

12 Zeichen, dass du gerade nicht du bist.

Sondern die Version, die du gelernt hast zu sein.

Für Frauen, die das Gefühl kennen,
sich selbst nicht mehr zu erkennen.

„Du bist nicht verloren. Du erinnerst dich gerade.“

SO NUTZT DU DIESE CHECKLISTE

- Lies jeden Punkt in Ruhe durch.
- Hake an, was du erkennst – auch wenn es wehtut.
- Lies den Reframe darunter. Lass ihn wirken.
- Am Ende: Schreib auf, was du spürst.

01 Du sagst ja, obwohl du nein meinst.

REFRAME

Das Ja, das dich erschöpft, ist kein Zeichen von Stärke – es ist eine alte Strategie, um sicher zu bleiben.

02 Du erklärst dich ständig – auch wo niemand eine Erklärung verlangt hat.

REFRAME

Wer sich selbst kennt, rechtfertigt sich nicht. Erklären ist oft das Echo von Schuld, die dir jemand anderes gegeben hat.

03 Du weißt nicht mehr, was du wirklich willst – nur noch, was von dir erwartet wird.

REFRAME

Das ist kein Charakterfehler. Das ist, was passiert, wenn du jahrelang gelernt hast, dich anzupassen.

04 Du fühlst dich in deinem eigenen Leben wie eine Gastrolle.

REFRAME

Wenn sich dein Leben fremd anfühlt, liegt das meist daran, dass du das Leben einer anderen Version von dir lebst.

05 Du bist permanent müde – nicht körperlich, sondern tief drinnen.

REFRAME

Diese Erschöpfung hat einen Namen: Sie heißt, sich selbst dauerhaft zu verwalten statt zu sein.

06 Du redest über deine Gefühle, aber du fühlst sie nicht mehr wirklich.

REFRAME

Distanz zum eigenen Erleben ist oft Schutz. Aber Schutz, den du nicht mehr brauchst.

07 Du wartest darauf, dass andere dir sagen, dass du genug bist.

REFRAME

Die Bestätigung von außen füllt das Loch innen nicht. Das weißt du. Die Frage ist, wann du aufhörst zu suchen.

08 Du hältst dich klein – nicht aus Bescheidenheit, sondern aus Angst aufzufallen.

REFRAME

Irgendwann hat jemand signalisiert, dass Sichtbarkeit gefährlich ist. Das war früher. Nicht jetzt.

09 Du funktionierst – und weißt selbst nicht mehr, was dahinter ist.

REFRAME

Funktionieren ist eine Überlebensstrategie. Aber du bist nicht hier, um zu überleben.

10 Du spürst etwas tief in dir – und redest dir gleichzeitig ein, dass du das einbildest.

REFRAME

Das ist nicht deine Stimme. Das ist die Stimme von jemandem, dem deine Wahrnehmung unbequem war.

11 Du hilfst anderen bei Dingen, die du dir selbst nicht erlaubst.

REFRAME

Was du anderen gönnst, gönnst du dir selbst noch nicht. Das sagt mehr über gelernte Grenzen als über deinen Wert.

12 Du erkennst dich auf diesem Blatt – und weißt nicht, wann das angefangen hat.

REFRAME

Wer das spürt, ist nicht verloren. Wer das spürt, erinnert sich gerade.

Was nimmst du mit?

für dich.

Schreib auf, was sich beim Lesen bewegt hat. Kein Filter.

Das hat mich am meisten getroffen:

Das erkenne ich bei mir:

Das möchte ich nicht mehr ignorieren:

Ein erster kleiner Schritt, der sich wahr anfühlt:

Du hast dich dein Leben lang ein bisschen falsch gefühlt.

Ab jetzt nicht mehr.

Wenn du weiterarbeiten möchtest:

Buch dir deine kostenlose Soul Clarity Session → janabehr.de