



7 Anzeichen, dass du dich in deiner Beziehung selbst verlierst – und wie du wieder zu dir zurückfindest.

Kennst du das? Du funktionierst. Du gibst. Du kümmerst dich. Und trotzdem spürst du tief in dir, dass etwas fehlt. Vielleicht hast du das Gefühl, dich selbst irgendwo auf dem Weg verloren zu haben.

Diese Checkliste hilft dir dabei, ehrlich hinzuschauen. Nimm dir 3 Minuten Zeit und **zähle gedanklich wie oft du innerlich JA sagst**. Am Ende kannst du dir deine Auswertung anschauen.

1. DU STELLST DIE BEDÜRFNISSE ANDERER ÜBER DEINE EIGENEN

☐ Ich frage mich oft, was andere brauchen, bevor ich mich frage, was ich brauche.

☐ Es fällt mir schwer, meine Wünsche auszusprechen.

☐ Ich habe gelernt, stark zu sein und durchzuhalten.

2. DU HAST ANGST, ANDERE ZU ENTTÄUSCHEN

☐ Ich sage oft Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine.

☐ Ich habe Angst vor Ablehnung oder Konflikten.

☐ Ich fühle mich schnell schuldig, wenn ich Grenzen setze.





3. DU PASST DICH STÄNDIG AN

☐ Ich verhalte mich oft so, wie andere es von mir erwarten.

☐ Ich halte meine Meinung manchmal zurück.

☐ Ich möchte es allen recht machen.

4. DU SUCHST DEINEN WERT IM AUSSEN

☐ Lob und Anerkennung beeinflussen stark, wie ich mich fühle.

☐ Ich vergleiche mich regelmäßig mit anderen Frauen.

☐ Ich Zweifel oft an mir.

5. DU SPÜRST DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE KAUM NOCH

☐ Wenn mich jemand fragt, was ich möchte, weiß ich oft keine Antwort.

☐ Ich funktioniere mehr, als dass ich bewusst lebe.

☐ Ich nehme mir selten Zeit für mich selbst.





6. DU FÜHLST DICH ERSCHÖPFT ODER INNERLICH LEER

- ☐ Ich bin häufig müde, obwohl ich genug schlafe.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ständig geben zu müssen.
- ☐ Ich sehne mich nach mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit.

7. DU HAST DIE VERBINDUNG ZU DIR SELBST VERLOREN

- ☐ Ich weiß nicht mehr genau, wer ich wirklich bin.
- ☐ Ich spüre, dass mehr in mir steckt.
- ☐ Ich wünsche mir, wieder in meine Kraft zu kommen.

DEINE AUSWERTUNG

✓ 0 - 5 HÄKCHEN

Du bist grundsätzlich gut mit dir verbunden. Dennoch lohnt es sich, regelmäßig innezuhalten und auf deine Bedürfnisse zu achten.

✓ 6 - 12 HÄKCHEN

Du hast begonnen, dich an manchen Stellen selbst aus den Augen zu verlieren. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, wieder bewusster auf dich zu schauen.

✓ 13 ODER MEHR HÄKCHEN

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du dich über längere Zeit stark angepasst hast und deine eigenen Bedürfnisse zu kurz gekommen sind. Die gute Nachricht: Du kannst die Verbindung zu dir selbst jederzeit wieder stärken.





DIE 3 SCHRITTE ZURÜCK ZU DIR



1. Schritt: WERDE EHRlich MIT DIR

Nimm wahr, in welchen Situationen du dich selbst übergehst. Veränderung beginnt nicht damit perfekt zu sein – sondern damit, ehrlich hinzuschauen.



2. Schritt: BLEIBE PRÄSENT BEI DIR

Frage dich jeden Tag: “Was sind meine Werte und was brauche ich gerade?” Je öfter du dir diese Frage stellst, desto leichter wird es, deine eigenen Bedürfnissen zu erkennen.



3. Schritt: AKTIV HANDELN

Nicht morgen. Nicht nächste Woche. Heute. Ein bewusstes Nein, eine klare Grenze oder eine kleine Entscheidung für dich selbst, kann der Anfang von etwas Neuem sein. Du musst nicht dein ganzes Leben umkrempeln, sondern Schritt für Schritt anfangen, dich selbst wieder ernst nehmen.

DU MUSST DIESEN WEG NICHT ALLEINE GEHEN

In den nächsten Tagen erhältst du von mir Impulse, die dich dabei unterstützen, dich selbst wieder in den Fokus zu stellen – und Schritt für Schritt zu der Frau zurückzufinden, die sich durch all die Erwartungen vielleicht aus den Augen verloren hat.

Denn Veränderung entsteht nicht durch noch mehr Wissen, sondern dadurch, dass du beginnst, anders zu fühlen, anders zu handeln und dir selbst wieder zu vertrauen.

Manuela Abul-Khair

