



Psychologin. Systemische Therapeutin. Supervisorin. Diätassistentin

Gefühlsicher statt gefühlsüberwältigt.



Für Menschen mit Verantwortung.
Für mehr innere Stabilität, Klarheit und Selbstkontakt.

Wie schön, dass du hier bist!

Du hast ein gutes Gespür für das, was gebraucht wird. Du denkst mit. Fühlst mit. Trägst Verantwortung, für Menschen, Prozesse, Entscheidungen.
Und du tust das mit Hingabe. Du denkst voraus, kümmerst dich, bist für andere da.

Doch manchmal merkst du:

Dich selbst nimmst du weniger wahr.
Da ist etwas in dir leiser geworden.
Deine Träume. Dein Rhythmus. Deine Richtung.

„Gefühle können dein innerer Kompass sein, wenn du lernst, hinzuhören.“

Dieses Workbook ist eine Einladung:

wieder bei dir selbst anzukommen.
Mit Fragen, Reflexionen und Übungen aus meiner psychologischen Praxis.

So kannst du starten:

Nimm dir 20–30 Minuten Zeit nur für dich.
Beginne mit dem Selbsttest, neugierig, nicht bewertend.
Beantworte die Fragen in deinem Tempo und probiere die Übungen aus. Auch kleine Schritte machen einen Unterschied.



Hi, ich bin
Monika Resch

Psychologin, Systemische
Therapeutin, Diätassistentin
und Supervisorin.
Ich arbeite mit Menschen mit
Verantwortung, die viel
tragen und spüren, dass in
ihnen etwas leiser geworden
ist:
Klarheit, Freude,
Lebendigkeit.
Ich begleite dich zurück zu
dir.

**Damit du wieder spürst,
was wachsen will.
Was gelebt, genährt und
entfaltet werden möchte.**

01

Erkenne dich

Dieser Selbsttest lädt dich ein, ehrlich hinzuschauen. Markiere, was auf dich zutrifft, nicht, was sein sollte, sondern das, was gerade ist.

Hinweis: Dieser Selbsttest ist kein diagnostisches Instrument, sondern eine Einladung zur Selbstreflexion. Er kann dir helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie stark dein Alltag gerade von Funktionieren und Verantwortung geprägt ist.

Das erlebe ich bei mir:

- ☐ Ich merke oft erst abends, wie erschöpft ich wirklich bin
- ☐ Mir fällt es leichter, für andere zu sorgen als für mich selbst
- ☐ Meine eigenen Bedürfnisse erkenne ich oft erst, wenn sie schon überfällig sind
- ☐ Nach intensiven Phasen fühle ich mich emotional taub oder abgestumpft
- ☐ Die Grenze zwischen meiner Rolle und meinem privaten Ich verschwimmt
- ☐ Es fällt mir schwer zu sagen, was ich selbst gerade brauche oder will
- ☐ Ich zweifle manchmal daran, ob ich „sensibel genug“ oder „stark genug“ bin

Einschätzung:

0–3 Kreuze: Du hast aktuell noch einen guten Zugang zu dir. Dieses Workbook hilft dir, ihn bewusst zu stärken.

4–6 Kreuze: Dein System trägt gerade viel. Es lohnt sich, genauer hinzuhören.

7 Kreuze: Dein Alltag fordert dich stark. Die Übungen in diesem Workbook können dir helfen, wieder mehr Kontakt zu dir zu bekommen.

Warum wir uns von uns selbst entfernen & was dein Nervensystem damit zu tun hat

Wenn du viel Verantwortung trägst, ist dein Nervensystem jeden Tag im Dauereinsatz. Nicht nur für dich, oft auch für andere.

Du hältst Gespräche, Stimmungen und Entscheidungen mit. Das ist Ko-Regulation: Dein System stabilisiert mit.

Und dein Körper macht, was er kann, um dich funktionsfähig zu halten:

- Anspannung & Tempo – Gas geben
- Ruhe & Erholung – Bremse
- oder – wenn es zu viel wird – Rückzug, Taubheit, nichts mehr spüren

Wenn etwas in dir leiser wird, ist das also erklärbar: Dein Nervensystem hat gelernt, eigene Signale leiser zu drehen, damit du weitermachen kannst.

Das ist keine Schwäche. Das ist Anpassung. Doch das Wichtigste: Anpassung lässt sich verändern. Sanft. Schritt für Schritt.

Die 3 Nervensystemzustände, erkennst du dich?

Aktiviert

Du funktionierst, gibst Gas, bist produktiv.

Innerlich läuft der Motor weiter, auch wenn du längst eine Pause bräuchtest.

Rückzug/abgeschaltet

Du bist müde oder abgestumpft, wünschst dir einfach Ruhe. Gefühle fühlen sich weiter weg an.

Reguliert & verbunden

Du bist präsent und spürst dich. Gefühle sind Information und keine Flut.

Alle drei Zustände sind menschlich.

Gefühlssicherheit bedeutet nicht, immer reguliert zu sein, sondern den Weg zurück zu finden.

“Gefühlssicher heißt nicht, immer reguliert zu sein.
Es heißt, den Weg zurück zu dir zu kennen.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder

Viele Menschen in Verantwortungsrollen tragen nicht „zu viel“, sie tragen zu lange ohne inneren Check-in. Das zeigt sich selten laut, eher leise, schleichend, subtil. Vielleicht findest du dich hier wieder.

Wenn du dich wiederer kennst: Das ist keine Schwäche. Das ist eher ein Muster. Und Muster lassen sich verändern.



Typische Muster bei Menschen mit Verantwortung

1 Das stille Erschöpfungsmuster
Außen läuft's. Innen wird es leiser: du spürst dich weniger.

2 Empathie-Erschöpfung:
Du hältst viel für andere und deine eigenen Signale rutschen nach hinten.

3 Selbstfürsorge als Luxus: Ein alter Satz wirkt im Hintergrund: Wenn ich für mich Sorge, fehlt es woanders.

02

Reflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die Fragen ehrlich, nicht perfekt.

1

Wann warst du diese Woche wirklich bei dir, nicht nur im Außen?

Was war der Unterschied? Und was hat dir geholfen, präsent zu bleiben?

2

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du nach einem langen Tag allein bist?

Nicht die, die „passen“, sondern die, die wirklich da sind.

3

Wenn du dir selbst so fürsorglich begegnen würdest wie den Menschen, für die du Verantwortung trägst, was würdest du dir jetzt geben?

Eine Pause, ein Bedürfnis, eine Grenze, ein Ja, ein Nein?

03 Von Funktionieren zu Spüren

1 Der 3-Minuten-Körper Scan

Wann: Wenn du merkst, dass du an dir vorbeilebst.

- Nimm eine bequeme Haltung ein. Füße auf dem Boden.
- Schließe die Augen oder senke den Blick.
- Atme drei Atemzüge ruhig ein und aus, so langsam, wie es gerade geht.
- Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper: Füße → Beine → Bauch → Brust → Schultern → Gesicht
- Frage dich an jeder Stelle: Was ist da? Wärme? Enge? Kribbeln? (Keine Bewertung, nur Wahrnehmung.)

Zum Abschluss: Lege eine Hand auf dein Herz und sage innerlich: „Ich bin da.“

2 Die Gefühls-Landkarte

Setz dich hin. Ein Atemzug. Dann frage dich:

- Wo spüre ich gerade etwas im Körper?
 - Wie würde ich es in einem Wort beschreiben? (eng, schwer, warm, kribbelig ...)
 - Welches Gefühl könnte dahinter liegen? (Sehnsucht, Erleichterung ...)
 - Was braucht dieses Gefühl jetzt, in diesem Moment, von mir?
- Du musst nichts lösen. Benennen reicht. Das ist oft schon Regulation.

3 5-4-3-2-1 Grounding

Für Momente, in denen es akut zu viel wird

- 5 Dinge, die du siehst
 - 4 Dinge, die du am Körper spürst
 - 3 Dinge, die du hörst
 - 2 Dinge, die du riechst
 - 1 Ding, das du schmeckst
- Diese Übung bringt dich zurück in den Moment und unterstützt dein Nervensystem dabei, sich zu beruhigen.

Hier ist Platz für dich.

Was ist aufgetaucht? Was möchtest du festhalten? Ein Wort. Ein Satz. Ein Bild. Oder einfach Stille.

Du spürst, dass in dir etwas lebendig wird?

Dann kann Gefühlssicher dein nächster Schritt sein.

In 16 Wochen lernst du, emotionale Stabilität nicht durch Disziplin zu erzwingen, sondern sie aus echtem Selbstkontakt entstehen zu lassen.

Was dich erwartet:

- 16 Wochen psychologisch fundierte Begleitung
- Persönliche 1:1-Gespräche mit mir
- Eine tiefgehende Persönlichkeitsanalyse
- Nervensystemarbeit & verständliches Körper- und Psychologiewissen
- Videos, Workbook und geführte Meditationen
- Eine kleine Gruppe von Menschen, die dich wirklich verstehen (hier ist die Teilnahme freiwillig)



„Ich will, dass sich mein Leben wieder nach mir anfühlt“,
dann schreib mir eine E-Mail oder buche dir auf meiner Webseite ein unverbindliches
Kennenlerngespräch.

Ich freue mich auf dich!