



Workbook
+ Audio
+ Bonus

DIE BRAV FALLE

Warum du immer für alle da bist
und dabei dich selbst verlierst

*Erkenne die Muster, die dich klein halten
und finde den Weg zurück zu dir selbst*

FrauenMachtPraxis

Inhaltsverzeichnis

Kennst du das?

Die kleinen Momente, in denen Frauen sich selbst aus den Augen verlieren

Selbsttest

Wie oft stellst du dich selbst hinten an?
25 Aussagen zum Ankreuzen

Der Preis des Bravseins

Was dich dein ständiges Funktionieren wirklich kostet:
Energie
Zeit
Beziehungen
Lebensfreude
Selbstachtung

Die unsichtbaren Regeln

Die Sätze, nach denen viele Frauen leben, ohne sie jemals bewusst gewählt zu haben:
Sei lieb.
Sei stark.
Sei nicht egoistisch.
Mach keine Umstände.
Enttäusche niemanden.
Sei dankbar.

Die 5 größten Fallen im Alltag

Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine.

Ich erkläre mich ständig.

Ich fühle mich für die Gefühle anderer verantwortlich.

Ich schlucke meinen Ärger herunter.

Ich stelle mich selbst immer wieder hinten an.

Vier Fragen, die vieles verändern können

Für Situationen, in denen du wieder bei dir selbst ankommen möchtest

Bonus

Raus aus dem Funktionieren

Audio-Übung zum Download

Bonus

Die Notfallkarte

Zum Ausdrucken und Mitnehmen

Zum Schluss

Ein paar Gedanken, die ich dir gerne mitgeben möchte

Impressum

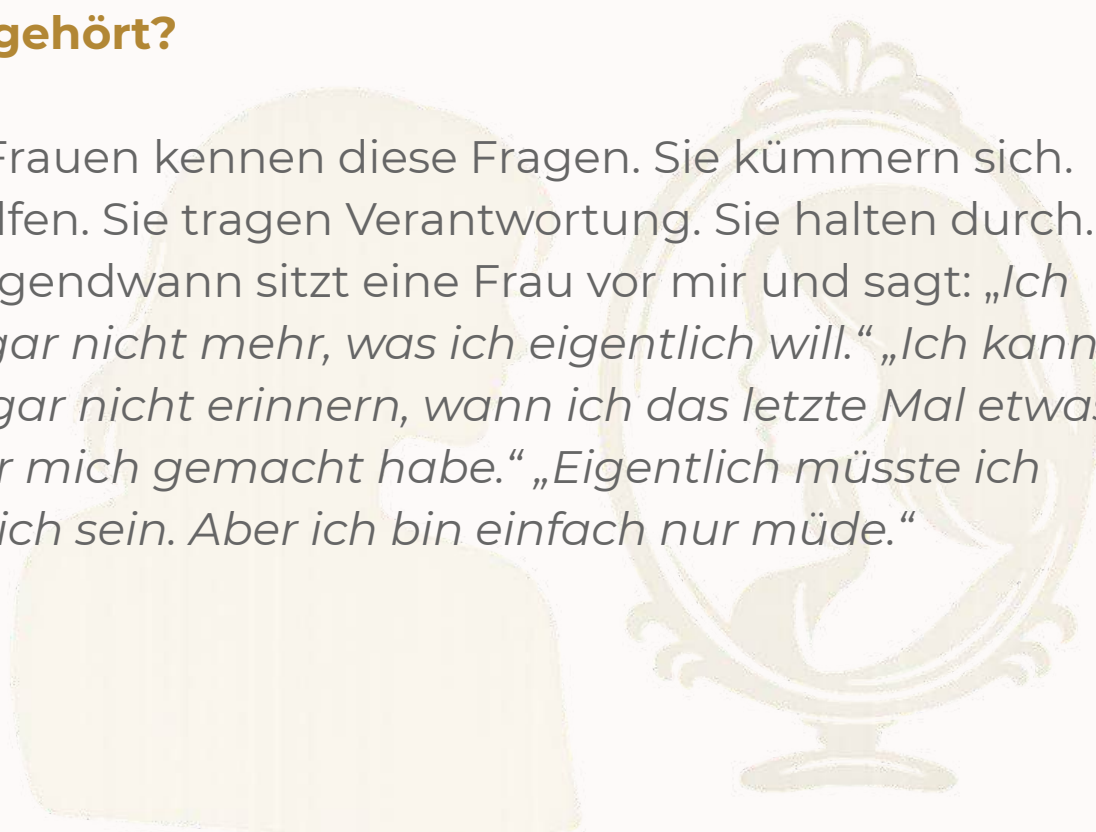
Kennst du das?

Du kommst nach Hause. Die Einkaufstaschen stehen noch in der Küche. Im Bad wartet die Wäsche. Auf dem Handy blinkt eine Nachricht. Dann noch eine. Und noch eine. Jemand braucht etwas. Irgendwer braucht immer etwas. Du antwortest. Du kümmerst dich. Du organisierst. Du denkst mit. Du regelst alles, wie so oft.

Und Abends sitzt du endlich auf dem Sofa. Zum ersten Mal ist es ruhig und plötzlich merkst du: Du bist müde. Schon länger. Du funktionierst, du schaffst deinen Alltag, du bist für andere da. Du hältst vieles zusammen.

Trotzdem gibt es diese Momente. **Wann habe ich eigentlich zuletzt an mich gedacht? Wann habe ich zuletzt etwas getan, weil ich es wollte? Wann habe ich zuletzt Nein gesagt? Wann habe ich zuletzt auf mich gehört?**

Viele Frauen kennen diese Fragen. Sie kümmern sich. Sie helfen. Sie tragen Verantwortung. Sie halten durch. Und irgendwann sitzt eine Frau vor mir und sagt: *„Ich weiß gar nicht mehr, was ich eigentlich will.“ „Ich kann mich gar nicht erinnern, wann ich das letzte Mal etwas nur für mich gemacht habe.“ „Eigentlich müsste ich glücklich sein. Aber ich bin einfach nur müde.“*



Selbsttest

Wie oft stellst du dich selbst hinten an?

Die meisten Frauen merken erst durch diesen Test, wie oft sie sich selbst übergehen.



Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen:

- ☐ Ich sage oft Ja, obwohl ich lieber Nein sagen würde.
- ☐ Ich denke häufig zuerst an die Bedürfnisse anderer.
- ☐ Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich jemanden enttäusche.
- ☐ Ich erkläre meine Entscheidungen oft ausführlicher als nötig.
- ☐ Ich übernehme Aufgaben, obwohl ich eigentlich keine Zeit dafür habe.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten.
- ☐ Ich mache mir viele Gedanken darüber, was andere von mir denken.
- ☐ Ich fühle mich für die Stimmung anderer verantwortlich.
- ☐ Ich sage oft „Ist schon okay“, obwohl es nicht okay ist.
- ☐ Ich schlucke Ärger herunter, um Streit zu vermeiden.
- ☐ Ich merke oft erst zu spät, dass ich erschöpft bin.
- ☐ Ich stelle meine Wünsche hinten an, damit andere zufrieden sind.
- ☐ Ich fühle mich schnell egoistisch, wenn ich an mich denke.

- ☐ Ich versuche, es allen recht zu machen.
- ☐ Ich sage selten klar, was ich brauche.
- ☐ Ich entschuldige mich häufig, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe.
- ☐ Ich fühle mich verantwortlich, Probleme anderer zu lösen.
- ☐ Ich nehme mir etwas vor und stelle es wieder zurück, weil jemand anderes wichtiger erscheint.
- ☐ Ich habe manchmal das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- ☐ Ich kann mich leichter um andere kümmern als um mich selbst.
- ☐ Ich fühle mich unwohl, wenn jemand wegen mir verärgert ist.
- ☐ Ich habe Angst, als schwierig oder egoistisch wahrgenommen zu werden.
- ☐ Ich sage häufiger „macht nichts“ als das, was ich wirklich denke.
- ☐ Ich weiß oft, was andere brauchen – aber nicht, was ich selbst brauche.
- ☐ Ich frage mich manchmal, wann ich zuletzt etwas nur für mich getan habe.

Deine Auswertung

0–5 Häkchen

Du scheinst dich selbst im Alltag noch recht gut im Blick zu haben. Das bedeutet nicht, dass immer alles leicht ist. Aber du bemerkst meistens, wenn etwas zu viel wird. Und du erlaubst dir eher, auf dich selbst Rücksicht zu nehmen.

6–12 Häkchen

Du kümmerst dich gern um andere. Manchmal so sehr, dass deine eigenen Bedürfnisse nach hinten rutschen. Wahrscheinlich kennst du Situationen, in denen du Ja gesagt hast, obwohl du lieber Nein gesagt hättest oder Tage, an denen du für alle da warst und abends keine Kraft mehr für dich selbst übrig war.

13–18 Häkchen

Du trägst viel. Nach außen wirkt das oft stark. Du organisierst, denkst mit, hältst dein Wort und bist da, wenn jemand Hilfe braucht. Viele Menschen verlassen sich auf dich.
Die Frage ist:
Auf wen kannst du dich verlassen, wenn du selbst einmal nicht mehr kannst?

19–25 Häkchen

Du hast wahrscheinlich beim Lesen häufiger gedacht: "Ja, das bin ich." Vielleicht sogar öfter, als dir lieb war. Du gibst viel, du hältst viel aus, Du kümmerst dich um vieles gleichzeitig. Und manchmal bleibt dabei kaum noch Raum für dich selbst. Nicht nur für deine Bedürfnisse. Sondern auch für deine Wünsche. Für deine Pausen. Für das, was dir guttut.

Ganz egal, wie viele Häkchen du gesetzt hast:

Entscheidend ist nicht die Zahl.

Entscheidend ist, ob du dich in den Aussagen
wiedergefunden hast.

Denn genau dort beginnt Veränderung.

In dem Moment, in dem du ehrlich hinschaust.



Der Preis des Bravseins

Vielleicht hast du beim Selbsttest öfter ein Häkchen gesetzt, als dir lieb war. Vielleicht hast du einige Aussagen gelesen und dabei gedacht:

"Ja, genau so bin ich."

Dann möchte ich dir eine Frage stellen:

Hast du dir jemals überlegt, was dich dieses Verhalten eigentlich kostet?

Die meisten Frauen denken bei diesem Thema zuerst an Konflikte, Stress oder schlechte Beziehungen. Doch der eigentliche Preis zeigt sich oft an ganz anderen Stellen.

Er zeigt sich in der Erschöpfung, die immer mehr Raum einnimmt. In dem Gefühl, ständig unter Druck zu stehen. In der Unzufriedenheit, die sich langsam einschleicht, obwohl nach außen betrachtet eigentlich alles in Ordnung sein müsste.

Das Schwierige daran ist, dass dieser Prozess meist schleichend verläuft. Niemand stellt sich morgens vor den Spiegel und beschließt, die eigenen Bedürfnisse künftig zu ignorieren. Niemand sagt sich bewusst:

„Ab heute werde ich mich selbst immer an die letzte Stelle setzen.“

Es sind die vielen kleinen Momente im Alltag.

Der Gefallen, den man noch schnell übernimmt.

Die Aufgabe, die man zusätzlich erledigt.

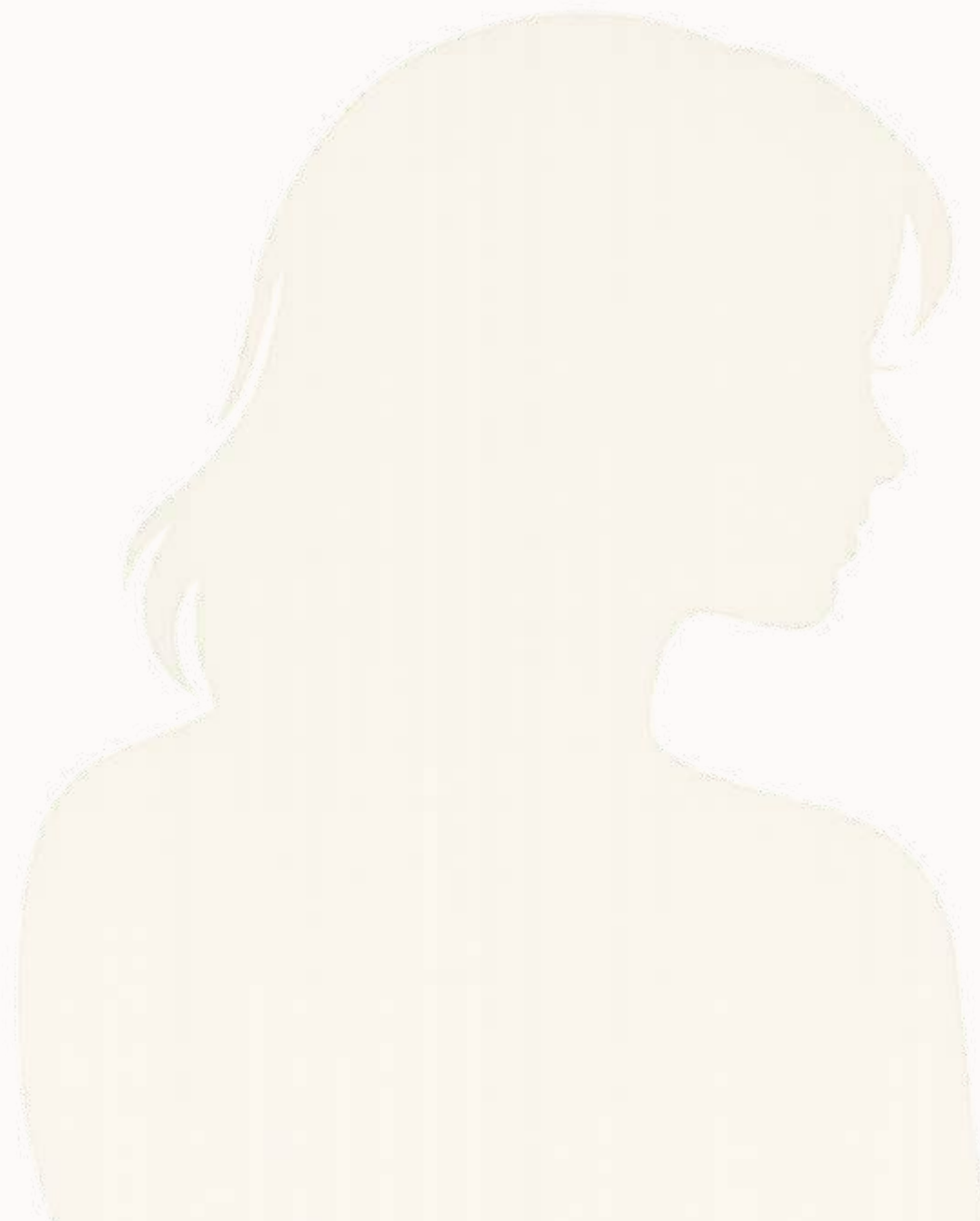
Das Nein, das einem auf den Lippen liegt und doch nicht ausgesprochen wird.

Die Pause, die man verschiebt.

Das Gespräch, in dem man schweigt, obwohl man eigentlich etwas sagen möchte.

Jede einzelne Situation wirkt harmlos. Doch über Monate und Jahre entsteht daraus ein Muster. Und dieses Muster hinterlässt Spuren.

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns gemeinsam an, womit viele Frauen diesen Preis bezahlen.



Energie

Vielleicht hast du beim Selbsttest öfter ein Häkchen gesetzt, als dir lieb war. Vielleicht hast du bei manchen Aussagen kurz innegehalten, weil sie sich so vertraut angefühlt haben. Dann möchte ich dich etwas fragen.

Hast du dir jemals überlegt, was dich dieses Verhalten eigentlich kostet?

Die meisten Frauen denken dabei zuerst an Konflikte. An Streit, an Stress, an schwierige Beziehungen. Aber der eigentliche Preis zeigt sich oft woanders. Er zeigt sich nicht in den großen Krisen, sondern in dem, was sich langsam und leise verändert.

In der Erschöpfung, die immer mehr Raum einnimmt und irgendwann einfach da ist, egal wie viel du schläfst. In dem Gefühl, ständig unter Druck zu stehen, auch wenn von außen betrachtet eigentlich alles in Ordnung ist. In der Unzufriedenheit, die sich einschleicht, obwohl du eigentlich keinen Grund dafür benennen könntest.

Das Schwierige daran ist, dass dieser Prozess so langsam geht, dass man ihn kaum bemerkt.

Niemand entscheidet sich morgens dafür, sich selbst künftig zu ignorieren. Niemand sagt sich bewusst: Ab heute bin ich nicht mehr wichtig.

Es sind die kleinen Momente.

Der Gefallen, den man noch schnell übernimmt, obwohl man eigentlich keine Kapazität mehr hat. Die Aufgabe, die man zusätzlich erledigt, weil man nicht Nein sagen wollte.

Das Nein, das einem auf den Lippen liegt und trotzdem nicht ausgesprochen wird. Die Pause, die man auf später verschiebt. Das Gespräch, in dem man schweigt, obwohl man eigentlich etwas sagen möchte.

Jede einzelne dieser Situationen wirkt harmlos. Einmal ist einmal. Das macht nichts.

Aber es bleibt selten bei einmal.

Über Monate und Jahre entsteht daraus ein Muster. Und dieses Muster hinterlässt Spuren. In deiner Energie. In deiner Zeit. In deinen Beziehungen. In deiner Lebensfreude. In dem, wie du dich selbst siehst.

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns gemeinsam an, womit viele Frauen diesen Preis bezahlen, damit du verstehst, was wirklich passiert.

.



Eine Frage für dich

Woran merkst du, dass dein Akku leer wird?

Welche Signale schickt dir dein Körper, wenn du zu lange über deine eigenen Grenzen gehst?

Zeit

Wenn ich Frauen frage, warum sie seit Monaten keinen Sport mehr gemacht haben, warum das Buch noch immer ungelesen auf dem Nachttisch liegt oder warum sie den Arzttermin schon zum dritten Mal verschoben haben, höre ich oft dieselbe Antwort:

„Ich hatte einfach keine Zeit.“

Und natürlich gibt es Lebensphasen, in denen Zeit wirklich knapp ist. Familie, Arbeit, Haushalt, all die Dinge, die jeden Tag erledigt werden müssen. Das ist real. Das soll hier nicht kleingeredet werden.

Aber wenn ich genauer hinschaue, stellen wir gemeinsam oft etwas fest. Es fehlt nicht die Zeit. **Es fehlt die Erlaubnis.** Die Erlaubnis, einen Teil dieser Zeit für sich selbst zu nutzen. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne das Gefühl, dass irgendwo gerade etwas Wichtigeres wartet.

Viele Frauen schaffen es, für andere Termine möglich zu machen. Sie organisieren Fahrdienste, übernehmen zusätzliche Aufgaben, springen ein, wenn jemand Hilfe braucht. Sie verschieben ihre eigenen Pläne auf später. Auf nächste Woche. Auf den nächsten Monat. Auf irgendwann, wenn es ruhiger wird.

Irgendwann wird daraus eine Gewohnheit.

Die eigenen Bedürfnisse stehen nicht mehr ganz oben auf der Liste. Dann rutschen sie ein Stück weiter nach unten. Und irgendwann tauchen sie gar nicht mehr auf.

Das Traurige daran ist, dass dieser Prozess meist unbemerkt geschieht. Du merkst nicht von heute auf morgen, dass du dich selbst vernachlässigst. Es passiert langsam. Woche für Woche. Monat für Monat. Und eines Tages stellst du fest, dass du für alles Mögliche Zeit gefunden hat. Nur nicht für dich selbst.

Manchmal ist das erste Zeichen ein leises Ziehen. Das Gefühl, dass da etwas fehlt, ohne genau benennen zu können, was. Manchmal ist es Gereiztheit. Manchmal ist es die Erkenntnis, beim Lesen dieser Seiten, dass du dich nicht erinnern kannst, wann du das letzte Mal etwas getan hat, das sich wirklich gut angefühlt hat.



Zum Nachdenken

Welche Dinge schiebst du seit Monaten oder vielleicht sogar Jahren vor dir her, obwohl sie dir eigentlich wichtig sind?

Beziehungen

Viele Frauen wünschen sich harmonische Beziehungen. Sie möchten, dass es den Menschen, die sie lieben, gut geht. Sie möchten Streit vermeiden, Verständnis aufbringen, da sein, wenn jemand sie braucht. Daran ist nichts falsch.

Schwierig wird es dann, wenn dabei die eigenen Bedürfnisse immer weniger Raum bekommen. Wenn du immer weißt, was die anderen brauchen, aber irgendwann nicht mehr weißt, was du selbst brauchst.

In meiner Praxis erlebe ich das sehr häufig. Frauen, die ganz genau wissen, was ihr Partner gerade beschäftigt. Was ihre Kinder bewegt. Worüber sich eine Freundin Sorgen macht. Frage ich sie, was sie selbst brauchen, entsteht oft eine kurze Pause. Manche lächeln dabei ein bisschen verlegen. Als wäre die Frage ungewohnt. Als hätten sie sich das selbst schon lange nicht mehr gefragt.

Sie haben sich über Jahre daran gewöhnt, die Aufmerksamkeit zuerst nach außen zu richten. Das ist keine Schwäche. Das ist ein Muster. Eines, das viele Frauen sehr früh gelernt haben. Aber dieses Muster hat einen Preis.

Dadurch entsteht oft eine stille Schieflage in Beziehungen. Die Menschen in deinem Umfeld erleben eine hilfsbereite, zuverlässige, verständnisvolle Frau. Was sie häufig nicht erleben, sind deine Enttäuschungen. Deine Wünsche. Deine Grenzen. Weil du sie selten aussprichst.

Und dann passiert etwas, das viele Frauen kennen. Du hast das Gefühl, nicht wirklich gesehen zu werden. Du fühlst dich unverstanden, obwohl du alles gibst. Obwohl du immer da bist. Obwohl du dir so viel Mühe gibst, dass es für alle passt.

Aber die Menschen um dich herum konnten vieles gar nicht wissen. Du hast es ihnen nicht gezeigt, weil du gelernt hast, dass deine Bedürfnisse warten können. Dass deine Grenzen keine Rücksicht verdienen. Dass Harmonie wichtiger ist als Ehrlichkeit.

Wer lange versucht, Konflikte zu vermeiden, zahlt dafür einen stillen Preis. Die Beziehung wirkt nach außen ruhig, während sich im Inneren Frust ansammelt. Traurigkeit. Manchmal eine leise Resignation, die sich so eingeschlichen hat, dass du sie kaum noch bemerkst.

Nähe entsteht nicht dadurch, dass du immer nachgibst. Nähe entsteht, wenn du dich wirklich zeigst. Mit deinen Stärken, deinen Bedürfnissen, deinen Grenzen. Wenn jemand nicht nur die funktionierende Version von dir kennt, sondern dich.



Zum Nachdenken

Gibt es eine Beziehung in deinem Leben, in der du schon lange etwas für dich behältst?

Was würde sich verändern, wenn du es aussprechen würdest?

Lebensfreude

Wenn Frauen zu mir kommen, sprechen sie selten über Lebensfreude. Sie sprechen über Erschöpfung. Über Stress. Über das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen und dabei irgendwie den Faden zu sich selbst verloren zu haben.

Lebensfreude taucht in diesen Gesprächen meist erst später auf. Oft dann, wenn ich frage:

„Was machst du eigentlich gern?“

Manchmal entsteht darauf eine längere Pause. Keine verlegene Pause, keine Pause, weil die Antwort schwierig wäre. Sondern eine Pause, weil viele Frauen lange nicht mehr darüber nachgedacht haben. Weil die Frage sich seltsam anfühlt. Fast ein bisschen fremd.

Du weißt genau, welche Termine in den nächsten Wochen anstehen. Du kennst die Bedürfnisse deiner Familie. Du weißt, was noch erledigt werden muss, wer was braucht, was nicht vergessen werden darf. Das alles ist präsent. Immer.

Aber die Frage, was dir selbst Freude macht, stellst du dir oft nur noch selten. Lebensfreude verschwindet meist nicht durch ein einzelnes Ereignis. Sie wird nach und nach verdrängt. Immer wieder gibt es etwas, das wichtiger erscheint. Die Verantwortung für andere. Die Arbeit. Der Haushalt. Die vielen kleinen Dinge, die jeden Tag erledigt werden müssen. Und irgendwann besteht dein Alltag fast nur noch aus Dingen, die erledigt werden müssen. Aus Pflichten. Aus Funktionieren.

Viele Frauen beschreiben dann ein Gefühl von Leere. Das Gefühl, dass etwas fehlt, ohne genau sagen zu können, was. Die Verbindung zu dem Teil von dir, der neugierig war. Lebendig. Der Dinge geliebt hat, einfach weil sie schön waren.

Dabei muss Lebensfreude nichts Großes sein. Sie zeigt sich in einem Spaziergang ohne Zeitdruck. In einem Buch, das du wirklich lesen wolltest. In Musik, die dich berührt. In einem Gespräch, das sich leicht anfühlt. In einem Moment, in dem niemand etwas von dir möchte und du einfach nur du bist.

Viele Frauen warten darauf, dass irgendwann wieder mehr Zeit dafür da ist. Wenn die Kinder größer sind. Wenn die stressige Phase vorbei ist. Wenn endlich... ja was eigentlich? Aber dieser Moment kommt selten von allein.

Lebensfreude kehrt zurück, wenn du ihr wieder bewusst einen Platz gibst. Nicht irgendwann. Sondern jetzt. In kleinen Dingen. In kleinen Momenten. Die niemanden etwas kosten und trotzdem alles verändern können.



Zum Nachdenken

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das dir einfach Freude gemacht hat? Nicht weil es sinnvoll war. Nicht weil es jemandem genutzt hat. Sondern einfach weil es sich gut angefühlt hat.

Und was müsste passieren, damit davon wieder mehr Platz in deinem Alltag entsteht?

Selbstachtung

Wenn Frauen über Selbstachtung sprechen, denken viele zunächst an Selbstbewusstsein. An Frauen, die klar ihre Meinung sagen. Die Grenzen setzen. Die wissen, was sie wollen, und es auch aussprechen.

Aber Selbstachtung fängt viel früher an. Sie zeigt sich nicht in großen Entscheidungen. Sie zeigt sich in den vielen kleinen Momenten des Alltags, die kaum jemand bemerkt. Auch du selbst oft nicht.

In dem Moment, in dem du merkst, dass dir etwas nicht guttut, und trotzdem weitermachst. In dem Moment, in dem du verletzt bist, aber schweigst, weil du keinen Streit möchtest. In dem Moment, in dem du etwas brauchst, es dir aber nicht erlaubst, weil gerade jemand anderes wichtiger erscheint. In dem Moment, in dem du eine Pause brauchst und sie trotzdem verschiebst, weil da noch so vieles ist, das wartet.

Solche Momente wirken klein. Einmal ist einmal. Das macht nichts. Aber jedes Mal, wenn du deine eigenen Grenzen übergehst, sendest du dir selbst eine stille Botschaft. Die Botschaft lautet: Was ich brauche, ist gerade nicht so wichtig.

Vielleicht passiert das aus Rücksicht. Vielleicht aus Gewohnheit. Vielleicht aus Angst, als schwierig oder egoistisch wahrgenommen zu werden. Der Grund spielt im ersten Moment keine Rolle. Entscheidend ist, was diese Botschaft über die Zeit mit dir macht.

Denn sie wird vertrauter. Mit jedem Mal ein bisschen mehr. Und irgendwann ist sie so selbstverständlich geworden, dass du sie gar nicht mehr als Botschaft erkennst. Sie fühlt sich einfach wahr an.

Viele Frauen haben gelernt, sehr aufmerksam für andere zu sein. Du bemerkst schnell, wenn jemand traurig ist. Wenn jemand gestresst ist. Wenn jemand etwas braucht, ohne es auszusprechen. Du liest Menschen. Du spürst, was gebraucht wird. Das ist eine echte Stärke. Aber irgendwann geht dieselbe Aufmerksamkeit für die eigene Person verloren.

Du weißt, was alle anderen brauchen. Aber was du selbst brauchst, das ist leiser geworden. Manchmal so leise, dass du es kaum noch hörst. Und wenn du ehrlich bist, weißt du nicht mehr genau, wann das passiert ist.

Selbstachtung bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sie bedeutet auch nicht, immer die richtige Entscheidung zu treffen oder immer zu wissen, was du willst. Selbstachtung beginnt in dem Moment, in dem du dir selbst wieder zuhörst. Wirklich zuhörst. Weil das, was du fühlst, es wert ist, gehört zu werden. Von dir.

Und sie wächst. Nicht durch große Gesten. Sondern jedes Mal, wenn du das, was du hörst, auch ernst nimmst. Wenn du dir selbst gegenüber genauso aufmerksam bist wie gegenüber den Menschen, die du liebst.



Zum Nachdenken

In welchen Situationen fällt es dir am schwersten, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen?

Und was würdest du einer guten Freundin raten, wenn sie sich genauso behandeln würde wie du dich selbst?



Die unsichtbaren Regeln

Es gibt Sätze, nach denen viele Frauen leben, ohne sie jemals bewusst gewählt zu haben.

Sei lieb. Sei stark. Sei nicht egoistisch. Mach keine Umstände. Enttäusche niemanden. Sei dankbar.

Diese Sätze wurden dir nie erklärt. Niemand hat sich hingesetzt und gesagt: Das sind die Regeln, nach denen du jetzt leben sollst. Aber du hast sie trotzdem gelernt. Als Kind. In der Familie. In der Schule. Durch das, was gelobt wurde. Durch das, was Unruhe erzeugt hat. Durch die Blicke, die bestimmte Verhaltensweisen begleitet haben. Durch das, was nie ausgesprochen, aber immer gespürt wurde.

Kinder sind unglaublich fein darin, solche Signale zu lesen. Sie lernen sehr früh, was willkommen ist und was nicht. Was Zuneigung bringt und was Ablehnung. Was die Atmosphäre entspannt und was sie anspannt. Und sie passen sich an. Weil Anpassung Sicherheit bedeutet. Weil Zugehörigkeit überlebenswichtig ist, wenn du klein bist und auf andere angewiesen.

Das war damals klug. Das war damals richtig. Das Problem ist, dass viele dieser Regeln irgendwann aufgehört haben, uns zu schützen. Und trotzdem laufen sie weiter. Im Hintergrund. Leise. So vertraut, dass sie sich nicht mehr wie Regeln anfühlen, sondern wie die Wahrheit.

Sei lieb. Das klingt harmlos. Aber was passiert, wenn „lieb sein“ bedeutet, dass du deinen eigenen Ärger nicht zeigen darfst? Dass du lächelst, obwohl du verletzt bist? Dass du nachgibst, obwohl du eigentlich eine Grenze spürst?

Sei stark. Auch das klingt gut. Aber was passiert, wenn „stark sein“ bedeutet, dass du um keine Hilfe bitten darfst? Dass du Schwäche zeigen als Versagen erlebst? Dass du so lange durchhältst, bis du nicht mehr kannst?

Sei nicht egoistisch. Was passiert, wenn dieser Satz dazu führt, dass du deine eigenen Bedürfnisse grundsätzlich als weniger wichtig einordnest als die aller anderen? Dass du dich schuldig fühlst, wenn du etwas für dich tust?

Mach keine Umstände. Was passiert, wenn dieser Satz dazu führt, dass du lieber schweigst, als anzusprechen, was dich belastet? Dass du Dinge mit dir trägst, die du längst hättest loslassen können?

Enttäusche niemanden. Was passiert, wenn du anfängst, dein ganzes Leben danach auszurichten, was andere von dir erwarten? Wenn die Angst vor Enttäuschung größer wird als dein eigenes Urteil darüber, was richtig ist?

Sei dankbar. Was passiert, wenn dieser Satz dazu führt, dass du dir nicht erlaubst, unzufrieden zu sein? Dass du deine eigenen Wünsche wegdrückst, weil es doch anderen viel schlechter geht?

Diese Regeln haben eines gemeinsam. Sie legen den Fokus nach außen. Auf andere. Auf Erwartungen. Auf Harmonie. Auf das, was man von dir denkt.

Und sie lassen kaum Platz für die Frage:

Was brauche ich?

Was will ich?

Was fühlt sich für mich richtig an?

Es geht hier nicht darum, diese Regeln zu verurteilen. Oder die Menschen, die sie dir mitgegeben haben. Die meisten haben es nicht bewusst getan. Sie haben weitergegeben, was sie selbst gelernt haben.

Aber du hast jetzt die Möglichkeit, hinzuschauen. Zu erkennen, welche Regeln dich leiten. Und zu fragen, ob sie noch stimmen. Ob sie wirklich zu dir gehören. Oder ob sie einfach so vertraut sind, dass du sie nie in Frage gestellt hast.

Was gelernt wurde, kann auch verändert werden. Das ist keine Frage von Disziplin. Es ist eine Frage von Wahrnehmung.



Zum Nachdenken

Welcher dieser Sätze klingt bei dir am lautesten?

Wo hast du ihn das erste Mal gehört oder gespürt?

In welchen Situationen taucht er heute noch auf, ohne dass du ihn bewusst rufst?

Die 5 Fallen im Alltag

Wenn Frauen in der Bravfalle stecken, zeigt sich das selten in einem großen Moment. Es zeigt sich in den kleinen, alltäglichen Situationen, die so selbstverständlich geworden sind, dass du sie kaum noch bemerkst.

Hier sind die fünf Muster, die ich am häufigsten erlebe.

Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine

Du kennst diesen Moment. Jemand fragt dich etwas. Und bevor du überhaupt bei dir nachgeschaut hast, was du eigentlich willst, hast du schon ja gesagt.

Weil das Ja so viel leichter ist als das, was danach kommen könnte. Die enttäuschte Miene. Die Frage, warum nicht. Das schlechte Gefühl, jemanden im Stich gelassen zu haben. Die Sorge, als schwierig zu gelten.

Also sagst du ja. Und trägst das Nein, das eigentlich da war, einfach mit dir.

Das passiert einmal. Dann nochmal. Und irgendwann ist es so selbstverständlich geworden, dass du gar nicht mehr merkst, dass da überhaupt ein Nein war.



Zum Nachdenken

In welchen Situationen sagst du am häufigsten Ja, obwohl du Nein meinst? Was befürchtest du in diesen Momenten, wenn du Nein sagen würdest?

Ich erkläre mich ständig

Du hast eine Entscheidung getroffen. Und schon bevor jemand gefragt hat, fängst du an zu erklären. Zu begründen. Sicherzustellen, dass niemand denkt, du wärst rücksichtslos oder egoistisch.

„Ich kann heute nicht, weil..." „Ich brauche das, aber nur weil..." „Ich möchte das eigentlich nicht, aber ich verstehe natürlich, dass..."

Du rechtfertigst dich für Dinge, für die du keine Rechtfertigung schuldest.

Dahinter steckt oft die tief verwurzelte Überzeugung, dass deine Bedürfnisse einer Erklärung bedürfen. Dass sie nicht einfach so gelten. Dass du erst begründen musst, bevor du dir etwas erlauben darfst.

Aber du musst dir das Erfüllen deiner Bedürfnisse nicht verdienen.



Zum Nachdenken

Wann erklärst du dich, obwohl niemand gefragt hat?

Was glaubst du, würde passieren, wenn du es einfach dabei beließest?

Ich fühle mich für die Gefühle anderer verantwortlich

Jemand in deiner Nähe ist schlecht gelaunt. Und du fragst dich sofort: Habe ich etwas falsch gemacht? Habe ich etwas gesagt, das sie verletzt hat? Was kann ich tun, damit es ihr besser geht?

Du nimmst die Stimmung anderer Menschen persönlich. Du passt dich an, glättest, sorgst dafür, dass die Atmosphäre wieder stimmt. Du trägst die emotionale Last der Menschen um dich herum, auch wenn sie gar nicht bei dir liegt.

Das ist kein Mitgefühl. Mitgefühl bedeutet, dass du die Gefühle anderer wahrnimmst und Anteil nimmst. Was hier passiert, ist etwas anderes. Du übernimmst die Verantwortung für Dinge, die nicht deine Verantwortung sind. Und das kostet enorm viel Kraft.

Irgendwann weißt du gar nicht mehr, was du selbst gerade fühlst. Weil du so beschäftigt damit bist, zu spüren, was die anderen fühlen.



Zum Nachdenken

Wessen Gefühle trägst du gerade mit dir, die eigentlich nicht dir gehören?

Ich schlucke meinen Ärger herunter

Du bist verletzt. Oder du bist wütend. Oder du bist enttäuscht. Und du sagst: „Ist schon okay.“

Nicht weil es wirklich okay für dich ist. Sondern weil Ärger zeigen sich nicht anfühlt wie etwas, das dir zusteht. Weil du gelernt hast, dass Konflikte gefährlich sind. Dass Wut unschön ist. Dass eine gute Frau Dinge nicht so schwer nimmt.

Also schluckst du deine Gefühle runter. Noch einmal. Und noch einmal.

Aber Ärger, der nicht ausgedrückt wird, verschwindet nicht. Er sammelt sich. Manchmal zeigt er sich irgendwann als Gereiztheit, die dich selbst überrascht. Als Traurigkeit, die du nicht erklären kannst. Als stille Erschöpfung, die tiefer geht als Schlafmangel.

Dein Ärger ist keine Schwäche. Er ist ein Signal. Er zeigt dir, dass etwas nicht stimmt. Dass eine Grenze überschritten wurde. Dass etwas ausgesprochen werden müsste.



Zum Nachdenken

Wo hältst du gerade Ärger zurück?

Was würdest du sagen, wenn du wüsstest, dass es keine negativen Konsequenzen hat?

Ich stelle mich selbst immer wieder hinten an

Erst wenn alle anderen versorgt sind, ist Platz für dich. Erst wenn alles erledigt ist. Erst wenn niemand mehr etwas braucht.

Aber dieser Moment kommt selten. Und wenn er kommt, bist du oft schon so erschöpft, dass du gar nicht mehr weißt, was du eigentlich für dich wolltest.

Das Tückische an diesem Muster ist, dass es sich so selbstlos anfühlt. So richtig. So wie eine gute Mutter, eine gute Partnerin, eine gute Freundin eben ist. Und vielleicht wurdest du genau dafür gelobt. Dafür, dass du zurückgesteckt hast. Dafür, dass du funktioniert hast. Dafür, dass du nie Umstände gemacht hast.

Aber Selbstlosigkeit, die dauerhaft auf Kosten deiner selbst geht, ist keine Tugend. Sie ist ein Warnsignal. Du bist kein besserer Mensch, weil du dich selbst vergisst. Du bist nur ein erschöpfterer.



Zum Nachdenken

In welchem Bereich deines Lebens stellst du dich am immer hinten an?

Und was kostet dich das wirklich?

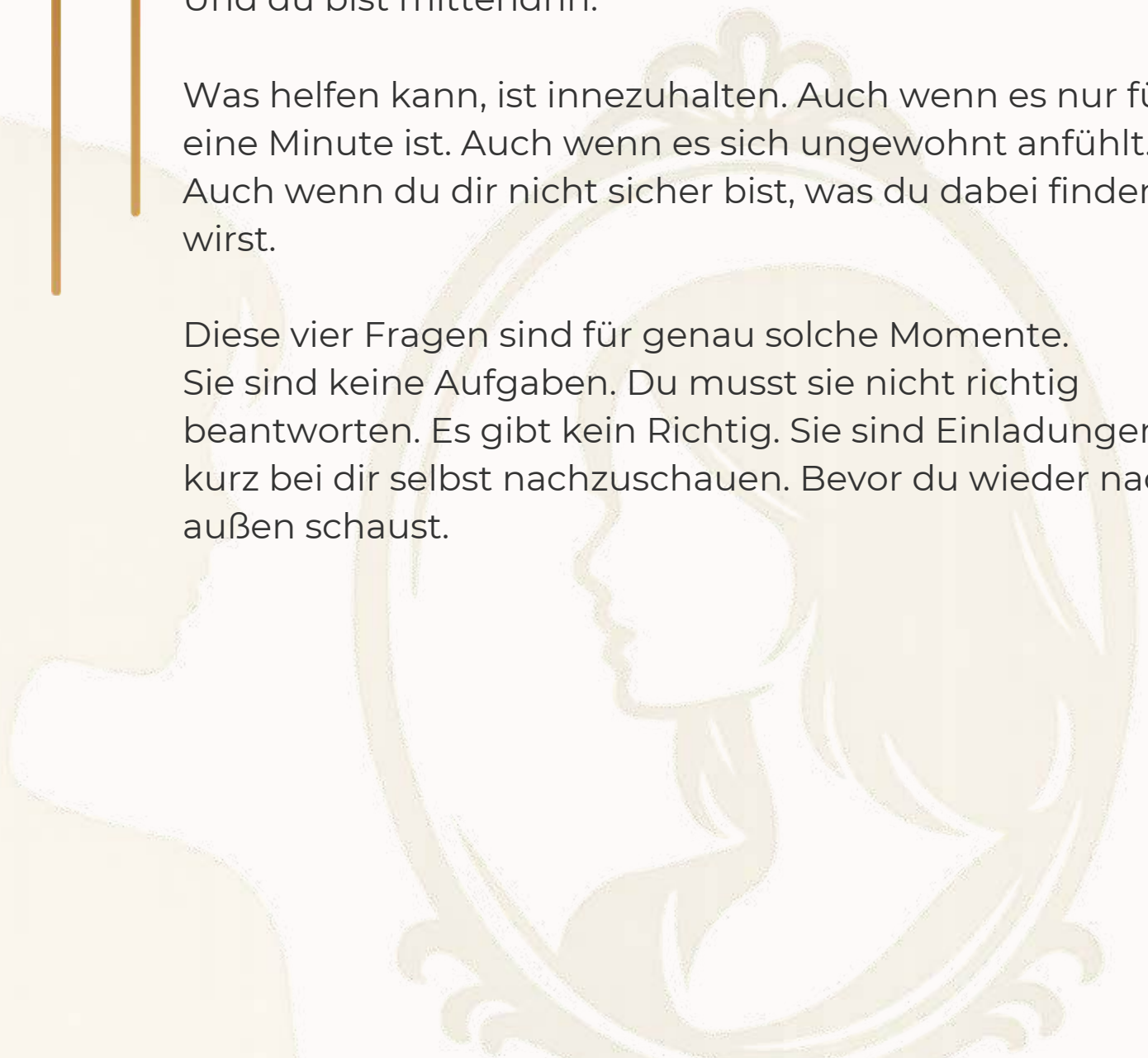
Vier Fragen, die vieles verändern können

Es gibt Momente im Alltag, in denen du merkst, dass du wieder in einem dieser Muster steckst. Dass du gerade dabei bist, dich selbst zu übergehen. Dass du wieder ja sagst, obwohl du nein meinst. Dass du wieder schluckst, obwohl da etwas ist, das ausgesprochen werden müsste.

In solchen Momenten hilft es oft nicht, lange zu analysieren. Der Alltag läuft weiter. Die Situation ist da. Und du bist mittendrin.

Was helfen kann, ist innezuhalten. Auch wenn es nur für eine Minute ist. Auch wenn es sich ungewohnt anfühlt. Auch wenn du dir nicht sicher bist, was du dabei finden wirst.

Diese vier Fragen sind für genau solche Momente. Sie sind keine Aufgaben. Du musst sie nicht richtig beantworten. Es gibt kein Richtig. Sie sind Einladungen, kurz bei dir selbst nachzuschauen. Bevor du wieder nach außen schaust.



Was fühle ich gerade wirklich?

Das klingt einfacher, als es ist.

Viele Frauen sind so geübt darin, Gefühle zu regulieren, wegzuschieben oder umzudeuten, dass die ehrliche Antwort auf diese Frage manchmal eine Weile braucht. Vielleicht ist da Erschöpfung. Vielleicht Ärger. Vielleicht Traurigkeit. Vielleicht etwas, das du noch nicht benennen kannst. Vielleicht auch einfach Taubheit, weil du so lange nicht hingeschaut hast.

All das ist eine Antwort. Auch wenn sie sich nicht gut anfühlt.

Diese Frage hat kein Ziel außer einem:

Ehrlich hinzuschauen. Was ist gerade wirklich da?



Was brauche ich in diesem Moment?

Nicht was du brauchen solltest. Nicht was vernünftig wäre. Nicht was du dir leisten kannst, wenn du an alle anderen gedacht hast.

Was brauchst du jetzt?

Das kann eine Pause sein. Ein Gespräch. Stille. Bewegung. Dass jemand einfach nur zuhört. Dass du einmal nicht funktionieren musst.

Viele Frauen stellen fest, dass sie diese Frage lange nicht mehr gestellt haben. Und dass die Antwort sich zunächst fremd anfühlt. Als würde sie jemandem anderen gehören.

Was würde ich tun, wenn ich keine Ablehnung befürchten würde?

Das ist oft die Frage, die am meisten bewegt.
Denn hinter vielen Entscheidungen, die gegen dich selbst gehen, steckt Angst. Angst, dass jemand enttäuscht ist. Dass jemand wütend wird. Dass du als schwierig giltst. Dass du Zuneigung verlierst, wenn du nicht funktionierst. Diese Angst ist real. Sie verdient es, ernst genommen zu werden.
Aber sie verdient es auch, befragt zu werden.
Was würdest du tun, wenn du sicher wärst, dass du trotzdem dazugehörst? Dass du trotzdem geliebt wirst? Dass ein Nein von dir keine Katastrophe auslöst?



Was würde ich einer guten Freundin raten, die gerade in meiner Situation ist?

Diese Frage verändert die Perspektive, denn die meisten Frauen sind sich selbst gegenüber strenger als irgendjemand anderem gegenüber. Sie würden einer Freundin niemals sagen, was sie sich selbst täglich sagen. Sie würden einer Freundin niemals zumuten, was sie sich selbst zumuten.

Stell dir vor, eine Frau, die dir wichtig ist, sitzt dir gegenüber. Sie erzählt dir genau das, was du gerade erlebst. Was würdest du ihr sagen? Was würdest du ihr wünschen? Was würdest du ihr raten?
Und dann die eigentliche Frage: Warum gilt das nicht für dich?

Bevor du weitermachst

Du hast jetzt einiges gelesen.

Vielleicht hast du dabei genickt. Vielleicht hat dich etwas überrascht. Vielleicht ist beim Lesen ein Gefühl aufgestiegen, das du schon lange kennst, dem du aber selten so direkt begegnet bist.

Ich möchte dir etwas sagen, bevor wir weitergehen.

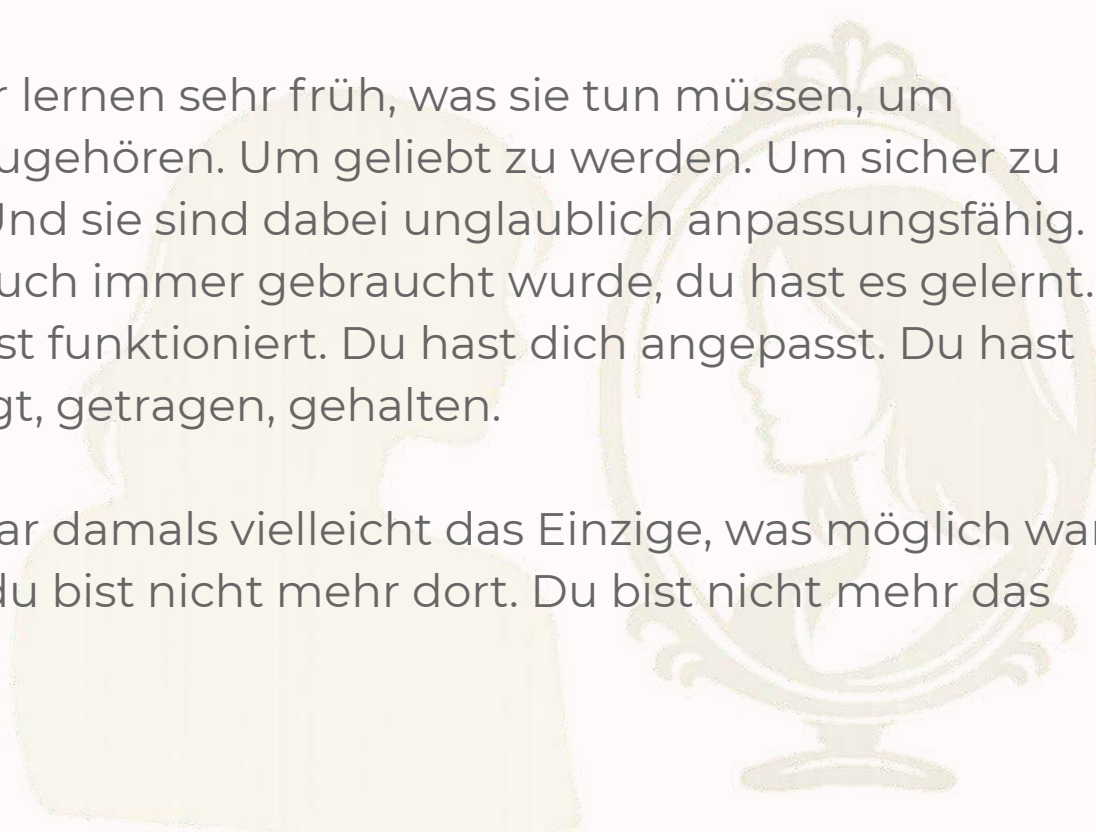
Was du hier erkannt hast, ist kein Versagen. Es ist keine Schwäche. Es ist auch kein Beweis dafür, dass du falsch bist oder dass du dich jahrelang selbst im Stich gelassen hast. Es ist etwas anderes.

Es ist der Beweis dafür, dass du Muster gelernt hast.

Irgendwann, in einer Zeit, in der diese Muster sinnvoll waren. In der sie dich geschützt haben. In der sie das Klügste waren, was du tun konntest, mit dem, was du damals zur Verfügung hattest.

Kinder lernen sehr früh, was sie tun müssen, um dazuzugehören. Um geliebt zu werden. Um sicher zu sein. Und sie sind dabei unglaublich anpassungsfähig. Was auch immer gebraucht wurde, du hast es gelernt. Du hast funktioniert. Du hast dich angepasst. Du hast gesorgt, getragen, gehalten.

Das war damals vielleicht das Einzige, was möglich war. Aber du bist nicht mehr dort. Du bist nicht mehr das Kind.



Und das ist der Punkt, an dem viele Frauen stehen, wenn sie zu mir kommen. Sie tragen Muster mit sich, die einmal Sinn ergeben haben. Die so tief eingebrannt sind, dass sie sich nicht mehr wie Muster anfühlen, sondern wie Charakter. Wie Persönlichkeit. Wie die Art, wie sie eben sind.

Aber das sind sie nicht.

Muster, die gelernt wurden, können verändert werden. Das ist keine Frage von Disziplin. Es ist keine Frage von Willenskraft. Es ist auch keine Frage davon, wie lange du sie schon mit dir trägst.

Es beginnt mit einem einzigen Schritt.
Und der ist einfacher, als du vielleicht denkst.



Eine Aufgabe für die nächsten Tage

Keine Liste. Kein Programm. Keine fünf Schritte.

Nur eine Sache.

Beobachte in den nächsten Tagen, wann du Ja sagst, obwohl du Nein meinst.

Das war es.

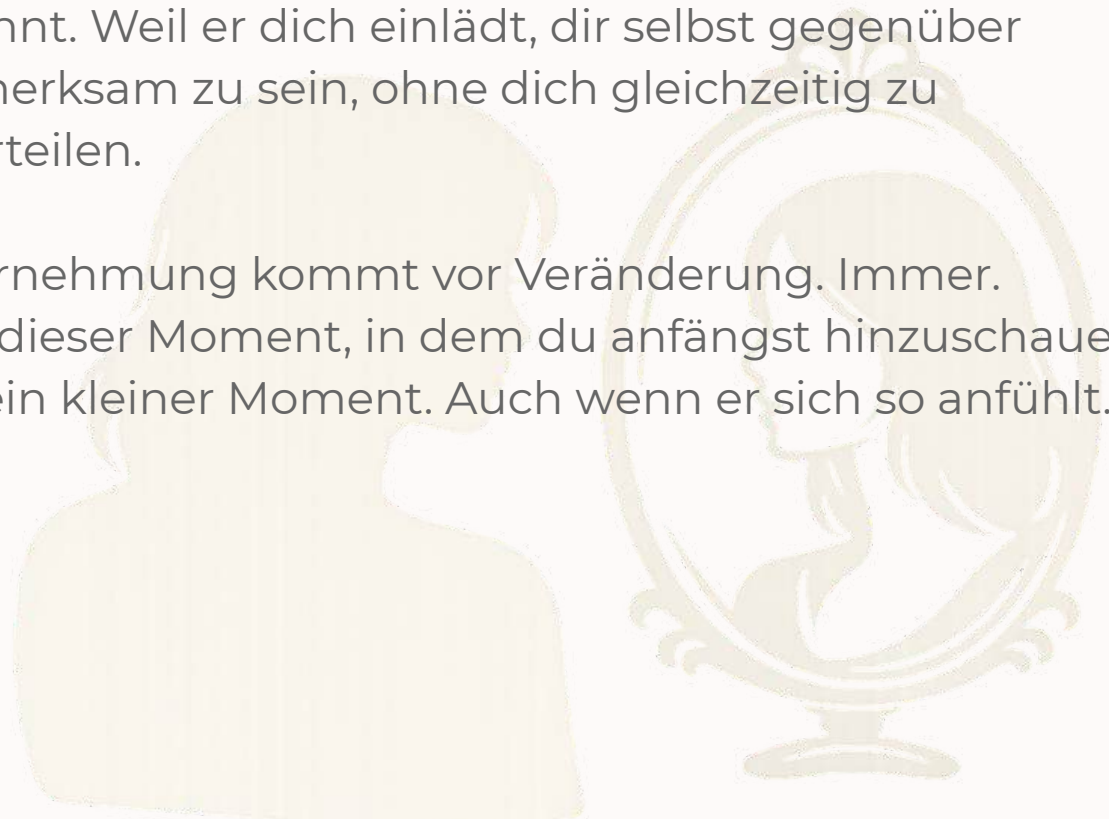
Du musst nichts ändern. Du musst dich nicht korrigieren. Du musst nichts besser machen. Du musst dich auch nicht dabei ertappen und dich dann schlecht fühlen.

Nur hinschauen.

Wann passiert es? In welcher Situation? Mit wem? Was geht dir in dem Moment durch den Kopf? Was fühlst du danach?

Das ist der erste Schritt, den ich kenne, der wirklich etwas verändert, weil er ehrlich ist. Weil er bei dir beginnt. Weil er dich einlädt, dir selbst gegenüber aufmerksam zu sein, ohne dich gleichzeitig zu verurteilen.

Wahrnehmung kommt vor Veränderung. Immer. Und dieser Moment, in dem du anfängst hinzuschauen, ist kein kleiner Moment. Auch wenn er sich so anfühlt.



Zum Schluss

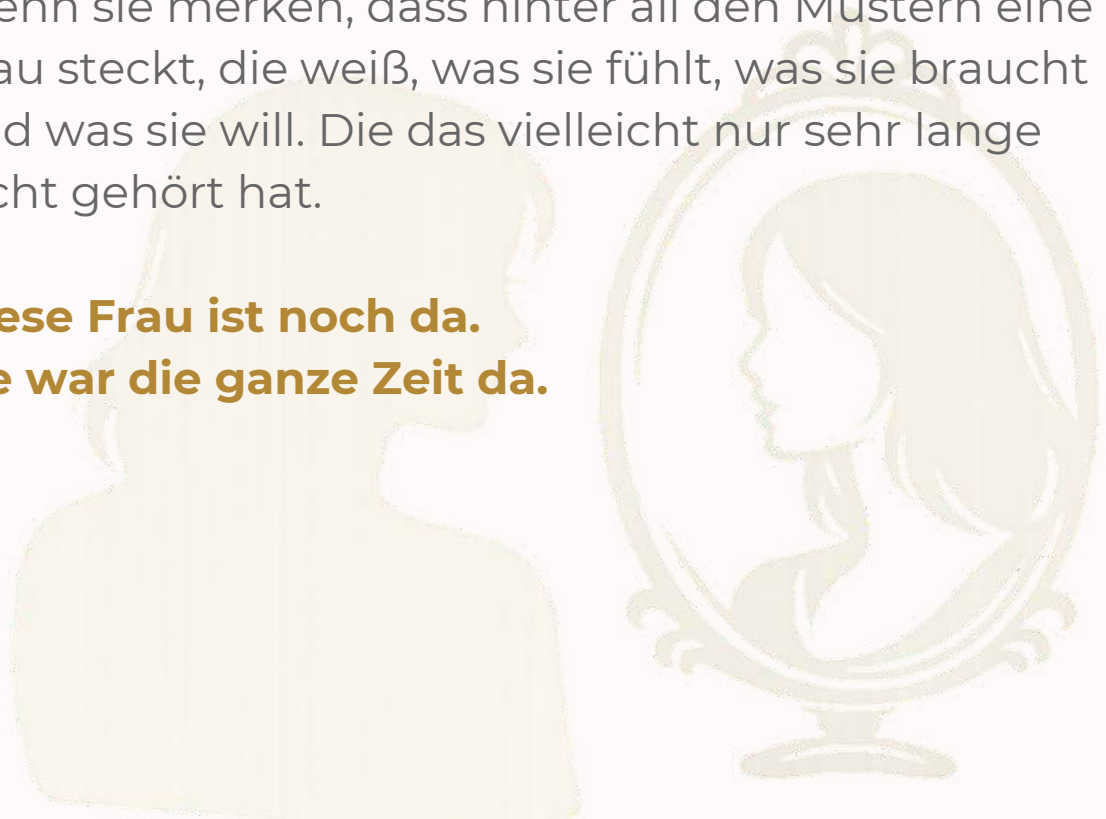
Ich arbeite seit vielen Jahren mit Frauen. Ich habe Frauen erlebt, die erschöpft waren bis auf die Knochen.

Die nicht mehr wussten, wer sie sind unter all dem Funktionieren. Die so lange für andere da waren, dass sie sich selbst fremd geworden waren.

Und ich habe erlebt, was passiert, wenn sie anfangen hinzuschauen. Nicht wenn sie sich optimieren. Nicht wenn sie härter an sich arbeiten. Nicht wenn sie mehr Disziplin aufbringen.

Sondern wenn sie sich erlauben, ehrlich hinzuschauen. Wenn sie anfangen, sich selbst so ernst zu nehmen wie die Menschen, die sie lieben. Wenn sie merken, dass hinter all den Mustern eine Frau steckt, die weiß, was sie fühlt, was sie braucht und was sie will. Die das vielleicht nur sehr lange nicht gehört hat.

**Diese Frau ist noch da.
Sie war die ganze Zeit da.**



Wenn du tiefer gehen möchtest

Dieses Workbook kann dir helfen, deine Muster zu erkennen. Es kann dir zeigen, warum du so oft für andere da bist, obwohl du selbst längst erschöpft bist.

Es kann dir helfen zu verstehen, weshalb dir Grenzen setzen schwerfällt, warum Schuldgefühle auftauchen oder warum du deine eigenen Bedürfnisse immer wieder nach hinten schiebst.

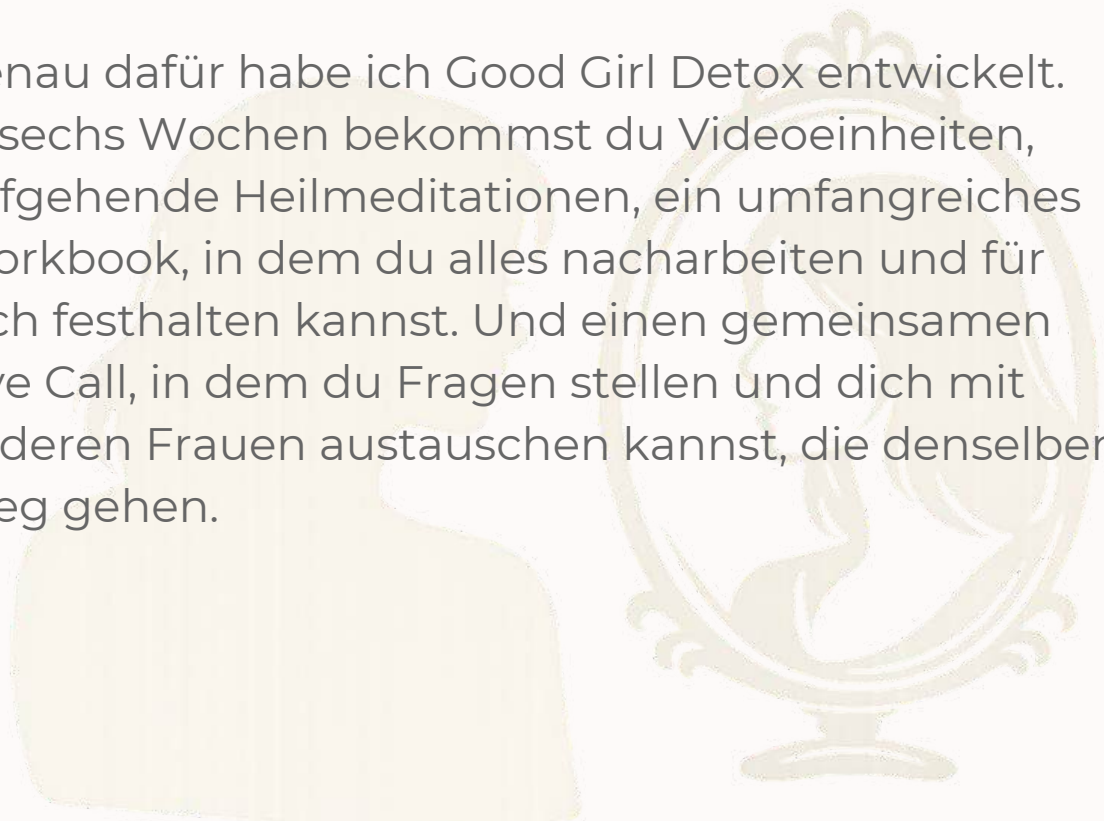
Verstehen ist ein wichtiger Anfang.

Doch viele Frauen merken an diesem Punkt, dass Erkenntnis allein noch nichts verändert.

Die eigentliche Frage lautet:

Wie komme ich da wieder raus?

Genau dafür habe ich Good Girl Detox entwickelt. In sechs Wochen bekommst du Videoeinheiten, tiefgehende Heilmeditationen, ein umfangreiches Workbook, in dem du alles nacharbeiten und für dich festhalten kannst. Und einen gemeinsamen Live Call, in dem du Fragen stellen und dich mit anderen Frauen austauschen kannst, die denselben Weg gehen.



Good Girl Detox kostet 55 Euro und wenn du das Gefühl hast, dass dieses Workbook etwas in dir bewegt hat und du tiefer an diesen Themen arbeiten möchtest, findest du hier alle Informationen:

<https://www.frauenmachtpraxis.de/good-girl-detox>

Von Herzen

Susanne





Notfallkarte

Für deine Bravefalle-Momente

Wenn du spürst, dass du gleich JA sagst, obwohl dein inneres Nein längst laut ist – **halte inne und lies hier:**



1. STOPP

Halte kurz inne. Ein Atemzug genügt, um aus dem Automatismus auszusteigen.



2. SPÜRE HIN

Wie geht es mir gerade wirklich?
Eng im Brustkorb? Druck im Bauch? Unruhe?
Dein Körper weiß es oft früher als dein Kopf.



3. FRAGE DICH

Was brauche ich gerade wirklich?
Will ich das – oder will ich nur, dass der andere zufrieden ist?



4. ERLAUBE DIR DEIN NEIN

Du darfst Nein sagen. Du musst dich nicht erklären.
Dein Nein ist genug.



5. WÄHLE DICH

Entscheide dich für dich – in kleinen Schritten.
Jedes Mal, wenn du es tust, stärkst du dich selbst.

Mein Mantra für Bravefalle-Momente:

„Ich darf mich wählen – ohne Schuldgefühl.“

DU MUSST ES NICHT ALLEN RECHT MACHEN.

Du darfst dir selbst wichtig sein.

Impressum

Susanne Salig
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Die FrauenMachtPraxis
Röthelbachweg 47
96120 Bischberg
E-Mail: info@frauenmachtpraxis.de
Website: www.frauenmachtpraxis.de

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Workbooks dienen ausschließlich der Information und persönlichen Reflexion. Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten psychischen Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.

Urheberrecht

Dieses Workbook und alle enthaltenen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Zustimmung von Susanne Salig nicht gestattet.

© 2026 Susanne Salig
Alle Rechte vorbehalten.