



Kapitel 2 – Konditioniert statt verbunden

DEIN WORKBOOK

Oder: wie wir zu dem wurden, was wir heute Ich nennen.

Das unsichtbare Betriebssystem

Es läuft im Hintergrund,
lautlos – und bestimmt,
wie wir entscheiden,
reagieren, zeigen und
verbergen.

Der Riss zwischen Innen und Außen

Zwischen Funktionieren
und Fühlen – ein
Zeichen nicht des
Scheiterns, sondern des
Erwachens.

Die Sehnsucht nach echter Verbindung

Gesehen zu werden –
nicht für das, was man
leistet, sondern für das,
was man ist.

Das Konditionierte liebevoll befragen

Neugierig, offen, ohne
Anklage – ein Staunen
darüber, wie man wurde,
wer man ist.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, sanfte Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, wie viel von dem, was du täglich tust und denkst, wirklich deins ist.

- ☐ Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.

Check-in: Wie anwesend bist du gerade?

ANKOMMEN

Bevor du weitergehst – lade ich dich ein, einen Moment innezuhalten und bei dir anzukommen.

Leg eine Hand auf den Bauch oder die Brust, atme einmal tief ein und aus – und lass spüren, was gerade da ist.

Wo bist du gerade wirklich?

NO GURPH Präsent und neugierig

Ich bin präsent und neugierig – bereit, mich auf dieses Kapitel einzulassen.

NO GURPH Noch woanders

Ich bin mit einem Teil meiner Gedanken noch woanders – noch nicht ganz angekommen.

NO GURPH Leise Anspannung

Ich spüre eine leise Anspannung – ich weiß nicht genau woher.

NO GURPH Ich ahne es schon

Ich merke, dass ich dieses Kapitel schon ahne, bevor es beginnt.

❓ Oder etwas ganz anderes? Schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

Das unsichtbare Betriebssystem

KERNTHEMA

Wir lernen früh, wie wir sein sollen. Was Anerkennung bringt und was nicht. Welche Gefühle willkommen sind und welche besser verborgen bleiben. Diese Prägungen entstehen nicht aus böser Absicht – sie entstehen aus dem menschlichen Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit.

Was ich beobachte

Irgendwann sitzt man in einem Meeting, trifft eine Entscheidung, spielt eine Rolle – und spürt diesen leisen, beharrlichen Riss zwischen dem, was man tut, und dem, was man eigentlich bräuchte.

Was mich berührt

Tief im Inneren sehnen sich fast alle Menschen nach demselben: nach echter Verbindung, nach Räumen, in denen Wertschätzung nicht an Bedingungen geknüpft ist.

Dieser Riss zwischen Funktionieren und Fühlen, zwischen dem, was nach außen erwartet wird, und dem, was im Inneren längst nach Echtheit ruft, ist kein Zeichen des Scheiterns. Er ist ein Zeichen des Erwachens.

Wer sich selbst wieder näher kommt, kann sich auch anderen wieder ehrlich zuwenden. Echte Verbindung beginnt immer innen.



Reflexionsfragen

NACHSPÜREN

Lass dich von diesen drei Fragen berühren. Schreib, was sich zeigt – ohne es sofort zu bewerten. Der erste Impuls ist oft der ehrlichste.

Die unchosen Rolle

Welche Rolle spielst du in deinem beruflichen Umfeld, die du nie wirklich bewusst gewählt hast – die sich irgendwann einfach ergeben hat? Wie fühlt sie sich an, wenn du ehrlich bist?

Der Schleier der Bewertung

Bewertung schiebt sich wie ein Schleier zwischen mich und mein Gegenüber – und nimmt mir die Möglichkeit, wirklich zu sehen. Wann bemerkst du diesen Schleier bei dir? In welchen Situationen fällt dir das Zuhören ohne Bewertung schwer?

Die tiefe Sehnsucht

Wonach sehnst du dich, wenn du ganz ehrlich mit dir bist – in deiner Arbeit, in deinen Beziehungen, in dem, was du täglich gibst? Was wäre anders, wenn diese Sehnsucht gehört würde?

i Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen – der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

Eine kleine Einladung zwischen

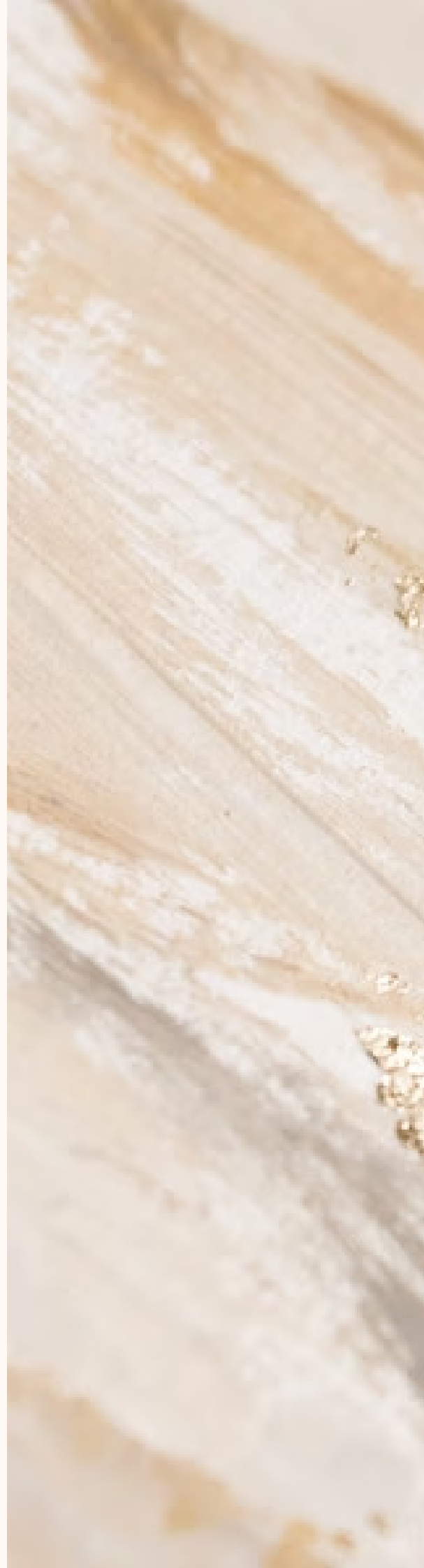
INNERE REISE

Stell dir vor, du betrittst einen Raum, den du nicht kennst. Du weißt nur, dass dort andere Menschen sein werden. Du öffnest die Tür – und wirst gebeten, in Stille anzukommen.

- Keine Begrüßung, kein Name, kein Titel. Du bewegst dich durch den Raum.
- Du nimmst die anderen wahr – und wenn sich Blicke begegnen, grüßt ihr euch nur mit den Augen.
- In diesem Moment spielt es keine Rolle, wer du geworden bist. Allein deine Präsenz zählt.

Was löst dieses Bild in dir aus? Fühlt es sich leicht an – oder eher ungewohnt? Was sagt dir das über deinen alltäglichen Umgang mit Nähe und Verbindung?

- 📝 Schreib auf, was dieses Bild in dir auslöst – ein Gefühl, ein Wort, eine erste Reaktion. Ohne Druck, ohne Richtung.



Impuls: Das Konditionierte liebevoll befragen

NEUGIERIG, NICHT ANKLAGEND

Es geht hier nicht darum, die eigene Geschichte zu kritisieren oder das, was war, als falsch zu verurteilen. Die Muster, die wir entwickelt haben, hatten ihren Sinn – sie haben uns geschützt, haben uns Halt gegeben.

Was ich einlade, ist ein anderer Blick: neugierig, offen, ohne Anklage. Ein liebevolles Staunen darüber, wie man wurde, wer man ist – und die Frage, was davon heute noch wirklich zu einem passt.

Das übernommene Glaubensmuster

Welches Glaubensmuster über Führung, Leistung oder Erfolg hast du übernommen, ohne es je wirklich zu hinterfragen? Woher könnte es stammen?

Jenseits des Musters

Was wäre, wenn du dieses Muster nicht wärest – wer oder wie wärest du dann?

📄 Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die überraschenden Antworten, die am meisten zeigen.

Wir sind im Kern längst vollständig. Selbstführung bedeutet nicht, besser zu werden – sondern sich daran zu erinnern.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 2

Ich schließe dieses Kapitel mit denselben Fragen, mit denen ich begonnen habe – weil der Körper oft schon weiß, was der Kopf noch sortiert. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Ein Gedanke, ein Bild, ein Gefühl

Was hat dieses Kapitel in dir berührt – einen Gedanken, ein Bild, ein Gefühl, das du noch etwas bei dir lassen möchtest?

Konditioniert oder verbunden?

Gibt es einen Bereich in deinem Leben oder deiner Arbeit, in dem du dich gerade eher konditioniert als verbunden verhältst? Was bräuchtest du, um das zu verändern?

Was sich verändert hat

Hat sich etwas verändert – in deiner Stimmung, in deiner Körperwahrnehmung, in dem, was du spürst? Schreib es auf.

- ☑ Dein Körper hat begonnen, dir zuzuhören. Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter.

Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht perfekt – beginne aufmerksam.**