

ZURÜCK ZU DIR



Wie du aufhörst, für alle da
zu sein – und endlich wieder
bei dir selbst ankommst.

Ein Leitfaden von Lisa Armedia

Einleitung

Du sitzt am Abendbrottisch, hörst zu, hilfst bei den Hausaufgaben, sagst am Telefon noch schnell zu, obwohl in dir sofort ein Nein hochkam. Am nächsten Morgen liegt die eine Idee vor dir, die dein Geschäft seit Monaten voranbringen könnte, und du rührst sie wieder nicht an.

Vielleicht kennst du das: gebraucht zu werden, aber dich nicht gesehen zu fühlen. Und als würdest du dabei ständig selbst auf die Bremse treten, kurz bevor du wirklich für dich einstehest.

Es liegt nicht an fehlendem Willen. Dahinter stecken tiefe, innere Überzeugungen, die lange vor deinem heutigen Leben entstanden sind und die bis heute Auswirkungen darauf haben, wie viel Raum du dir selbst erlaubst.

In diesem Leitfaden zeige ich dir, warum sich dieses Muster in jeder Beziehung wiederholt, die du führst, mit deinem Partner, deiner Familie, in deiner Arbeit, und welche Schritte dich wieder zurück zu deinem wahren Selbst bringen.



Inhalt

Kapitel 1 · Wenn du dich ständig klein machst

Kapitel 2 · Warum "einfach mehr funktionieren" dich
nicht sichtbarer macht

Kapitel 3 · Woher dein Unsichtbar-Sein wirklich kommt

Kapitel 4 · Der Weg zurück zu dir

Kapitel 5: Was sich verändert, wenn du diesen Weg gehst
Für wen dieser Weg gedacht ist

Kapitel 6 · Häufige Fragen

Bonus · Drei Frauen, die zurück zu sich fanden



Kapitel 1

Wenn du dich ständig klein machst

Du sitzt am Abendbrottisch. Dein Mann erzählt von seinem Tag, deine Tochter braucht noch Hilfe bei den Hausaufgaben, und zwischendurch fällt dir ein, dass du heute Nachmittag am Telefon schon wieder zugesagt hast, obwohl in dir sofort ein Nein hochkam. Du hast es geschluckt, so wie du es fast immer schluckst. Ein kurzes Ziehen im Hals, dann war es weg, und du hast weitergemacht.

Am nächsten Morgen sitzt du an deinem Schreibtisch, vor der einen Idee, die du schon seit Monaten im Kopf hast und die du so gerne umsetzen würdest. Du weißt eigentlich genau, was zu tun wäre. Und du tust es nicht. Nicht heute, nicht diese Woche. Irgendetwas in dir sagt: Warte lieber noch. Nimm dich nicht so wichtig. Was hast du schon zu bieten.

Zwei Situationen, ein Tag, ein und dasselbe Muster. Es hat nur unterschiedliche Kleider an.

Wenn man dich fragen würde, würdest du wahrscheinlich sagen, dass du einfach rücksichtsvoll bist. Dass du eben zuerst an andere denkst. Und das stimmt sogar, teilweise. Was in dieser Beschreibung fehlt, ist das, was es dich kostet.

Es kostet dich, dass du am Telefon "Ja" sagst und danach noch drei Stunden lang innerlich mit dir selbst hadern musst, warum du es schon wieder nicht geschafft hast, Nein zu sagen. Es kostet dich, dass deine Ideen seit Jahren an derselben Stelle stehen, obwohl du längst weißt, wozu du fähig wärst, wenn du dich nur trauen würdest. Es kostet dich die Nächte, in denen du wach liegst und im Kopf noch einmal das Gespräch führst, das du tagsüber nicht geführt hast.

Und es kostet dich etwas, das schwerer zu benennen ist: die Nähe zu den Menschen, die dir am wichtigsten sind. Weil ein Mensch, der ständig zurücksteckt, irgendwann für die anderen nicht mehr greifbar ist. Nicht, weil sie dich nicht sehen wollen. Weil du ihnen so wenig von dem zeigst, was wirklich in dir vorgeht und was du wirklich möchtest.

Kapitel 1

Vielleicht kennst du den Moment, in dem dein Partner fragt, was los ist, und du "nichts" sagst, obwohl in dir gerade etwas sehr Lautes passiert. Das ist keine Notlüge. Das ist ein Reflex, der so alt ist, dass er sich nicht mehr wie eine Entscheidung anfühlt.

Was darunter liegt, ist ein Glaubenssatz, den du längst als deine innere Wahrheit etabliert hast. So etwas wie: Ich bin nicht wichtig genug.

Wenn ich zu viel Raum einnehme, verliere ich etwas, oder jemanden.

Dieser Satz ist nicht wahr. Aber er ist alt, und er ist gelernt, und genau deshalb fühlt er sich an wie ein Fakt



Kapitel 1

Das selbe Muster, andere Bühne: Ursprungsfamilie

Vielleicht kennst du auch diesen Sonntag: Die ganze Familie sitzt am Tisch, und deine Mutter macht wieder eine Bemerkung darüber, wie du etwas machst oder nicht machst. Du spürst sofort dieses Ziehen im Bauch, dieses Bedürfnis, dich zu rechtfertigen oder klein zu machen. Und dann tust du genau das: Du erklärst dich, entschuldigst dich fast, obwohl es nichts zu entschuldigen gäbe.

Nach dem Essen fährst du nach Hause, und im Auto kommt der Ärger, den du am Tisch nicht zeigen konntest.

Du führst das Gespräch, das du eigentlich hättest führen wollen, jetzt allein, mit dir selbst, auf der Autobahn. Deine Mutter wird nie erfahren, was du wirklich gedacht hast. Das Muster ist bei deinem Partner dasselbe, nur trägt es hier ein anderes Kostüm: Familie statt Partnerschaft, aber dieselbe alte Reaktion.

Dasselbe Muster, andere Bühne: deine Freundschaften

Oder die Nachricht einer Freundin, die dich fragt, ob du am Samstag beim Umzug helfen kannst, obwohl du selbst schon am Limit bist. Du tippst "Klar, kein Problem", noch bevor du wirklich überlegt hast, ob es das gerade ist. Du bist die, auf die man sich verlassen kann. Du bist selten die, die anruft und sagt: Ich brauche gerade Hilfe.

Wenn man genau hinschaut, sind es nicht drei verschiedene Probleme, eins mit dem Partner, eins mit der Familie, eins mit Freundinnen. Es ist ein einziges Muster, das sich in jeder Beziehung zeigt, in der du stehst. Und genau deshalb reicht es auch nicht, an einer einzigen Stelle anzusetzen, etwa nur in der Partnerschaft besser zu kommunizieren. Das Muster würde sich einfach an der nächsten Stelle wieder zeigen.

Was das langfristig bedeutet, wenn nichts sich verändert

Stell dir vor, du machst die nächsten fünf Jahre genauso weiter. Wie sieht dein Leben dann aus?

Deine Ideen bleiben in deinen Schubladen verborgen, und dein wahres Potenzial gleich mit ihnen.

Dein Partner gewöhnt sich weiter daran, dass auf seine Frage "was ist los" ein "nichts" kommt, bis er irgendwann aufhört zu fragen. Nicht aus Desinteresse, sondern weil er gelernt hat, dass dort ohnehin keine Antwort kommt. Und die Distanz, die dadurch entsteht, wird zur Normalität. Sie schleicht sich als Gewohnheit ein, als ein Nebeneinander, das von außen wie eine funktionierende Beziehung aussieht.

Deine Energie, deine Kraft, mit der du eigentlich durch den Tag gehen könntest, fließt weiter dorthin, wo sie am wenigsten Wirkung hat: ins Zurückhalten, ins Abwägen, ins Zweifeln. Im Kopf führst du die Gespräche ein zweites Mal, weil du sie beim ersten Mal nicht wirklich geführt hast.

Und doch

Nichts davon bedeutet, dass mit dir etwas grundlegend falsch ist. Die Fähigkeit, so genau zu spüren, was andere gerade brauchen, die Rücksicht, mit der du durch die Welt gehst, das sind reale Stärken. Das Problem ist nicht, dass du zu viel wahrnimmst.

Das Problem ist, dass dieses Wahrnehmen bisher fast ausschließlich nach außen gerichtet war, und für dich selbst nichts übrig geblieben ist.



Kapitel 2

Warum "einfach mehr funktionieren" dich nicht sichtbarer macht

Du hast wahrscheinlich längst etwas unternommen. Vielleicht ein Buch über Grenzen setzen gelesen. Dir vorgenommen, beim nächsten Mal wirklich Nein zu sagen. Dir eine Atemübung angewöhnt, wenn der Stress zu groß wird. Und für eine Weile hat es sogar funktioniert. Du warst mutiger, klarer, hast einen Satz gesagt, den du dir vorher nicht zugetraut hättest.

Und dann kam der nächste Moment, in dem der alte Reflex zurück war, schneller als jeder gute Vorsatz. Am Telefon. Im Gespräch mit deinem Partner. In der Situation, in der du wieder zugesagt hast, obwohl du eigentlich widersprechen wolltest.

Das ist kein Zeichen dafür, dass du zu schwach bist oder es nicht ernst genug versucht hast. Grenzen setzen, Atemtechniken, gute Vorsätze arbeiten alle auf derselben Ebene: der Ebene, auf der du bewusst nachdenkst und entscheidest. Das eigentliche Problem ist, dass die Entscheidung, die wirklich zählt, oft schon gefallen ist, bevor du bewusst überhaupt mitbekommst, dass gerade etwas passiert.

Eine Klientin hat mir das einmal so beschrieben: "Ich weiß in dem Moment ganz genau, dass ich eigentlich Nein sagen will. Und trotzdem kommt aus meinem Mund ein Ja, bevor ich überhaupt nachdenken konnte." Du hast nichts falsch gemacht. So funktionieren Muster, die so tief sitzen, dass sie schneller reagieren als der bewusste Wille.

Auch ich kenne dieses Muster aus eigener Erfahrung. Viele Jahre lang habe ich mich in Situationen klein gemacht, mich ständig mit anderen verglichen und mich zurückgehalten, aus Angst, zu viel zu sein oder abgelehnt zu werden. Als Schauspielerin konnte ich fast jede Rolle überzeugend spielen, nur an der einen, die ich eigentlich für mich selbst hätte spielen sollen, bin ich lange gescheitert.

Dieses vorschnelle Ja hat noch eine zweite Seite. Es ist nicht nur ein Reflex, der im Moment schneller ist als dein Wille, es ist Teil einer größeren Überzeugung, mit der du wahrscheinlich schon dein ganzes Leben unterwegs bist.

Der Satz "Ich schaffe das auch alleine" fühlt sich nach Stärke an. In Wahrheit ist er häufig genau die Strategie, die dich unsichtbar hält: allein bleiben, nicht auffallen, niemandem zur Last fallen. Diese Strategie hat einmal gute Arbeit geleistet. Sie hat dich als Kind sicher durch Situationen gebracht, in denen Unsichtbarkeit tatsächlich der klügste Weg war. Nur ist aus dem Kind längst eine Frau geworden, die diesen Schutz nicht mehr braucht und trotzdem täglich danach handelt.

Deshalb reicht es nicht, an der Oberfläche neue Sätze zu üben. Solange die Strategie darunter unangetastet bleibt, wird sie sich in dem Moment durchsetzen, in dem es wirklich zählt, ganz egal, wie viele gute Vorsätze du dir vorher zurechtgelegt hast. Die gute Nachricht: Wenn Vorsätze allein nicht reichen, heißt das nicht, dass nichts hilft. Es heißt nur, dass du bisher noch nicht an der Stelle angesetzt hast, an der es wirklich wirkt.



Kapitel 2

Vielleicht denkst du gerade: Ich schaffe das auch alleine

Das ist wahrscheinlich der Satz, der dir gerade am ehesten durch den Kopf geht. Und er stimmt sogar, in gewisser Weise: Du hast bis hierher alles alleine geschafft. Du hast dich alleine durch schwierige Situationen manövriert, dich alleine wieder aufgerappelt, wenn es hart wurde.

Die Frage ist nur, ob "alleine schaffen" auf Dauer das ist, was du eigentlich willst, oder ob es die Strategie ist, die du gelernt hast, weil Hilfe früher einmal nicht verfügbar oder nicht sicher war. Manchmal ist der Gedanke "ich schaffe das auch alleine" weniger eine bewusste Entscheidung für Unabhängigkeit, und mehr ein Reflex, der verhindert, dass du dich jemandem wirklich zeigst.

Vielleicht denkst du gerade: Ich habe dafür keine Zeit

Zwischen Kindern, Job und Alltag klingt "jetzt auch noch an mir arbeiten" nach einem weiteren Punkt auf einer Liste, die ohnehin schon zu lang ist. Das ist ein berechtigter Einwand, kein Ausrede-Satz.

Was dabei oft übersehen wird: Das Muster, über das dieser Leitfaden spricht, kostet dich bereits jetzt Zeit und Energie, jeden Tag, nur unsichtbar. Die Stunden, die du damit verbringst, ein Gespräch im Kopf noch einmal zu führen. Die Energie, die es kostet, ständig abzuwägen, was du sagen darfst und was nicht.

Die Frage ist nicht, ob du dir die Zeit für Veränderung nehmen kannst. Die Frage ist, wie lange du dir noch die Zeit nimmst, die das Muster ohnehin schon kostet, ohne dass sich etwas ändert.

Kapitel 3

Woher dein Unsichtbar-Sein wirklich kommt

Um zu verstehen, warum Grenzen setzen und Atemübungen allein nicht reichen, hilft ein Blick darauf, wie ein Muster wie deines überhaupt entsteht und wo es sich festsetzt.

Stell dir vor, du warst als Kind in einer Situation, in der eine eigene Meinung, ein eigenes Bedürfnis, zu Spannung oder Ablehnung geführt hat. Kinder sind auf die Beziehung zu ihren Bezugspersonen angewiesen, viel existenzieller, als wir das als Erwachsene wieder nachempfinden können. Für ein Kind ist der sicherste Weg durch so eine Situation oft, sich klein zu machen. Ruhig zu sein. Zu funktionieren. Diese Entscheidung wurde nicht von deinem bewussten Verstand getroffen. Sie wurde von deinem Nervensystem in Sekundenbruchteilen entschieden und dort abgespeichert, lange bevor ein bewusster Gedanke dazu überhaupt möglich gewesen wäre. Und weil sie funktioniert hat, weil sie damals dein Überleben gesichert hat, wurde sie gespeichert. Nicht als Erinnerung, die du bewusst abrufen kannst, sondern als Muster, das im Unterbewusstsein liegt und sich seitdem immer wieder aktiviert, wenn eine ähnliche Situation auftaucht: ein Konflikt, eine Meinungsverschiedenheit, die Chance, für dich selbst einzustehen.

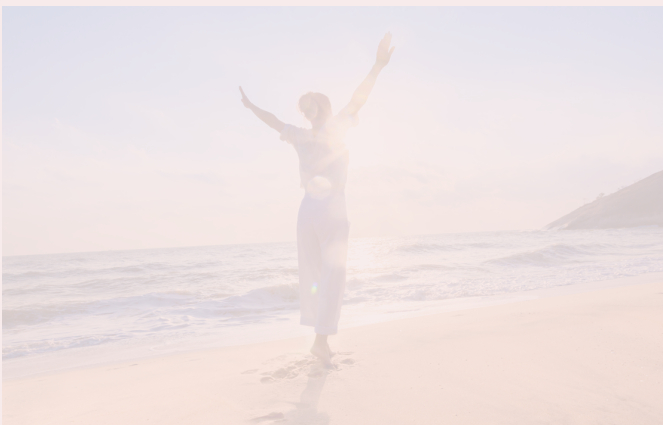
Zu diesem Muster wurde damals auch ein Gefühl mit abgespeichert, das Gefühl, das in der ursprünglichen Situation da war: Angst, Scham, das Gefühl, allein zu sein. Dieses Gefühl verschwindet nicht, nur weil die Situation längst vorbei ist. Es bleibt an das Muster gekoppelt, wie ein Signal, das jedes Mal ausgelöst wird, wenn eine ähnliche Situation heute wieder eng wird. Genau das ist ein Trigger: Nicht die aktuelle Situation selbst löst das große Gefühl aus, sondern die alte, mitgespeicherte Emotion, die durch die aktuelle Situation nur angestoßen wird. Deshalb kann sich eine eigentlich kleine Meinungsverschiedenheit plötzlich riesig anfühlen, unverhältnismäßig zu dem, was gerade objektiv passiert. Es reagiert nicht nur der aktuelle Moment, es reagiert die ganze gespeicherte Erfahrung von damals mit.

Kapitel 3

Genau das erklärt, warum bewusste Vorsätze so oft scheitern. Sie setzen an der Stelle an, an der du nachdenkst und entscheidest. Das eigentliche Muster liegt aber an zwei anderen Stellen: in deinem Nervensystem, das in Sekundenbruchteilen entscheidet, ob eine Situation sicher ist, und in deinem Unterbewusstsein, wo der ursprüngliche Glaubenssatz gespeichert ist.

Ein Beispiel, wie das im Alltag von damals ausgesehen haben könnte: Du bist acht Jahre alt, sagst am Esstisch, dass dir das Essen nicht schmeckt, und erntest dafür einen scharfen Blick oder einen Satz wie "Sei nicht so undankbar". Du lernst in diesem Moment nicht bewusst etwas, du spürst nur: Das war nicht sicher. Kein einzelner solcher Moment verändert einen Menschen. Aber wenn sich das über Jahre hinweg immer wieder wiederholt, in kleinen und größeren Situationen, wird daraus eine feste Überzeugung: Meine Meinung zu zeigen ist riskant. Und diese Überzeugung nimmst du mit, unverändert, in dein erwachsenes Leben, in deine Partnerschaft, in deine Arbeit.

Erst wenn an allen drei Stellen gearbeitet wird, an dem, was du bewusst denkst und fühlst, an deinem Nervensystem in den entscheidenden Momenten, und an der Überzeugung selbst, die im Unterbewusstsein liegt, verändert sich ein Muster wirklich und dauerhaft.



Die drei Ebenen, auf denen dein Muster wirkt:

Mental-emotional – die automatischen, oft irrationalen Verknüpfungen, mit denen du Situationen deutest

Somatische Ebene – Körper und Nervensystem

Unterbewusstsein – die Ebene der innersten Überzeugungen, wo das Muster entstanden ist

Was mit der mental-emotionalen Ebene genau gemeint ist:

Durch gezielte Fragen bekommst du Zugang zu den automatischen, oft irrationalen Verknüpfungen, mit denen du Situationen deutest, dem Rahmen, durch den du die Welt betrachtest, ohne es zu merken. Wenn deine Überzeugung lautet "ich bin nicht gut genug", nimmst du die Welt durch genau diesen Rahmen wahr. Ein neutraler Kommentar wird zur Bestätigung. Ein Schweigen wird zum Beweis. Allein das Sichtbarmachen dieser Verknüpfungen durch die richtigen Fragen verändert bereits etwas.

Was mit der somatischen Ebene, Körper und Nervensystem, genau gemeint ist:

Dein Körper bewertet jede Situation in Sekundenbruchteilen danach, ob sie sicher ist oder nicht, lange bevor du bewusst darüber nachdenken kannst. Das zeigt sich als Engegefühl, als Anspannung, als der Drang, sofort zuzustimmen oder dich zurückzuziehen. Mit gezielten Atemübungen und Körperwahrnehmung kannst du genau hier ansetzen, deinem Nervensystem in dem Moment, in dem es Alarm schlägt, ein Signal von Sicherheit geben.

Was mit der Ebene des Unterbewusstseins genau gemeint ist:

Eine Ebene tiefer liegt die ursprüngliche Überzeugung selbst gespeichert, zusammen mit dem Gefühl, das damals dazugehörte. Was auf der mental-emotionalen Ebene sichtbar und angestoßen wurde, wird hier, zum Beispiel mit Hypnose oder EMDR, noch tiefer verankert. Das ist besonders wertvoll, weil die Reaktionen deines Nervensystems automatisch ablaufen, und eine Veränderung, die auch auf dieser tieferen Ebene verankert ist, diesen automatischen Reaktionen mehr entgegensetzen kann.

Das ist die gute Nachricht in dem, was zunächst kompliziert klingt:

Wenn du weißt, wo ein Muster tatsächlich sitzt, kannst du auch genau dort ansetzen, statt dich weiter an der Oberfläche abzuarbeiten. Mit Oberfläche sind hier die gut gemeinten Ratschläge gemeint, die du wahrscheinlich schon kennst: Mach einfach dies, versuch einfach das. Sie klingen einleuchtend und wirken trotzdem nicht dauerhaft, weil sie genau an der Stelle ansetzen, die dein Muster gar nicht steuert.



Wie das in einer Sitzung konkret aussieht

Damit das nicht abstrakt bleibt, ein Einblick, wie eine Sitzung bei mir üblicherweise abläuft, wenn wir an so einem Muster arbeiten.

Wir beginnen im Gespräch, an der mental-emotionalen Ebene: Du erzählst mir eine konkrete Situation, in der sich das Muster gezeigt hat, so genau wie möglich. Nicht "ich mache mich oft klein", sondern der eine Moment am Telefon, das eine Nein, das nicht kam. Genau in dieser Genauigkeit liegt schon der erste Schlüssel, weil sich darin zeigt, welche innersten Überzeugungen gerade aktiv waren.

Von dort aus gehen wir zur somatischen Ebene: mit gezielten Atemtechniken und Körperwahrnehmung. Wir schauen, was in genau diesem Moment im Körper passiert ist, ein Engegefühl im Hals, eine Anspannung in den Schultern, ein Ziehen im Bauch, und arbeiten direkt mit diesen Signalen. Das ist keine Nebensache, sondern der direkte Zugang zu dem, was tiefer liegt, weil dein Körper oft schneller reagiert als dein Verstand.

Erst dann gehen wir, wenn du dafür offen und bereit bist, gemeinsam an die Stelle, an der die Überzeugung selbst liegt, im Unterbewusstsein. Wir verfolgen das Gefühl zurück, oft bis zu einer viel früheren Situation, häufig aus der Kindheit, in der derselbe Glaubenssatz zum ersten Mal entstanden ist. Dort, an der Quelle, verändert sich etwas anders als durch reines Reden darüber: Diese Methoden lösen die alte Verknüpfung zwischen dem Ereignis und dem Gefühl, das sich damals daran geknüpft hat, tatsächlich auf, statt sie nur zu verstehen.

Das ist der Unterschied zwischen einem Gespräch über dein Muster und einer Veränderung des Musters selbst. Beides braucht Zeit und einen Rahmen, in dem du dich sicher genug fühlst, wirklich hinzuschauen, deshalb ist das keine Sache, die sich in einem Leitfaden allein lösen lässt.

Kapitel 4

Der Weg zurück zu dir

Die folgenden Schritte arbeiten auf den drei Ebenen aus dem letzten Kapitel. Sie ersetzen keine tiefergehende Arbeit an der Überzeugung selbst, aber sie zeigen dir, wo du ansetzen kannst und was sich dadurch bereits verändert.

Schritt 1: Wo stehst du gerade?

Bevor sich etwas verändern kann, hilft es, ehrlich hinzuschauen, wie sichtbar du dich in deinem Alltag gerade machst, statt automatisch weiterzufunktionieren.

- Ich verstecke mich: Ich sage kaum, was ich wirklich denke oder will.
- Ich halte mich zurück: Ich zeige einen Teil von mir, aber nicht das Ganze.
- Ich stehe zu mir: Ich sage, was ich denke, auch wenn es unbequem ist.

Wo stehst du gerade am ehesten, wenn du an deine Partnerschaft denkst? An deine Familie? An deine Arbeit?

Schritt 2: Den Körper aus dem Alarmzustand holen

Wenn eine Situation dich gerade triggert, hilft es, deinem Nervensystem zuerst ein Signal von Sicherheit zu geben, bevor du versuchst, an deinem Verhalten etwas zu ändern.

Die Schmetterlings-Umarmung: Kreuze deine Arme vor der Brust, sodass jede Hand auf der gegenüberliegenden Schulter liegt.

Klopfe abwechselnd, langsam und sanft, erst mit der einen, dann mit der anderen Hand, wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Mache das für ein bis zwei Minuten, während du ruhig ein- und ausatmest.

Diese Technik stammt aus der Traumaaarbeit und hilft deinem Nervensystem, sich zu beruhigen, wenn gerade ein altes Gefühl hochkommt.



Schritt 3: Dem Ursprungssatz nachspüren

Denk an eine aktuelle Situation, in der du dich klein gemacht hast.

- Welcher Satz oder welches Gefühl taucht auf, wenn du genau hinspürst? (Zum Beispiel: Ich darf nicht zu viel wollen.)
- Wenn du diesem Gefühl so weit wie möglich zurückfolgst: Wann hast du es zum ersten Mal gekannt? Es reicht, ein ungefähres Gefühl oder Alter zu spüren, du musst dich an keine genaue Szene erinnern.
- Was hättest du damals gebraucht, um dich sicher zu fühlen?

Diese Übung zeigt dir die Spur zu deinem Muster. Sie löst den Glaubenssatz noch nicht endgültig auf, dafür braucht es die tiefere Arbeit im eaC™-Coaching. Was sie dir hier gibt, ist der erste klare Blick auf das, was tatsächlich in dir passiert, wenn du dich wieder kleiner machst, als du bist.



Schritt 4: Sei liebevoll mit dir auf diesem Weg

Diese Übung zeigt dir, ob dein Muster wirklich nur eine Beziehung betrifft, oder ob es sich, wie bei den meisten Frauen, die zu mir kommen, durch mehrere Bereiche deines Lebens zieht.

- Wo zeigt sich dieses Muster in deiner Partnerschaft? Notiere eine konkrete Situation.
- Wo zeigt sich dasselbe Muster in deiner Ursprungsfamilie? Notiere eine konkrete Situation.
- Wo zeigt sich dasselbe Muster bei Freunden oder im Job? Notiere eine konkrete Situation.

Wenn du alle drei liest: Erkennst du den gleichen Satz, das gleiche Gefühl, dahinter? Das ist kein Zufall. Es ist derselbe Glaubenssatz, der sich nur unterschiedlich verkleidet.



Schritt 5: Journaling

- Wo habe ich mich heute klein gemacht, obwohl ich etwas anderes wollte?
- Was hätte ich in diesem Moment gebraucht, um mich zu zeigen?
- Meine neue Regie-Anweisung für den heutigen Tag lautet: _____

Sei geduldig und liebevoll mit dir. Der Weg zurück zu dir beginnt nicht mit Perfektion, sondern damit, dass du überhaupt anfängst hinzuschauen.



Kapitel 5

Was sich verändert, wenn du diesen Weg gehst

Stell dir denselben Abendbrottisch vor, ein Jahr weiter. Dein Partner fragt, was los ist, und diesmal antwortest du wirklich, weil in dir nichts mehr ist, das sich versteckt anfühlt.

Die Idee, die heute nur in deinem Kopf existiert, ist längst umgesetzt, nicht weil du plötzlich mutiger geworden bist, sondern weil der alte Reflex, dich klein zu machen, seine Kraft über dich verloren hat.

Deine Mutter macht vielleicht immer noch dieselben Bemerkungen. Nur reagierst du nicht mehr automatisch mit Rechtfertigung, sondern kannst in Ruhe entscheiden, ob und wie du antwortest. Deine Freundin fragt dich um Hilfe, und du kannst ehrlich Nein sagen, wenn es Nein sein muss, ohne tagelang ein schlechtes Gewissen mit dir herumzutragen.

Das ist kein Zustand ohne Herausforderungen. Es ist ein Zustand, in dem du bei diesen Herausforderungen anwesend bist, mit dir selbst, statt dich vorher schon zurückzuziehen.

Für wen dieser Weg gedacht ist

Dieser Leitfaden und die Arbeit, die dahintersteht, passen zu dir, wenn du dich in weiten Teilen davon wiedererkannt hast. Wenn du spürst, dass du in mehreren Bereichen deines Lebens zurücksteckst, obwohl du eigentlich mehr könntest und mehr willst.

Wenn du bereit bist, nicht nur an einem Symptom zu arbeiten, sondern an der Überzeugung, aus der die Symptome entstehen.

Er passt weniger zu dir, wenn du gerade akut in einer Krise steckst, die sofortige, andere Unterstützung braucht, etwa in einer akuten psychischen Ausnahmesituation. In diesem Fall ist die richtige erste Anlaufstelle eine Ärztin, ein Therapeut oder eine entsprechende Beratungsstelle, nicht ein Coaching-Prozess wie dieser.

Dein nächster Schritt

Dieser Leitfaden hat dir gezeigt, was in dir passiert, wenn du dich unsichtbar machst, und auf welchen drei Ebenen ein solches Muster wirklich sitzt. Die Übungen helfen dir, das Muster wahrzunehmen und im Moment zu unterbrechen.

Was sie nicht ersetzen können, ist die Arbeit an der Überzeugung selbst, an der Stelle im Unterbewusstsein, an der sie einmal entstanden ist. Genau dort setzen wir im eaC™-Coaching an.



Ein persönliches Erstgespräch

In einem unverbindlichen, persönlichen Gespräch schauen wir gemeinsam auf deine Situation, wo du gerade stehst, was in dir wirklich passiert, und ob und wie wir dich begleiten können. Ohne Druck, aber mit Klarheit.

Warum kostenfrei?

Vertrauen ist uns von Anfang an wichtig. In diesem Gespräch lernen wir uns kennen und spüren gemeinsam, ob es passt. Wenn daraus eine Zusammenarbeit entsteht, weißt du genau, wie wir arbeiten, und wenn nicht, hast du trotzdem etwas mitgenommen. Deshalb kostet dich dieses erste Gespräch nichts.

Wann ein Erstgespräch Sinn macht:

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht länger allein gehen willst. Wenn du merkst, dass du dich im Kreis drehst und trotz aller Mühe immer wieder am selben Punkt landest. Und vor allem: wenn du bereit bist, bei dir selbst hinzuschauen. Der Weg zurück zu dir beginnt damit, den Mut zu haben, die eigenen Muster anzuschauen, statt den Schuldigen im Außen zu suchen. Wenn du dazu bereit bist, bist du bei uns genau richtig.

→ Sichere dir hier dein kostenfreies Erstgespräch:

www.armendiacoaching.com/erstgespräch



Über Lisa

Ich bin Lisa Armendia, MasterLifeCoach ASC® und Contextueller Coach®, sowie Hypnose-, Energie- und EMDR-Trainerin. Viele Jahre meines Lebens habe ich als Schauspielerin gearbeitet.



Lange bevor ich Coaching zu meinem Beruf gemacht habe, kannte ich das Gefühl, für alle da zu sein und dabei mich selbst aus dem Blick zu verlieren, sehr genau, aus eigener Erfahrung. Ich habe mich klein gemacht, mich ständig mit anderen verglichen und mich zurückgehalten, wenn es darum ging, mich zu zeigen, aus Angst, zu viel zu sein und abgelehnt zu werden.

Mit meinem Ansatz eaC™ arbeite ich mit Frauen, die viel tragen und wenig für sich selbst beanspruchen, und mit Paaren, die wieder wahre Verbundenheit leben wollen.

Wir gehen dabei unter die Oberfläche der üblichen Kommunikationstipps, an die Stelle, an der ein Glaubenssatz wie "ich zähle nicht" tatsächlich entsteht und sich auflösen lässt. Werde zur Regisseurin deines eigenen Lebens.

Kapitel 6

Häufige Fragen

Warum fühle ich mich ständig abgelehnt, obwohl objektiv nichts passiert ist?

Weil dein Nervensystem nicht auf das reagiert, was objektiv passiert, sondern auf das, was es aus früheren Erfahrungen als Gefahr gelernt hat. Eine neutrale Bemerkung kann sich wie Ablehnung anfühlen, wenn eine ähnliche Bemerkung früher tatsächlich mit Ablehnung verbunden war. Das Gefühl ist echt. Der Auslöser dafür liegt oft nicht in der aktuellen Situation.

Warum kann ich einfach keine Grenzen setzen, obwohl ich es so oft versucht habe?

Weil eine Grenze zu setzen bedeutet, den alten Schutzmechanismus zu durchbrechen, der dir einmal gesagt hat, dass Anpassung sicherer ist als Widerspruch. Das lässt sich nicht allein mit einem neuen Satz überschreiben, den du dir vornimmst. Es braucht Arbeit an der Überzeugung, die im Hintergrund entscheidet, ob eine Grenze sich für dich sicher oder gefährlich anfühlt.

Warum stelle ich andere ständig über mich?

Weil du früh gelernt hast, dass dein Wert davon abhängt, wie sehr du für andere da bist. Das ist keine bewusste Entscheidung, die du täglich neu triffst, sondern ein Automatismus, der lange vor jeder bewussten Abwägung greift. Genau deshalb hilft "einfach mal an dich selbst denken" als Vorsatz so wenig.

Wieso finde ich nicht den richtigen Partner, oder wieso läuft es immer wieder gleich?

Wenn du innerlich davon überzeugt bist, nicht so wichtig zu sein, ziehst du oft unbewusst Situationen und Menschen an, die genau das bestätigen, oder du interpretierst neutrales Verhalten so, dass es zu dieser Überzeugung passt. Das ändert sich nicht durch eine andere Partnerwahl allein, sondern durch eine veränderte Überzeugung, mit der du in Beziehungen gehst.

Wie Sarah zurück zu sich fand

Sarah's Ausgangssituation

Sarah, Mitte 40, selbständig, kam mit einem sehr konkreten Anliegen: Sie wollte endlich lernen, ihrem größten Kunden gegenüber Grenzen zu setzen, ohne danach tagelang ein schlechtes Gewissen zu haben

Warum nichts funktioniert hatte

Sarah hatte bereits einiges versucht. Sie hatte sich Sätze zurechtgelegt, sich vorgenommen, beim nächsten Anruf konsequent zu bleiben. Trotzdem sagte sie im entscheidenden Moment wieder zu, jedes Mal. "Ich wusste genau, dass ich Nein sagen wollte, und dann kam ein Ja aus mir raus, bevor ich überhaupt nachdenken konnte", beschrieb sie es in unserer ersten Sitzung. Was sich zeigte, war ein Glaubenssatz, der weit über den einen Kunden hinausging: Wenn ich etwas einfordere, werde ich abgelehnt. Dieser Satz stammte aus ihrer Kindheit, aus einer Familie, in der Widerspruch nicht gern gesehen war.

Der neue Weg

Sarah hatte bereits einiges versucht. Sie hatte sich Sätze zurechtgelegt, sich vorgenommen, beim nächsten Anruf konsequent zu bleiben. Trotzdem sagte sie im entscheidenden Moment wieder zu, jedes Mal. "Ich wusste genau, dass ich Nein sagen wollte, und dann kam ein Ja aus mir raus, bevor ich überhaupt nachdenken konnte", beschrieb sie es in unserer ersten Sitzung. Was sich zeigte, war ein Glaubenssatz, der weit über den einen Kunden hinausging: Wenn ich etwas einfordere, werde ich abgelehnt. Dieser Satz stammte aus ihrer Kindheit, aus einer Familie, in der Widerspruch nicht gern gesehen war.

Das Ergebnis:

Nach fünf gemeinsamen Sessions hat Sarah ihrem Kunden zum ersten Mal eine Grenze gesetzt, ohne danach tagelang darüber nachzugrübeln. "Ich habe zum ersten Mal Nein gesagt, ohne mich danach schuldig zu fühlen. Das kannte ich vorher nicht von mir", sagte sie.

Wie Susi wieder in Bewegung kam

Susis Ausgangssituation

Susi kam nicht mit einem einzelnen, klar abgegrenzten Problem zu mir. Sie wollte sich vor allem selbst besser verstehen: Warum reagiere ich in bestimmten Situationen immer wieder auf dieselbe Art, in ihrer Partnerschaft genauso wie im Kontakt mit ihrer Ursprungsfamilie?

Der neue Weg

Im Coaching haben wir gemeinsam dorthin geschaut, wo ihre Muster wirklich entstanden waren, tiefer, als sie es allein je hätte sehen können. Nach und nach wurde ihr klar, woher ihre Reaktionen kamen und was sie über die Jahre geprägt hatte.

Das Ergebnis

Von diesem Moment an kam ihr ganzes Leben in Bewegung. Sie begann, ihr Leben nach dem auszurichten, was sie wirklich will, bis hin zu einem lang gehegten Lebenstraum, den sie sich nun verwirklicht.

"Ich wollte mir einfach mal etwas Gutes tun und die große Frage klären, warum ich auf gewisse Situationen auf meine Art reagiere. Nach dem Coaching ging mir im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf, und mein ganzes Leben ist jetzt in Bewegung. Ein Umzug steht an, ein Lebenstraum wird verwirklicht. Ich hätte mir kein besseres Coaching wünschen können und sage ganz einfach: Danke", sagte Susi.

Wie Julia ihre Idee endlich umsetzte

Julias Ausgangssituation

Julia, selbständig, Anfang 40, trug eine Geschäftsidee seit über zwei Jahren mit sich herum, ohne sie je anzugehen. "Ich weiß genau, was ich tun müsste. Ich tue es einfach nicht", sagte sie in unserer ersten Sitzung.

Warum nichts funktionierte

Sie hatte sich unzählige Male vorgenommen, endlich anzufangen, hatte Konzepte skizziert, die dann doch in der Schublade landeten. Jedes Mal, wenn es konkret wurde, kam derselbe Gedanke: Wer bin ich, dass ich das anbieten dürfte?

Der neue Weg

In der Arbeit zeigte sich, dass dieser Gedanke nichts mit der eigentlichen Geschäftsidee zu tun hatte, sondern mit einer sehr viel älteren Überzeugung, dass Sichtbarkeit gefährlich ist. Wir haben an dieser Überzeugung gearbeitet, nicht am Konzept.

Das Ergebnis

Drei Monate später hat Julia ihr Angebot zum ersten Mal veröffentlicht.

"Ich habe nicht gelernt, wie man ein Angebot schreibt. Ich habe gelernt, warum ich es vorher nie abschicken konnte", sagte sie.

Kontakt & Hinweis

Elisabeth Armendia

Emotional Awareness Coaching

contact@armendiacoaching.com

www.armendiacoaching.com

© 2026 Elisabeth Armendia.

Alle Rechte vorbehalten. Die Weitergabe oder Vervielfältigung dieser Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht gestattet.

Hinweis:

Dieser Leitfaden dient der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung.
Er ersetzt keine medizinische Diagnose oder psychotherapeutische Behandlung.