Dieses Konzept hilft uns zu verstehen, warum Veränderung sich oft chaotisch, widersprüchlich oder schwer anfühlt – und warum genau das kein Zeichen von Scheitern ist, sondern ein Teil des Weges.

Die Reise zurück zu dir selbst

Es kann gut sein, dass sich dein Leben grundsätzlich okay anfühlt. Du funktionierst, du meisterst deinen Alltag, du bist für andere da. Und gleichzeitig spürst du: Da möchte sich etwas verändern. Vielleicht dein Umgang mit dir selbst, wie streng du manchmal mit dir bist; deine Gewohnheiten; das, was du tust, obwohl du merkst, dass es dir nicht guttut; deine Entscheidungen – oder das Ausweichen davor. Und möglicherweise auch das Tempo, mit dem du durch dein Leben gehst – oft schneller, als dein Inneres eigentlich mitkommen kann.

Womöglich kennst du auch dieses Gefühl zu spüren, dass sich etwas verändern möchte – aber nicht genau zu wissen, wie oder warum es sich so schwer anfühlt, wirklich loszugehen. Als würde etwas in dir schon längst wissen, dass es so nicht weitergehen soll – und gleichzeitig hält dich etwas zurück. Genau an diesem Punkt stand auch Simba. Nicht am Anfang seiner Geschichte – sondern mittendrin. In dem Moment, als das Weglaufen leichter schien als das Hinsehen. Und als trotzdem etwas in ihm wusste: So will ich nicht weitermachen.

In der Heldenreise geht es nicht um das Abenteuer im Außen, sondern um den inneren Entwicklungsweg, den der Held oder die Heldin während der Reise durchläuft. Dabei zählen nicht die Heldentaten, Siege oder besondere Begabungen. Es geht auch nicht darum, besser zu werden, aber bewusster: bewusster im Umgang mit dir selbst, bewusster in deinen Entscheidungen, bewusster darin, alte Muster zu erkennen statt automatisch in ihnen zu reagieren. Auf diesem Weg werden wir mit Ängsten, inneren Schutzmechanismen und unbewussten Mustern konfrontiert. Nicht um sie zu bekämpfen oder loszuwerden,



sondern zunächst, um zu verstehen, wozu sie da sind. Denn genau dort, wo etwas verstanden wird, muss nichts mehr bekämpft werden, und damit öffnet sich die Möglichkeit, uns selbst ganz neu zu begegnen. Es ist der Weg vom Suchen zum Finden, vom Weglaufen zum Erinnern, vom Funktionieren zum wirklichen Dasein.

Und genau dabei unterstützt dich dieses Buch – nicht als genaue Anleitung, eher als Begleitung. Es geht diesen Weg mit dir, Schritt für Schritt in deinem Tempo. Mit dem, was gerade möglich ist. Du musst kein König oder keine Königin sein. Aber du darfst – wie Simba – beginnen, die Hauptrolle in deinem eigenen Leben zu übernehmen.

Die zwölf Stufen der Heldenreise

Dieses Buch nutzt die Heldenreise nicht als starren Plan, sondern als eine Art Orientierung, als Landkarte. Nicht um dich irgendwohin zu bringen – aber um dir zu zeigen, dass das, was du erlebst, Sinn ergibt. Dass es einen inneren Zusammenhang gibt, auch dann, wenn es sich gerade verwirrend, widersprüchlich oder mühsam anfühlt.

Die folgenden Stationen durchläuft jede Heldin und jeder Held – nicht linear, nicht einmalig und nicht immer gleich. Nimm sie daher nicht als Modell, das du erfüllen musst, sondern eher als Spiegel. Vielleicht erkennst du dich sofort. Vielleicht erst später. Und vielleicht entsteht dabei ein leiser Gedanke von: *Ich bin gar nicht falsch. Ich bin unterwegs auf meiner Heldenreise.*

1. Stufe: die gewohnte Welt

Dein Leben funktioniert. Der Alltag läuft. Vieles ist eingespielt, bekannt, vorhersehbar. Dir geht es grundsätzlich gut. Und doch: Wenn es still wird, meldet sich dieses Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr passt. Nicht laut, aber beharrlich. Diese leise Unruhe ist kein Problem, sie ist ein Hinweis.

2. Stufe: der Ruf des Abenteuers

Manchmal zeigt er sich als Krise in einem Bereich deines Lebens, manchmal als Erschöpfung, manchmal einfach als leises „War's das jetzt?“ Dieser Ruf ist oft störend oder unbequem – und doch der Beginn von Veränderung. Nicht weil mit dir etwas nicht stimmt. Sondern weil etwas in dir wachsen möchte. Der Ruf ist kein Befehl, er ist eine Einladung. Und du darfst selbst entscheiden, wann – und ob – du ihm folgen möchtest.

3. Stufe: die Weigerung

Du fühlst dich noch nicht bereit. Natürlich zweifelst du. Natürlich ist da Angst. Ein Teil von dir will bleiben, wo es sich sicher und vertraut anfühlt. Das ist kein Zeichen von Schwäche – sondern Ausdruck eines Nervensystems, das dich schützen will. Veränderung fühlt sich zunächst oft falsch an. Nicht weil sie falsch ist, vielmehr weil sie neu und damit unsicher ist.

4. Stufe: Der Mentor erscheint

Jetzt begegnet dir etwas oder jemand, das oder der dich daran erinnert, Sicherheit in dir selbst zu finden. Ein Mensch. Ein Buch. Eine Erfahrung, die etwas in dir berührt. Nicht um dir zu sagen, was du tun sollst. Stattdessen zeigen sie, dass dein eigener Kompass längst da ist. Mentoren oder Mentorinnen geben keine fertigen Antworten. Sie schaffen einen Raum, in dem du beginnst, deine eigenen wiederzufinden.

5. Stufe: die erste Schwelle

Die erste Schwelle trennt das Wollen vom Tun. Hier triffst du eine Entscheidung. Hier setzt du einen ersten Schritt. Vielleicht keinen großen, keinen perfekten, aber einen ehrlichen. Nicht weil die Angst verschwunden ist, aber weil ein kleines bisschen mehr Vertrauen als Zweifel da ist. Dieses eine Prozent genügt, um dich in Bewegung zu bringen.

6. Stufe: Prüfungen, Verbündete, Feinde

Hier lernst du schnell und viel. Du wirst geprüft – von Situationen, von Begegnungen, manchmal auch von dir selbst. Nicht alles gelingt, und manches fordert dich mehr, als du erwartet hast. Anderes öffnet sich überraschend leicht. Auf diesem Abschnitt deiner Reise wird sichtbar, wer dich stärkt, und auch, was oder wer dich eher bremst. Beides sind wertvolle Informationen. Wachstum entsteht hier nicht durch Perfektion, sondern durch Erleben, durch Ausprobieren, durch Hinfallen – und Wiederaufstehen. Mit jedem Schritt wirst du sicherer auf deinem Weg.

7. Stufe: die tiefste Höhle

Das ist der Punkt, den niemand freiwillig wählt – und der doch ein wesentlicher Teil der Reise ist. Du begegnest alten Mustern, unbewussten Ängsten, den Anteilen in dir, denen du lange ausgewichen bist. Es kann sich anfühlen wie ein Rückschritt, wie ein Zurückfallen. Und doch ist es etwas anderes: ein Wendepunkt. Die schwierigsten Momente sind oft die heilsamsten.

8. Stufe: die entscheidende Prüfung

Du spürst, dass eine Entscheidung ansteht – nicht zwischen richtig und falsch, sondern zwischen festhalten und weitergehen. Du befindest dich an einem Punkt, an dem das Alte noch vertraut ist – und das Neue noch ungewohnt. Die entscheidende Prüfung besteht nicht darin, etwas zu beweisen oder zu erreichen. Sie liegt im Loslassen eines alten Selbstbildes, das dir lange Halt gegeben hat, jetzt aber nicht mehr zu dir passt.

9. Stufe: die Belohnung

Du hast Altes losgelassen und plötzlich erkennst du mehr Klarheit, innere Ruhe, mehr Energie, mehr Leichtigkeit von innen. Die größte Belohnung ist nicht das Erreichen deines Ziels, sondern der Mensch, der du auf dem Weg dorthin geworden bist – jemand, der sich selbst

besser spürt, sich mehr vertraut und sich in seinem eigenen Leben wieder zu Hause fühlt.

10. Stufe: der Rückweg

Du kehrst zurück in dein altes Leben – aber mit neuen Augen. Äußerlich vertraut, innerlich verändert. Du siehst jetzt klarer, was noch passt und was nicht mehr. Der Rückweg ist kein Rückschritt, er ist ein Ankommen mit mehr Bewusstsein. Du wählst achtsamer, reagierst früher und spürst deine Grenzen, bevor sie dich erschöpfen. Du lebst dein Leben weiter – aber mit mehr innerer Orientierung, mehr Selbstvertrauen und dem leisen Wissen: *Ich bin mehr ich selbst.*

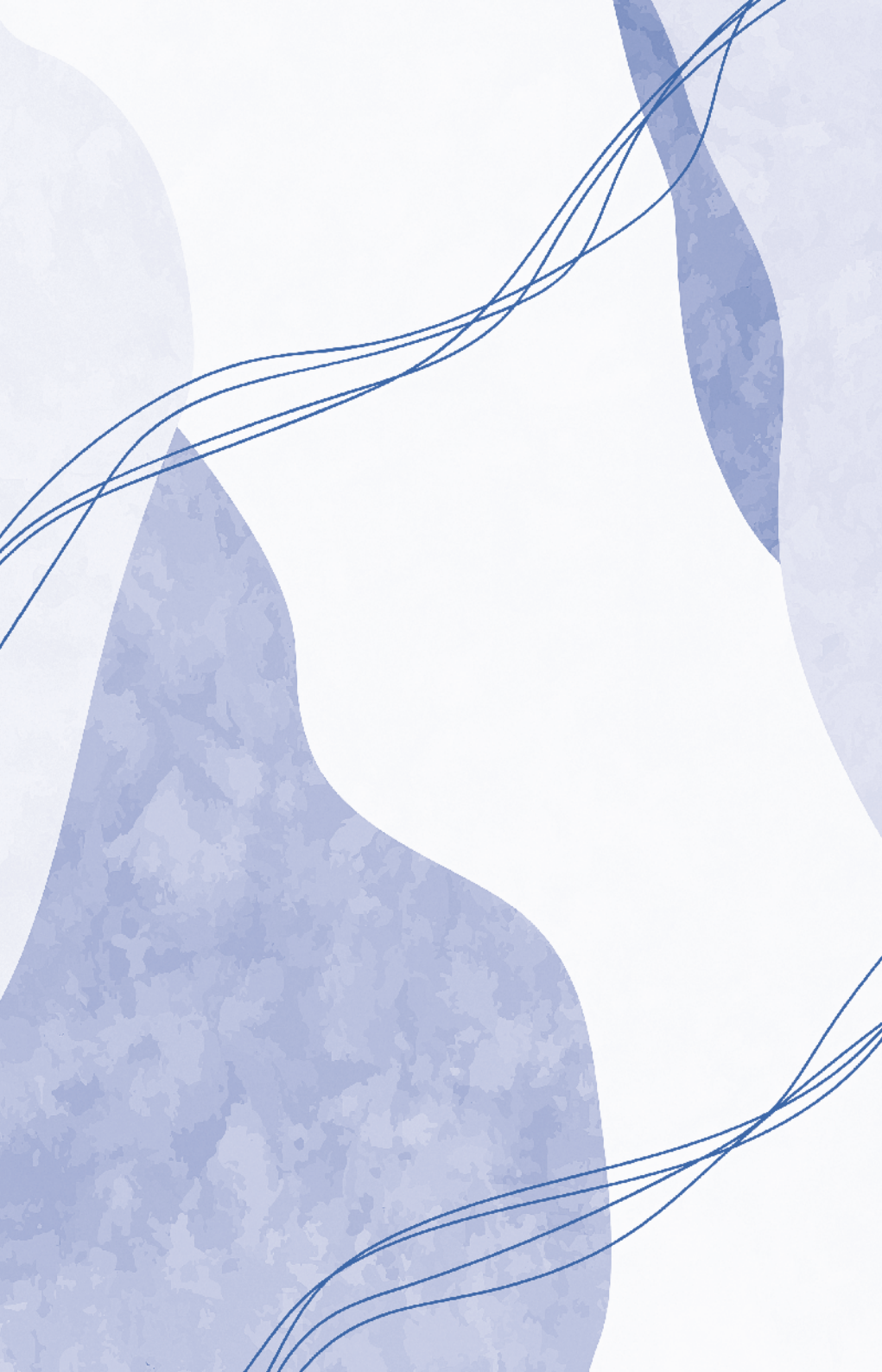
11. Stufe: die Auferstehung

Du wirst noch einmal geprüft, um dir aufzuzeigen, was in dir gereift ist. Du begegnest einer vertrauten Herausforderung – aber begegnest ihr anders als früher. Du bist gewachsen – und das spürt man.

12. Stufe: Rückkehr mit dem Elixier

Du kommst zurück – aber nicht mit Trophäen, sondern mit deiner Präsenz und Bewusstsein. Du musst nichts mehr beweisen. Du gibst weiter, was du gelernt hast – durch dein Sein, nicht durch Belehrung. Du bist bereit, andere mit deinen Erfahrungen zu inspirieren. Denn deine Reise war nie nur für dich, sie war für alle, die jetzt von deiner Klarheit und deinem Bewusstsein profitieren.

Jetzt kennst du die Stationen. Du hast gesehen, dass jede Reise – auch deine – nicht linear verläuft. Es wird Höhen geben, Zweifel, Rückschläge. Und genau das macht sie wertvoll. Die Heldenreise ist kein einmaliger Prozess. Sie wiederholt sich in verschiedenen Bereichen deines Lebens – immer dann, wenn du wächst und dich weiterentwickelst.



Das Fundament für deine Heldenreise

„Only when we feel safe can we begin to explore.“

Stephen Porges

Warum Sicherheit Veränderung erst möglich macht

Vielleicht bist du jetzt neugierig auf deine persönliche Heldenreise. Vielleicht spürst du, dass sich in deinem Leben etwas bewegen möchte. Und vielleicht ist da gleichzeitig diese leise, innere Anspannung – die Sorge, dass Veränderung wieder bedeutet: noch mehr anstrengen, noch mehr durchhalten, noch mehr leisten.

Vielleicht bist du genau davon müde. Müde davon, es immer wieder zu versuchen – und doch das Gefühl zu haben, nicht wirklich voranzukommen.

Müde vom „Ab morgen mache ich es anders“.

Müde vom inneren Vertrag mit dir selbst, den du so oft neu aufgesetzt hast.

Müde vom Zusammenreißen. Vom Funktionieren. Vom Starksein, auch dann, wenn du dich innerlich gar nicht stark fühlst.

Vielleicht kennst du diese Abende, an denen du dir vornimmst, dass ab morgen alles anders wird. Und irgendwo in dir ist gleichzeitig dieser Zweifel: „Ich schaffe es ja sowieso nicht.“ Und vielleicht spürst du beim Lesen dieser Worte etwas in deinem Körper: ein Ziehen im Bauch, ein Druck im Brustkorb, oder einfach eine Müdigkeit, die tief sitzt.

Wenn das so ist, dann darfst du hier erst einmal durchatmen.

Du musst hier nichts beweisen – nicht mir, nicht dir! Deine Heldenreise ist kein weiterer Vorsatz. Kein neues „Jetzt aber wirklich!“. Sie ist

kein Kampf, den du gewinnen musst. Sie ist vielmehr eine Reise, auf der du lernst, dir selbst zu vertrauen – Schritt für Schritt, in deinem Tempo. Veränderung beginnt nicht damit, dass du dich noch einmal zwingst. Sie beginnt damit, dass du dich – wahrscheinlich zum ersten Mal – wirklich verstehst.

Ich habe lange geglaubt, Veränderung müsse sich wie Überwindung anfühlen, wie Disziplin, wie Härte gegen mich selbst. Und jedes Mal, wenn ich ins Stocken geriet, dachte ich, ich sei einfach nicht konsequent, entschlossen oder stark genug. Heute weiß ich: Mein Nervensystem war nicht widerspenstig. Es war einfach in einem Schutzmodus. Und vielleicht ist das auch bei dir so.

Um besser zu verstehen, warum Veränderung manchmal so schwerfällt, lohnt sich ein Blick auf die wichtigste Aufgabe deines Nervensystems. Denn seine oberste Priorität ist nicht Wachstum. Nicht Glück. Nicht Selbstverwirklichung. Sondern Überleben. Das klingt zunächst ernüchternd. Tatsächlich ist es jedoch Ausdruck eines zutiefst fürsorglichen Systems, das seit deiner Geburt ununterbrochen für dich arbeitet.

Damit dein Nervensystem diese Aufgabe erfüllen kann, überprüft es fortlaufend eine zentrale Frage: *Wie sicher und bewältigbar ist das, was gerade geschieht?* Dabei orientiert es sich vor allem an dem, was vorhersehbar ist. Denn Vorhersehbarkeit bedeutet: *Damit habe ich bereits Erfahrung gemacht.* Und Erfahrung bedeutet aus Sicht des Körpers: *Das habe ich überlebt.* Was vertraut ist, wirkt deshalb oft weniger bedrohlich als das Unbekannte. Nicht unbedingt, weil es besser für dich ist, sondern weil es berechenbarer erscheint.

Darum halten Menschen manchmal an Situationen fest, die ihnen längst nicht mehr guttun. Nicht weil sie schwach sind. Nicht weil sie es nicht besser wissen. Aber weil das Bekannte für das Nervensystem oft leichter einschätzbar erscheint als das Unbekannte danach. Vertraut bedeutet nicht automatisch sicher. Doch aus Sicht des Nervensystems fühlt sich das Vertraute häufig weniger riskant an als etwas, dessen Ausgang noch offen ist.

Vielleicht kennst du Menschen – oder erkennst dich selbst darin wieder –, die jahrelang in Beziehungen bleiben, die sie längst mehr Kraft

kosten als nützen. Das liegt daran, dass der Gedanke an das Danach oft mehr Stress auslöst als das Aushalten des Vertrauten: Alleinsein, nicht zu wissen, wie es weitergeht, noch einmal von vorne beginnen. Für das Nervensystem kann all das zunächst bedrohlicher wirken als das, was es bereits kennt.

Wenn Veränderung bevorsteht, registriert dein Nervensystem deshalb zunächst eines: Ungewissheit. Und wann immer wir auf etwas treffen, das wir nicht einschätzen können, erhöht unser System die Aufmerksamkeit. Es prüft: *Ist das sicher? Ist das bewältigbar? Habe ich genug Ressourcen, um damit umzugehen?*

Die Veränderung ist nicht das Problem. Der Mangel an Sicherheit ist es.

Wichtig ist dabei: Nicht alles Neue ist automatisch Stress. Ob sich etwas bedrohlich anfühlt, hängt nicht nur von der Situation selbst ab, sondern auch davon, welche Ressourcen dir in diesem Moment zur Verfügung stehen und wie viel Kapazität dein Nervensystem gerade hat.

Wenn dein System ausreichend Halt und Unterstützung wahrnimmt, kann Neues sogar Neugier auslösen. Es kann spannend wirken. Belebend. Manchmal sogar leicht. Fehlen dagegen wichtige Ressourcen oder ist dein Nervensystem bereits stark belastet, kann dieselbe Situation schnell als überwältigend erlebt werden.

Vielleicht fragst du dich jetzt: *Wie erkenne ich eigentlich, in welchem Zustand sich mein Nervensystem gerade befindet?*

Die Antwort zeigt sich nicht nur in deinen Gedanken, sondern in deinem gesamten Erleben. Dein Nervensystem beeinflusst, wie sich dein Körper anfühlt, worauf sich deine Aufmerksamkeit richtet, welche Gefühle besonders präsent sind und wie du dich verhältst.

Die folgende Übersicht zeigt typische Merkmale des Schutz- und des Verbindungsmodus. Wahrscheinlich wirst du dich in beiden Spalten wiederfinden. Das ist völlig normal. Entscheidend ist nicht, dauerhaft im Verbindungsmodus zu sein, sondern den eigenen Zustand

immer besser wahrzunehmen und den Weg zurück in Sicherheit häufiger zu finden.

	Schutzmodus (bei empfundener Unsicherheit)	Verbindungsmodus (bei empfundener Sicherheit)
Was passiert?	Dein Nervensystem nimmt Gefahr wahr und richtet seine Energie auf Schutz und Überleben aus.	Dein Nervensystem erlebt ausreichend Sicherheit und kann Energie in Verbindung, Lernen und Entwicklung investieren.
Körper	• flacher oder schneller Atem • Enge in Brustkorb oder Hals • Muskelanspannung • Herzklopfen • innere Unruhe • kalte Hände • angespannter Kiefer • hochgezogene Schultern	• ruhiger, tiefer Atem • Wärme • Erdung • entspannte Muskeln • weicher Blick • lockere Schultern und Kiefer • ein Gefühl von Präsenz
Gedanken	• Gedanken kreisen. • Dein Blick richtet sich vor allem auf Probleme oder mögliche Gefahren. • Dein Kopf malt eher schlimme Szenarien aus. • Selbstzweifel werden lauter. • Alles fühlt sich dringend an.	• Deine Gedanken werden klarer. • Du gewinnst Überblick. • Du erkennst Möglichkeiten. • Du kannst reflektieren, statt automatisch zu reagieren. • Entscheidungen fallen leichter.
Emotionen	• Angst • Anspannung • Gereiztheit • Überforderung • Scham • Hilflosigkeit • Einsamkeit • innere Leere oder emotionale Taubheit	• Ruhe • Neugier • Vertrauen • Verbundenheit • Mitgefühl • Zuversicht
Verhalten	• Du möchtest kontrollieren. • Du funktionierst nur noch. • Du kämpfst, vermeidest oder ziehst dich zurück. • Du reagierst schneller impulsiv. • Zuhören fällt dir schwer.	• Du kannst zuhören. • Du kannst innehalten. • Du setzt leichter Grenzen. • Du kannst fühlen, ohne davon überwältigt zu werden. • Du triffst bewusstere Entscheidungen. • Du bleibst mit dir und anderen in Kontakt.
Fokus	Was ist gerade gefährlich? Was muss ich kontrollieren?	Was ist jetzt möglich? Was unterstützt mich?



Sicherheit und Unsicherheit sind dabei keine festen Zustände. Sie bewegen sich auf einem Spektrum und verändern sich fortlaufend – abhängig von unseren Erfahrungen, unseren Ressourcen und der Kapazität unseres Nervensystems.

Mit Kapazität ist die Fähigkeit deines Nervensystems gemeint, Belastungen, Unsicherheit oder emotionale Aktivierung **zu regulieren und zu halten**, ohne in Überforderung zu geraten. Diese Kapazität ist nicht jeden Tag gleich groß. Sie wird unter anderem davon beeinflusst, wie erholt wir sind, wie viel Belastung wir bereits tragen und welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen. Auf die Kapazität des Nervensystems werden wir auf Seite 84 noch ausführlicher eingehen. Für den Moment genügt die Erkenntnis: Ob sich eine Situation bewältigbar oder überwältigend anfühlt, hängt nicht nur von der Situation selbst ab, sondern auch davon, wie viel Kapazität deinem Nervensystem gerade zur Verfügung steht.

Ressourcen sind all jene inneren und äußeren Faktoren, die deinem Nervensystem dabei helfen, Belastungen zu regulieren, handlungsfähig zu bleiben und Sicherheit zu erleben. Sie vermitteln deinem System die Erfahrung: *Ich bin dieser Situation nicht hilflos ausgeliefert. Ich habe Möglichkeiten, damit umzugehen.*

Ressourcen können dabei sehr unterschiedlich aussehen. Teilweise sind sie körperlicher Natur – zum Beispiel ausreichend Schlaf, Erholung, Nährstoffe oder Bewegung. Oft entstehen sie durch Verbindung mit anderen Menschen. Eine unterstützende Beziehung, ein verständnisvolles Gespräch oder die Erfahrung, nicht allein zu sein, kann für das Nervensystem eine der stärksten Ressourcen überhaupt sein. Manchmal liegen Ressourcen in dir selbst: in deiner Fähigkeit, Gefühle zu regulieren, freundlich mit dir umzugehen, Lösungen zu finden oder auf bereits gemeisterte Herausforderungen zurückzublicken. Und manchmal entsteht Sicherheit durch Orientierung. Zu verstehen, was gerade in dir passiert, zu wissen, was du brauchst, oder den nächsten Schritt zu erkennen, kann deinem Nervensystem bereits helfen, sich zu entspannen.

Ob körperlich, emotional, sozial oder mental – alle Ressourcen haben eines gemeinsam: Sie erweitern den Spielraum deines Nervensystems. Je mehr Ressourcen verfügbar sind und je mehr Kapazität deinem System zur Verfügung steht, desto eher kann es Neues als bewältigbar einordnen. Es bleibt flexibler, neugieriger und offener für Veränderung. Werden Ressourcen dagegen knapp oder ist die Kapazität bereits erschöpft, verengt sich dieser Spielraum. Das Nervensystem richtet seine Aufmerksamkeit stärker auf mögliche Risiken und priorisiert zunehmend Schutz vor Entwicklung.

Genau an dieser Stelle entsteht häufig das, was wir als Widerstand erleben. Nicht als Zeichen mangelnder Motivation. Nicht als fehlende Bereitschaft. Und schon gar nicht als persönliches Versagen. Widerstand ist häufig die Sprache eines Nervensystems, das versucht, dich vor einer möglichen Überforderung zu schützen. Was von außen wie Blockade aussieht, ist von innen betrachtet oft ein intelligenter Schutzmechanismus.

Vielleicht hast du das schon erlebt: Du möchtest eine wichtige Entscheidung treffen. Ein schwieriges Gespräch führen. Dich beruflich verändern. Eine Gewohnheit loslassen. Und plötzlich passiert etwas Merkwürdiges. Du wirst müde. Du greifst zum Handy. Du verschiebst die Aufgabe auf morgen. Deine Gedanken drehen sich im Kreis. Zweifel werden lauter.

Wenn du dich wiederer kennst, dann lass mich dir etwas sagen, was ich selbst erst lernen musste: All das sind keine Charakterschwächen. Es sind Schutzstrategien – dein System versucht gerade:

- Energie zu sparen
- Überforderung zu vermeiden
- Kontrolle zu behalten
- alte, schmerzhaftes Erfahrungen nicht noch einmal erleben zu müssen

Besonders wenn Veränderung in deinem Leben früher mit Schmerz, Verlust, Unsicherheit oder emotionalem Alleinsein verbunden war, hat

dein Nervensystem gelernt, vorsichtig zu sein. Und diese Vorsicht war einmal sinnvoll. Sie hat dich geschützt.

Vielleicht darfst du Widerstand deshalb heute zum ersten Mal anders betrachten: nicht als Hindernis auf deinem Weg, sondern als Hinweis. Als eine Botschaft, die sagt: *Im Moment brauche ich mehr Halt. Mehr Orientierung. Mehr Ressourcen.*

Viele Menschen bleiben genau an diesem Punkt hängen. Nicht die Veränderung selbst hält sie auf, sondern die missverstandene Bedeutung des inneren Signals. Denn wenn Widerstand als persönliches Scheitern gedeutet wird, entsteht etwas, das den Stress zusätzlich verstärkt: Selbstverurteilung.

Viele kennen diese Gedanken:

- Warum reagiere ich schon wieder so?
- Warum schaffe ich das nicht, obwohl ich es besser weiß?
- Was stimmt nicht mit mir?

Aus neurobiologischer Sicht ist das der Moment, in dem ein schmerzhafter Kreislauf beginnt. Selbstverurteilung wird vom Nervensystem erneut als Bedrohung wahrgenommen. Bedrohung erhöht Stress, Stress verstärkt Schutzmuster und die Muster, die du eigentlich verändern willst, werden stärker – nicht schwächer. Was als Lösung gedacht war, wird ungewollt Teil des Problems.

Vielleicht fühlt es sich für dich an wie ein innerer Kampf, als würdest du gleichzeitig vorwärts wollen – und etwas in dir zieht dich zurück. Dieser innere Konflikt entsteht nicht weil mit dir etwas nicht stimmt. Er entsteht, weil unterschiedliche Teile deines Systems unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Während ein Teil nach Entwicklung strebt, sorgt ein anderer dafür, dass du sicher bleibst. Beide Teile wollen letztlich dasselbe: dein Wohlergehen. Sie verfolgen nur unterschiedliche Strategien. Und solange Unsicherheit überwiegt, wird Schutz für das Nervensystem wichtiger sein als Veränderung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Hinweis zu den Praxisbeispielen

Die in diesem Buch beschriebenen Praxisbeispiele basieren auf realen Coachingprozessen und werden mit ausdrücklicher Zustimmung der betreffenden Personen veröffentlicht. Zum Schutz der Privatsphäre wurden Namen, Alter, persönliche Merkmale sowie einzelne biografische Details verändert oder zusammengeführt, sodass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind.

Hinweis zur geschlechtergerechten Sprache

In diesem Buch verwende ich aus Gründen der Lesbarkeit teilweise nur eine Geschlechtsform. Gemeint sind jedoch immer alle Menschen – unabhängig von ihrem Geschlecht oder ihrer Identität. Es ist mir ein Herzensanliegen, dass sich jede Person in diesem Buch willkommen, respektiert und angesprochen fühlen darf.

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Fotos: Milica Starčević

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Innenteil Magno Natural, Umschlag Diva Art

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-957-3

ISBN 978-88-6839-958-0 (e-Book)

Kennst du das Gefühl, immer wieder in dieselben Gedanken, Gefühle oder Verhaltensmuster zu geraten, obwohl du es eigentlich anders machen möchtest?

Viele unserer Reaktionen entstehen aus frühen Schutzstrategien und den Mustern unseres Nervensystems.

Was heute wie Selbstzweifel, Perfektionismus oder innere Unruhe wirkt, war oft einmal ein sinnvoller Versuch, mit Herausforderungen umzugehen.

Dieser Ratgeber begleitet dich auf dem Weg zu mehr Selbstverständnis, innerer Sicherheit und einem selbstbestimmten Leben. Basierend auf Erkenntnissen aus Nervensystem- und Traumaforschung zeigt er verständlich und alltagsnah, wie Veränderung möglich wird, wenn du lernst, deine Bedürfnisse, Gefühle und inneren Muster besser zu verstehen.

Mit einfühlsamen Impulsen, wissenschaftlich fundiertem Wissen und lebensnahen Beispielen lädt es dich ein, dir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen, neue Handlungsspielräume zu entdecken und Schritt für Schritt wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

ISBN 978-88-6839-957-3



9 788868 399573

athesia-tapeiner.com

22 € (I/D/A)