

7-Tage-Guide (Ebook)

# Sag endlich, was du *wirklich* willst

Raus aus People Pleasing, Stress und  
toxischen Beziehungen.

Dein erster Schritt in ein freies, entspanntes  
Leben und glückliche Beziehungen  
auf Augenhöhe.



# Ich sehe dich.

---

Du funktionierst. Jeden Tag. Du lächelst, obwohl du innerlich schreist. Du sagst Ja, obwohl jede Faser deines Körpers Nein ruft. Du bist für alle da - nur nicht für dich selbst.

Und abends, wenn es still wird, merkst du es: Diese bleierne Müdigkeit. Dieses Gefühl, dich selbst verloren zu haben. Du weißt nicht mehr, wer du eigentlich bist jenseits der Rollen, die du für andere spielst. In deiner Partnerschaft, in der Familie oder bei Kollengen und Vorgesetzten.

Vielleicht kennst du das: Du hast dich gerade überwunden, etwas für dich einzufordern und sofort kommt dieses schreckliche Schuldgefühl. Als wärest du egoistisch. Als hättest du kein Recht auf eigene Bedürfnisse.

Ich weiß, wie sich das anfühlt. Weil ich selbst dort war.

Und ich weiß auch: Du hast schon alles versucht.

Du hast Bücher gelesen, Podcasts gehört, dir vorgenommen, ab morgen anders denken, zu handeln und zu sein.

Wieder mutiger zu sagen, was du denkst.

Endlich auszusprechen, was du schon so lange sagen wolltest.

Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, wenn du Nein fühlst.

Aber nichts hat wirklich funktioniert. Weil dir niemand gezeigt hat, WIE es geht.

Dieses Workbook ist dein erster Schritt. Nicht irgendein Ratgeber mit leeren Tipps, sondern echten Übungen, Aha-Momenten und Einsichten, die dir zeigen, wo du stehst, was dich gefangen hält wie du anfangen kannst, dich zu befreien.

***"Du darfst aufhören, dich klein zu machen,  
damit andere sich groß fühlen."***



# MY STORY

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich selbst kaum wagte, „Nein“ zu sagen. Ob in der Familie, in der Partnerschaft oder im Beruf – ich **nahm mich und meine eigenen Bedürfnisse nicht wichtig** und erfüllte stattdessen die Erwartungen anderer.

**Ich erfüllte verschiedene Rollen, statt in meinem eigenen Leben die Hauptrolle zu spielen.**

Nach 25 Jahren in Berufen, in denen ich mit viele Menschen gearbeitet und entsprechend viele Erwartungen erfüllt habe, war ich auf dem besten Wege in einem Leben auszubrennen, dass sich schon lange nicht mehr nach mir anfühlte.

## **Mein einziges Ziel.**

Ich wollte wieder „Ich“ und einfach nur noch glücklich sein.

Was lag also näher, als nach Norwegen zu den glücklichsten Menschen der Welt zu gehen. Von ihnen zu lernen, was es wirklich braucht, um glücklich zu sein.

## **Und in der Stille der atemberaubenden norwegischen Natur hörte ich plötzlich wieder mich und meine ganze Welt.**

Weit weg von den Zwängen des lauten digitalen Alltags, fand ich nicht nur wieder die Verbindung zu mir selbst, sondern auch den Schlüssel zu meinem eigenen Glück.

**Ich lernte, wie kraftvoll es ist, klare Grenzen zu setzen – wie befreiend es ist, für sich selbst einzustehen und für sich und seine Träume los zu gehen.**

Diese Erfahrung, zusammen mit meinen Ausbildungen als internationaler ICF Life Coach, Psychologische Beraterin, Burnout Therapeutin und Mindset Trainerin, haben mich dazu gebracht, mein Leben von Grund auf zu verändern.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man sich selbst verliert – und **ich weiß, wie man wieder zu sich selber findet, der Stimme seines Herzens wieder folgt und mit neuer Klarheit und neuem Selbstbewusstsein endlich ein Leben kreiert, in dem Glück und Erfolg aus dem Herzen entstehen.**

Grenzen zu setzen ist der erste Schritt zu einem erfüllten Leben, zu gesunden Beziehungen und zu beruflichem Erfolg. Dieser Leitfaden ist der Beginn deiner Reise zu einem Leben, das du nach deinen eigenen Wünschen gestalten kannst.

**Du willst endlich wieder die Freiheit spüren, „Ja“ zu dir und zu deinen Träumen zu sagen?**

Ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen.

*Kathrin* *Korstian*

# Erkennst du dich wieder?

---

Lies die folgenden Aussagen und sei ehrlich zu dir. Setze einen Haken bei allem, was auf dich zutrifft. Keine Bewertung - nur Wahrheit.

- Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine ,weil ich Angst vor Ablehnung habe.
- Ich entschuldige mich ständig, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe.
- Ich fühle mich verantwortlich für die Gefühle anderer Menschen.
- Wenn jemand wütend auf mich ist, lasse ich mich verunsichern.
- Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse zurück, bis ich nicht mehr kann.
- Ich suche ständig nach Harmonie und Anerkennung, um mich gut zu fühlen.
- In Konflikten gebe ich oft nach, auch wenn ich im Recht bin.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich mir Zeit für mich nehme.
- Ich ertrage toxisches Verhalten, weil ich Angst habe, meine Beziehungen zu gefährden.
- Ich weiß oft gar nicht, was ICH eigentlich will.
- Ich bin erschöpft, aber ich kann nicht aufhören zu funktionieren.
- Ich habe das Gefühl, dass ich nie genug bin, egal was ich tue.
- Ich habe Angst, dass die Menschen mich nicht mehr mögen, wenn ich ehrlich bin.
- Ich merke, wie ich in Beziehungen immer die Gebende bin und nie die Empfangende.
- Manchmal fühle ich mich wie eine Fremde in meinem eigenen Leben.

## Deine Auswertung:

0-4 Haken: Leichte Tendenzen - gut, dass du hinschaust.

5-10 Haken: People Pleasing bestimmt deinen Alltag. Du machst es anderen gerne recht und brennst dabei immer weiter aus. Es ist Zeit zu handeln.

11+ Haken: Du lebst in einem Gefängnis aus Anpassung. Du verdienst Freiheit.

# Die Wahrheit, die du nicht hören willst

- People Pleasing und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen ist keine Stärke. Es ist eine Überlebensstrategie, die du als Kind gelernt hast, weil du geliebt werden wolltest.
- Solange du allen gefällst, wird dich niemand wirklich kennen. Denn du zeigst der Welt nicht DICH, sondern eine Version, von der du glaubst, dass sie akzeptiert wird.
- Jedes Mal, wenn du deine Grenzen nicht aussprichst, verrätst du dich selbst. Nicht die anderen verletzen dich. Du verletzt dich, indem du schweigst.
- Und das Schlimmste: Es wird nicht besser. Nicht von allein. Nicht durch Warten. Nicht durch noch mehr Anstrengung. Es wird schlimmer. Bis dein Körper die Grenzen setzt, die du nicht setzen konntest.

## Die gute Nachricht?

Du kannst es ändern. In meinem 10 Schritte Online-Kurs "Grenzen setzen" zeige ich dir Schritt-für-Schritt mit leicht anwendbaren Übungen für deinen Alltag, wie du dir wieder glückliche Beziehungen gestaltest und Respekt und Energie zurückholst.

# Dein Körper spricht - hörst du zu?

Dein Körper ist dein ehrlichster Berater. Wenn du deine Grenzen ignorierst, reagiert er. Vielleicht mit Kopfschmerzen, Magenproblemen, Schlaflosigkeit oder einem Klos im Hals. Diese Übung hilft dir, die Signale deines Körpers lesen zu lernen.

**In welchen Situationen reagiert dein Körper mit Stress?**

**Was fühlt dein Körper, wenn du Ja sagst, aber Nein meinst?**

(Eng in der Brust? Klos im Hals? Magendrehen? Anspannung im Kiefer?)

**Wann hast du zuletzt etwas NUR für dich getan - ohne Schuldgefühl?**

**AHA-MOMENT:** Dein Körper lügt nie. Wenn er Alarm schlägt, überschreitest du gerade eine Grenze - deine eigene. Lerne, ihm zuzuhören statt ihn zu ignorieren.

# Dein Glaubenssatz-Gefängnis

Du tust, was du tust, weil du etwas GLAUBST. Diese Glaubenssätze sitzen tief - oft seit der Kindheit. Sie fühlen sich an wie Wahrheiten, aber sie sind nur Geschichten, die du dir immer wieder erzählst.

## Welche dieser Sätze kennst du? Kreuze an:

- "Ich muss perfekt sein, damit man mich liebt."
- "Wenn ich Nein sage, bin ich egoistisch."
- "Ich bin nicht wichtig genug, um Raum einzunehmen."
- "Harmonie ist wichtiger als meine Bedürfnisse."
- "Wenn ich Grenzen setze, verliere ich Menschen."
- "Ich muss es allen recht machen."
- "Meine Gefühle sind zu viel für andere."
- "Ich darf nicht wütend sein."

## Woher kommt dein stärkster Glaubenssatz? Wer hat dir das beigebracht?

## Schreibe den Satz um - wie wäre er, wenn er dich STÄRKT?

Beispiel: "Ich muss perfekt sein" wird zu "Ich bin genug, so wie ich bin."

# Der Energie-Räuber-Check

Nicht alle Menschen in deinem Leben tun dir gut. Manche rauben dir Energie, ohne dass du es merkst. Diese Übung macht sichtbar, wer dich stärkt und wer dich erschöpft.

**Nenne 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst:** akt? Energie +/-

Name
1.
2.
3.
4.
5.

**Welche Muster erkennst du?**

**Bei welcher Person fällt dir Grenzen setzen am schwersten? Warum?**

**AHA-MOMENT:** Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Wenn die meisten davon Energieräuber sind, erklärt einen Teil deiner Erschöpfung.

# Deine Werte als Kompass

Wenn du nicht weißt, was dir wichtig ist, kannst du keine Grenzen setzen. Denn Grenzen schützen das, was dir wertvoll ist. Kreise die 5 Werte ein, die dich am meisten ansprechen:

- Freiheit
- Selbstbestimmung
- Ruhe
- Freude
- Mut
- Ehrlichkeit
- Liebe
- Authentizität
- Unabhängigkeit
- Verbundenheit
- Respekt
- Gesundheit
- Vertrauen
- Mitgefühl
- Leichtigkeit
- Sicherheit
- Kreativität
- Wachstum
- Gerechtigkeit
- Würde

**Deine Top 5 Werte:**

**Wo in deinem Leben werden diese Werte gerade verletzt?**

**AHA-MOMENT:** Dort, wo deine Werte verletzt werden, fehlt eine Grenze. Deine Werte zeigen dir genau, wo du anfangen darfst etwas zu verändern.

# Textvorlagen

## Alltagssituationen



### SITUATION ELTERN

**Emotionale Erpressung:**

„Ach, du hast ja nie Zeit für uns. Früher war Familie wohl noch wichtiger ...“

**Neue Antwort:**

„Ich weiß, dass euch gemeinsame Zeit wichtig ist – mir auch. Und trotzdem brauche ich gerade Zeit für mich. Ich freue mich auf unser nächstes Treffen, aber heute bleibe ich bei meiner Entscheidung.“

### SITUATION PARTNER:IN

**Emotionale Erpressung:**

„Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das für mich tun.“

**Neue Antwort:**

„Ich liebe dich und gerade deshalb möchte ich ehrlich zu dir sein. Ich brauche heute Raum für mich. Das ändert nichts an meinen Gefühlen für dich.“



### SITUATION KOLLEG:IN

**Emotionale Erpressung:**

„Nur du kannst mir da jetzt noch helfen – sonst kriege ich Ärger.“

**Neue Antwort:**

„Ich verstehe, dass du unter Druck bist, aber ich habe meine Kapazitäten für heute ausgeschöpft. Ich wünsche dir, dass du eine gute Lösung findest.“

# Nein sagen - ohne Schuldgefühle

"Nein" ist ein vollständiger Satz. Du musst dich nicht rechtfertigen. Aber ich weiß: Das fühlt sich unmöglich an. Deshalb üben wir es hier - Schritt für Schritt, mit konkreten Situationen aus DEINEM Leben.

## Situation 1:

Deine Freundin bittet dich, ihr beim Umzug zu helfen - am einzigen freien Wochenende, das du seit Wochen hast.

Dein Nein (formuliere es freundlich, aber klar): "Diese Wochenende kann ich leider nicht, aber gerne helfe ich bei anderer Gelegenheit"

---

---

## Situation 2:

Dein Chef gibt dir Freitag um 16 Uhr noch ein dringendes Projekt, das 'über das Wochenende fertig' sein soll.

Dein Nein (formuliere es freundlich, aber klar): "Am Wochenende schaffe ich es leider nicht. Ich kann Montag gerne sofort mit der Arbeit an dem Projekt beginnen."

---

---

## Situation 3:

Deine Mutter macht dir Vorwürfe, weil du dich 'nie meldest', obwohl du letzte Woche angerufen hast.

Dein Nein (formuliere es freundlich, aber klar): "Ich war letzte Woche bei dir und ich freue mich dich zu sehen, wenn ich wieder mehr Zeit habe."

---

---

## Situation 4:

Dein Partner/deine Partnerin reagiert beleidigt, wenn du sagst, dass du heute Abend Zeit für dich brauchst.

Dein Nein (formuliere es freundlich, aber klar): "Heute brauche ich wirklich Zeit für mich und ich habe mich sehr darauf gefreut. Wir können gerne morgen etwas zusammen unternehmen."

---

---

# Toxische Muster erkennen

Toxische Beziehungen haben Muster. Sie fangen nie mit einem Schlag an, sondern mit kleinen Grenzüberschreitungen, die du übersehen hast. Diese Übung hilft dir, die Warnsignale zu erkennen.

## Erkennst du diese Muster in deinen Beziehungen?

**Gaslighting:**

"Das bildest du dir ein." / "So habe ich das nie gesagt."

**Schuld umkehren:**

"Wenn du nicht so empfindlich wärst..."

**Stille Strafe:**

Schweigen, Ignorieren, emotionaler Entzug als Bestrafung.

**Love Bombing:**

Übermäßige Aufmerksamkeit, gefolgt von Kälte und Distanz.

**Kontrolle:**

"Wo warst du?" / "Warum antwortest du nicht sofort?"

## In welcher Beziehung erlebst du solche Muster?

## Was hast du bisher getan, wenn es passiert ist?

## Was hättest du dir gewünscht stattdessen zu tun?

# Atme kurz durch.

---

Das, was du gerade fühlst, ist wichtig. Vielleicht tut es weh. Vielleicht kommen Tränen. Vielleicht merkst du zum ersten Mal, wie lange du schon gegen dich selbst lebst.

Das ist kein Zeichen von Schwäche.  
Das ist der Moment, in dem Heilung beginnt.

Du bist hier, weil ein Teil von dir weiß:  
So kann es nicht weitergehen.

Und dieser Teil hat recht.

**"Du hast dein ganzes Leben lang für andere gekämpft.  
Jetzt ist es Zeit, für DICH zu kämpfen."**

# Dein persönlicher Grenzsatz

Ein Grenzsatz ist wie ein Mantra. Ein Satz, der dir in schwierigen Momenten Kraft gibt. Er erinnert dich daran, wer du sein willst und dass du das Recht hast, für dich einzustehen.

## Lass dich inspirieren:

- *"Ich darf Nein sagen, ohne mich schuldig zu fühlen."*
- *"Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer."*
- *"Ich muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden."*
- *"Ich wähle mich. Jeden Tag. Immer wieder."*
- *"Mein Frieden ist wichtiger als deine Erwartungen."*
- *"Ich lasse los, was mich klein hält."*

## DEIN Grenzsatz:

---



---

## Wo wirst du diesen Satz aufhängen/aufschreiben?

(Spiegel? Handy-Hintergrund? Post-it am Bildschirm?)

---



---



# Dein Notfallplan für schwierige Momente

Es wird Momente geben, in denen du in alte Muster zurückfällst. Das ist normal. Aber mit einem Plan kannst du dich schneller fangen. Fülle diesen Notfallplan aus und speichere ihn auf deinem Handy.

**Wenn ich merke, dass ich gerade Ja sage, obwohl ich Nein meine, dann...**

**Mein Körper-Warnsignal ist:**

**In diesem Moment sage ich mir:**

**Eine Person, die ich anrufen kann, wenn ich Unterstützung brauche:**

**Mein Belohnungsritual, wenn ich eine Grenze erfolgreich gesetzt habe:**



## Deine Praxis-Challenge:

### 7 Tage, 7 kleine Schritte.

Jeder Tag bringt dich näher zu dir selbst und wieder zu Beziehungen, die glücklich sind. Hake ab, was du geschafft hast, und schreibe auf, wie es sich angefühlt hat.

**Tag 1: Wahrnehmen**

Beobachte heute, wie oft du Ja sagst, obwohl du Nein meinst. Zähle mit - ohne etwas zu ändern.  
Wie hat es sich angefühlt?

**Tag 2: Pause einlegen**

Wenn dich jemand um etwas bittet, antworte: "Ich überlege kurz und melde mich." Spüre, wie sich diese Pause anfühlt.  
Wie hat es sich angefühlt?

**Tag 3: Kleines Nein**

Sage heute bei einer KLEINEN Sache Nein. Ein Kaffee, den du nicht willst. Eine Einladung, die dich nicht interessiert.  
Wie hat es sich angefühlt?

**Tag 4: Bedürfnis benennen**

Sage heute einer Person, was du brauchst. Zum Beispiel: "Ich brauche heute Abend etwas Zeit für mich."  
Wie hat es sich angefühlt?

# Tag 5-7: Du wirst mutiger

**Tag 5: Gefühl zulassen**

Wenn heute ein unangenehmes Gefühl kommt (Schuld, Angst, Wut), versuche es nicht wegzudrücken. Sitze 2 Minuten damit. Es wird vorbeigehen.

Wie hat es sich angefühlt?

**Tag 6: Grenzsatz sprechen**

Sprich deinen persönlichen Grenzsatz (Seite 12) heute 3x laut vor dem Spiegel. Schau dir dabei in die Augen.

Wie hat es sich angefühlt?

**Tag 7: Echtes Gespräch**

Führe heute ein ehrliches Gespräch. Sage jemandem, was du wirklich denkst oder fühlst - auch wenn es sich unbequem anfühlt.

Wie hat es sich angefühlt?

---

## Nach der Challenge:

**Was habe ich über mich gelernt?**

---

---

---

**Was war der mutigste Moment dieser Woche?**

---

---

---



# Dein Vorher & Nachher

Stell dir vor, wie dein Leben in 3 Monaten aussehen könnte, wenn du lernst, Grenzen zu setzen, ungesunde Beziehungsdynamiken zu verstehen und dich daraus zu lösen.

Diese Übung macht deinen Wunsch konkret und gibt dir ein Ziel.

## MEIN LEBEN JETZT

Wie fühle ich mich?

---

Wie sehen meine Beziehungen aus?

---

Was denke ich über mich?

---

Was mache ich für andere?

---

## MEIN LEBEN IN 3 MONATEN

Wie möchte ich mich fühlen?

---

Wie sollen meine Beziehungen sein?

---

Was will ich über mich denken?

---

Was mache ich für MICH?

---

**Was ist der EINE Satz, den du in 3 Monaten sagen können willst?**

---

# Kennst du das?



## SAGST "JA", OBWOHL DU "NEIN" FÜHLST?

- ★ ÜBERNIMMST IM JOB IMMER WIEDER ZUSÄTZLICHE AUFGABEN, OHNE GRENZEN ZU SETZEN.
- ★ ÄRGERST DICH ÜBER KOLLEGEN ODER DEINEN CHEF, SAGST ABER NICHTS.
- ★ SCHLUCKST IN BEZIEHUNGEN DINGE HERUNTER, DIE LÄNGST AUSGESPROCHEN WERDEN MÜSSTEN, UM KONFLIKTE ZU VERMEIDEN
- ★ FRAGST DICH, WIE ES WEITERGEHEN SOLL.
- ★ AM ENDE DES TAGES FÜHLST DU DICH EINFACH OHNMÄCHTIG UND ERSCHÖPFT.

## Stell dir kurz vor, es wäre anders:

- ✓ Du gehst in ein **Gespräch mit deinem Chef**, argumentierst **souverän** und bleibst ruhig bei deinem Standpunkt oder **hast den Mut, deine Ideen und Meinungen mit Leichtigkeit zu präsentieren.**
- ✓ Du **setzt liebevoll Grenzen** in Familie, Partnerschaft oder Beruf und **holst dir deine Ruhe und deinen Respekt zurück.**
- ✓ **Sagst "Nein", wenn du "Nein" fühlst, ohne schlechtes Gewissen.**
- ✓ Du **sprichst in deiner Beziehung endlich aus, was du wirklich denkst** und brauchst und was dir schon so lange am Herzen liegt.
- ✓ Du hast die Dynamiken emotionaler Erpressung und Manipulation verstanden und **kannst selbstbewusst aus den ewig gleichen Dramen und Verhaltensweisen aussteigen.**
- ✓ Du hast wieder **mehr Zeit für dich. Mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr innere Ruhe.**
- ✓ Du holst dir durch neue Klarheit und neues Selbstbewusstsein die **Kontrolle über dein Leben zurück.**

Dann habe ich etwas für dich:

# Du hast den ersten Schritt gemacht.

Dieses Workbook hat dir gezeigt, wo du stehst.  
Aber es kann dir nicht zeigen, wie du DORT hinkommst,  
wo du sein willst.

Was du jetzt brauchst, ist kein weiteres Workbook.  
Kein weiterer Podcast. Kein weiterer guter Vorsatz.

Was du brauchst, ist ein System.  
Ein Verständnis für dich, deine Bedürfnisse und die Ursachen deiner Erschöpfung  
und deiner unausgeglichene Beziehungen.  
Eine Begleitung. Einen klaren Weg.

## GRENZEN SETZEN Online Kurs

In diesem Kurs lernst du:

- Warum du es ständig anderen recht machst und dabei immer weiter ausbrennst.
- Du lernst Schritt-für-Schritt praxisnah, wie du klar kommunizierst, damit das Drama endlich aufhört.
- Konkrete Formulierungen für jede Lebenslage in Partnerschaft, Familie und Beruf.
- Wie du toxische Beziehungen erkennst und aus den ungesunden Dynamiken aussteigst.
- Deinen Selbstwert von innen heraus aufzubauen und Respekt und Harmonie in deine Beziehungen zu holen.

[Hier klicken](#)  
[für mehr Informationen zum Kurs](#)

„Wenn dir diese wenigen Seiten schon gezeigt haben, wie sehr du dich selbst zurücknimmst dann stell dir vor, was passiert, wenn du Schritt für Schritt lernst, dich wirklich ernst zu nehmen.“

„Du hast jetzt gesehen, was sich verändern darf. Die Frage ist nicht mehr ob, sondern wann du aufhörst, dich selbst zu übergehen.

Du spürst längst, dass sich etwas verändern darf. Die Frage ist nur: Hörst du jetzt hin oder wartest du noch länger auf den Moment, der vielleicht nie kommt?“

Deine glücklichen Beziehungen zu dir selbst und zu den Menschen in deinem Leben beginnen hier:

**Online Kurs**

**“Grenzen setzen”**

*Sag es! Damit sich endlich etwas ändert.*

ONLINE KURS "GRENZEN SETZEN"

Raus aus *Dramen, Stress und Manipulation* in Beziehungen.



Erlaube dir wieder die Freiheit, du selbst zu sein

MEHR INFO ZUM KURS



QR Code scannen für Kursinfo

# Hi ich bin Kathrin

## DAS WAR ICH

Es gab eine Zeit, in der ich die Bedürfnisse anderer viel zu oft über meine eigenen gestellt habe. Ob in der Familie, in der Partnerschaft oder im Beruf. Ich habe es anderen recht gemacht aus Angst, meine Beziehungen zu belasten, anzuecken, zu viel zu sein und aus dem Gefühl immer funktionieren zu müssen. Irgendwann hat mein Körper Stop gesagt. Ich war ausgebrannt.

## MEIN NEUANFANG

Dann kam mein Sabbatjahr im wilden Norwegen. Inmitten der atemberaubenden Natur fand ich wieder eine Verbindung zu mir selbst und ich habe bei den glücklichsten Menschen der Welt gelernt, wie GLÜCKLICH SEIN geht.

Ich lernte, wie kraftvoll es ist, sich selbst und andere zu verstehen, seine Bedürfnisse wieder wichtig zu nehmen und ein neues Bewusstsein für sich, sein Denken, sein Handeln und seine Beziehungen in Familie, Partnerschaft und Beruf zu entwickeln.

Ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen, dein Leben wieder nach deinen eigenen Wünschen und Regeln zu gestalten. Für ein Leben, das sich wieder nach DIR anfühlt.

Herzlichst

Deine Kathrin

## DARUM KANN ICH DIR HELFEN

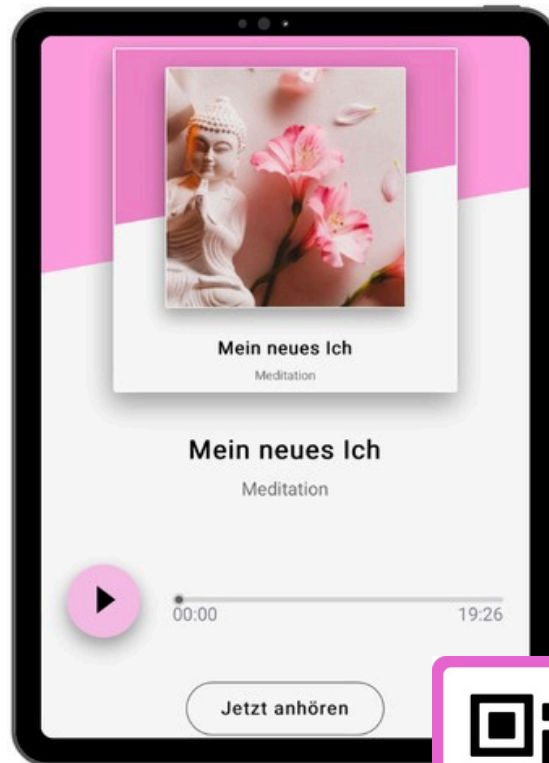
Meine jahrzehntelange Arbeit mit Menschen, meine Erfahrungen in Norwegen bei den glücklichsten Menschen der Welt, meine Ausbildungen als Dipl. Pädagogin, Internationaler Dipl. ICF-Coach, Psych. Beraterin/Personal Coach, Burnout Therapeutin, Pädagogin und die neurowissenschaftlich fundierte Mindsetarbeit ermöglichen es mir, auch dir auf deinem Weg in ein neues Leben zu helfen.

## DAS KANNST DU AUCH

Lerne liebevoll Grenzen zu setzen und für dich und deine Bedürfnisse einzustehen. Das ist der erste Schritt zu einem erfüllten Leben, innerer Ruhe, zu gesunden Beziehungen und zu beruflichem Erfolg.



Mein Geschenk für dich:



Meditation "Mein neue Ich"



QR Code scannen

---

# Du bist genug.

Genau so, wie du bist.

---

Hör auf zu warten.  
Hör auf dich zu verbiegen.  
Fang an, für dich einzustehen.

[Hier geht es zum Kurs](#)

## RAUS AUS PEOPLE PLEASING, STRESS UND TOXISCHEN BEZIEHUNGEN

Erlaube dir, dich und deine Bedürfnisse wieder wichtig zu nehmen und lerne in nur 10 Schritten, wie du ungesunde Dynamiken in Beziehungskrisen verstehst und meisterst, gesunde Beziehungen gestaltest, liebevoll Grenzen setzt und dich selbstbewusst aus belastenden Situationen in Partnerschaft und Beruf befreist.  
Hole dir dein Ticket für glückliche Beziehungen.