

# **DIE BESTE VERSION DEINER SELBST**

## **Praktische Impulse für mehr Selbstvertrauen, innere Stärke und ein selbstbestimmtes Leben**

Ein E-Book von ELLA – Psychologische Beratung

---

## **INHALTSVERZEICHNIS**

**Vorwort – Dein Weg beginnt mit dir**

**Kapitel 1 – Dich selbst verstehen**

**Kapitel 2 – Selbstvertrauen entwickeln**

**Kapitel 3 – Selbstwert und Selbstakzeptanz**

**Kapitel 4 – Gedanken bewusst wahrnehmen**

**Kapitel 5 – Mit Stress und Überforderung umgehen**

**Kapitel 6 – Ängsten und Unsicherheiten begegnen**

**Kapitel 7 – Grenzen setzen und für dich eintreten**

**Kapitel 8 – Beziehungen und dein Umfeld**

**Kapitel 9 – Ziele setzen und Veränderung gestalten**

**Kapitel 10 – Deine persönlichen Ressourcen entdecken**

**Kapitel 11 – Selbstfürsorge und innere Balance**

**Kapitel 12 – Rückschläge verstehen und daraus lernen**

**Kapitel 13 – Dein persönlicher 7-Tage-Neustart**

**Persönliche Reflexionsseite**

**Abschluss – Du musst nicht perfekt sein**

**Über ELLA**

**Hinweis**

---

## **VORWORT**

### **Dein Weg beginnt mit dir**

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass in deinem Leben eigentlich vieles funktioniert – und du dich trotzdem nicht wirklich zufrieden, frei oder angekommen fühlst.

Vielleicht bist du häufig für andere da, stellst deine eigenen Bedürfnisse zurück oder hast das Gefühl, immer funktionieren und stark sein zu müssen.

Vielleicht spürst du schon seit einiger Zeit, dass du etwas verändern möchtest, weißt aber noch nicht genau, wo du anfangen sollst.

Dann ist dieses E-Book für dich.

**„Die beste Version deiner selbst“ bedeutet nicht, ein perfekter Mensch zu werden.**

Es bedeutet nicht, jeden Tag leistungsfähig, positiv oder glücklich sein zu müssen.

Vielmehr geht es darum, dich selbst besser kennenzulernen, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen, deine Grenzen wahrzunehmen, mit Herausforderungen bewusster umzugehen und deinen eigenen Weg Schritt für Schritt zu gestalten.

Persönliche Entwicklung ist kein Wettbewerb.

Du musst nicht schneller sein als andere.

Du musst nicht mehr leisten als andere.

Du musst nicht jemand anderes werden.

**Du darfst mehr du selbst werden.**

Dieses Buch möchte dich dabei begleiten.

Die folgenden Seiten verbinden Gedanken, praktische Impulse und einfache Übungen. Sie laden dich dazu ein, innezuhalten, dich selbst bewusster wahrzunehmen und kleine Veränderungen in deinem Alltag auszuprobieren.

Nimm dir dabei den Druck.

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

**Veränderung beginnt häufig mit einem kleinen Schritt.**

Vielleicht ist dieser Schritt genau jetzt.

---

## KAPITEL 1

### DICH SELBST VERSTEHEN

Bevor du etwas verändern kannst, ist es hilfreich, dich selbst besser zu verstehen.

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihres Lebens damit, Erwartungen zu erfüllen. Sie fragen sich:

*Was wird von mir erwartet?*

*Was denken andere über mich?*

*Was muss ich tun, damit ich anerkannt werde?*

Dabei gerät eine wichtige Frage leicht in den Hintergrund:

## **„Was brauche eigentlich ich?“**

Dich selbst zu verstehen bedeutet, deine Gefühle, Bedürfnisse, Werte, Grenzen und Verhaltensweisen bewusster wahrzunehmen.

Dabei geht es nicht darum, jede Entscheidung zu analysieren oder ständig nach innen zu schauen.

Es geht vielmehr darum, aufmerksam für dich selbst zu werden.

### **Deine Gefühle sind Informationen**

Gefühle sind nicht automatisch richtig oder falsch. Sie können Hinweise darauf geben, was gerade in dir oder deinem Umfeld passiert.

Angst kann darauf aufmerksam machen, dass du dich unsicher oder bedroht fühlst.

Wut kann ein Hinweis darauf sein, dass eine persönliche Grenze überschritten wurde.

Traurigkeit kann zeigen, dass dir etwas wichtig ist oder dass du einen Verlust verarbeitest.

Überforderung kann darauf hindeuten, dass deine aktuellen Anforderungen deine verfügbaren Kräfte und Möglichkeiten übersteigen.

Gefühle müssen deshalb nicht sofort verändert oder weggeschoben werden.

Manchmal beginnt Selbstverständnis ganz einfach damit, innezuhalten und wahrzunehmen:

### **„Was passiert gerade in mir?“**

### **Übung: Der innere Check-in**

Nimm dir am Ende des Tages fünf Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen:

- 1. Was habe ich heute gefühlt?**
- 2. Was hat mir heute Energie gegeben?**
- 3. Was hat mir Energie genommen?**
- 4. Was habe ich heute gebraucht?**
- 5. Habe ich meine eigenen Bedürfnisse ernst genommen?**

Schreibe deine Antworten auf.

Nicht, um dich zu bewerten.

Sondern, um dich besser kennenzulernen.

---

## KAPITEL 2

### SELBSTVERTRAUEN ENTWICKELN

Selbstvertrauen bedeutet nicht, niemals Angst oder Zweifel zu haben.

Es bedeutet vielmehr, dir zunehmend zuzutrauen, mit Herausforderungen umgehen zu können – auch dann, wenn du dich noch nicht vollkommen sicher fühlst.

Viele Menschen warten darauf, sich zuerst sicher zu fühlen und anschließend zu handeln.

Im Alltag kann es jedoch auch andersherum funktionieren:

**Du handelst – und sammelst dadurch Erfahrungen.**

Du stellst eine Frage.

Du äußerst deine Meinung.

Du probierst etwas Neues aus.

Du setzt eine Grenze.

Du übernimmst Verantwortung.

Mit jeder dieser Erfahrungen kannst du dir selbst zeigen:

**„Ich kann mich auf mich verlassen.“**

Selbstvertrauen entsteht selten über Nacht. Es wächst häufig durch wiederholte Erfahrungen, in denen du Herausforderungen bewältigst und dabei feststellst, dass du handlungsfähig bist.

### **Vergleiche dich weniger**

Ein ständiger Vergleich mit anderen kann den eigenen Blick auf die persönlichen Fähigkeiten verzerren.

Du siehst bei anderen häufig das Ergebnis – aber nicht den gesamten Weg dorthin.

Du kennst ihre Unsicherheiten, Fehler und schwierigen Tage nicht.

Deshalb kann ein anderer Vergleich hilfreicher sein:

### **Du heute im Vergleich zu dir gestern.**

Nicht:

**„Bin ich besser als die anderen?“**

Sondern:

**„Was kann ich heute vielleicht besser als früher?“**

### **Übung: Deine Beweise**

Schreibe zehn Situationen auf, die du in deinem Leben bereits bewältigt hast.

Das können große oder kleine Erfahrungen sein:

- eine schwierige Entscheidung
- ein Konflikt
- eine berufliche Herausforderung
- ein Neuanfang
- eine Prüfung
- eine schwierige Beziehung
- eine persönliche Veränderung

Frage dich anschließend:

**Was hat mir damals geholfen?**

**Welche Fähigkeiten habe ich dabei eingesetzt?**

**Was sagt diese Erfahrung über mich aus?**

Vielleicht stellst du dabei fest, dass du bereits über mehr Fähigkeiten verfügst, als dir im Alltag bewusst ist.

---

## **KAPITEL 3**

### **SELBSTWERT UND SELBSTAKZEPTANZ**

Selbstwert bedeutet nicht, sich für besser als andere zu halten.

Es bedeutet vielmehr, den eigenen Wert nicht ausschließlich von Leistung, Aussehen, Erfolg oder der Anerkennung anderer abhängig zu machen.

**Du bist mehr als das, was du leistest.**

Du bist mehr als deine Fehler.

Du bist mehr als die Meinung anderer Menschen über dich.

Und du musst nicht erst etwas Besonderes leisten, um dir selbst mit Respekt begegnen zu dürfen.

## **Selbstkritik ist nicht dasselbe wie Entwicklung**

Viele Menschen glauben:

**„Wenn ich streng genug mit mir bin, werde ich besser.“**

Doch ständige Selbstabwertung kann es erschweren, aus Fehlern zu lernen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich alles schönzureden oder Verantwortung abzugeben.

Es bedeutet, sich selbst auch in schwierigen Situationen mit Verständnis, Respekt und einer konstruktiven Haltung zu begegnen.

Dabei kann eine einfache Frage helfen:

**„Wie würde ich mit einem Menschen sprechen, den ich sehr schätze?“**

### **Übung: Sprich mit dir wie mit einem guten Freund**

Stell dir vor, ein Mensch, der dir wichtig ist, erzählt dir von genau dem Fehler, den du gerade gemacht hast.

Was würdest du ihm sagen?

Wahrscheinlich nicht:

**„Du bist wertlos.“**

Du würdest vermutlich zuhören, Verständnis zeigen und gemeinsam nach einem nächsten Schritt suchen.

Versuche, diese Haltung auch dir selbst gegenüber einzunehmen.

Nicht:

**„Ich habe versagt.“**

Sondern:

**„Das ist nicht so gelaufen, wie ich es mir gewünscht habe. Was kann ich daraus lernen?“**

Der Unterschied liegt nicht darin, einen Fehler zu leugnen.

Der Unterschied liegt darin, **dein Verhalten von deinem persönlichen Wert zu trennen.**

---

# KAPITEL 4

## GEDANKEN BEWUSST WAHRNEHMEN

Unser Gehirn bewertet Situationen ständig.

Dabei entstehen Gedanken wie:

*„Ich schaffe das sowieso nicht.“*

*„Alle anderen sind besser als ich.“*

*„Ich werde bestimmt scheitern.“*

*„Was werden die anderen denken?“*

Solche Gedanken können sich sehr überzeugend anfühlen.

Doch ein Gedanke ist zunächst einmal ein Gedanke – nicht automatisch eine Tatsache.

Zwischen einem Ereignis und unserer Reaktion darauf können Bewertungen und Interpretationen eine wichtige Rolle spielen.

Deshalb kann es hilfreich sein, Gedanken nicht sofort für wahr zu halten, sondern sie bewusst zu überprüfen.

### Die 3-Schritte-Methode

#### 1. WAHRNEHMEN

*„Was denke ich gerade?“*

Versuche, den Gedanken möglichst genau zu benennen.

#### 2. PRÜFEN

*„Welche Fakten sprechen dafür? Welche sprechen dagegen?“*

Frage dich außerdem:

*„Gibt es eine andere Erklärung für die Situation?“*

#### 3. NEU FORMULIEREN

*„Welche realistischere und hilfreichere Sichtweise ist möglich?“*

## Beispiel

### Gedanke:

„Ich werde das niemals schaffen.“

### Realistischere Perspektive:

„Im Moment erscheint mir die Aufgabe schwierig. Ich kann sie in kleinere Schritte aufteilen und mir Unterstützung suchen.“

Das Ziel ist nicht, jeden negativen Gedanken durch einen positiven zu ersetzen.

Das Ziel ist, **realistischer, differenzierter und hilfreicher zu denken.**

---

# KAPITEL 5

## MIT STRESS UND ÜBERFORDERUNG UMGEHEN

Stress gehört zum Leben.

Phasen mit erhöhten Anforderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Problematisch kann es jedoch werden, wenn die Belastung über längere Zeit sehr hoch bleibt und Erholung kaum noch stattfindet.

Stress kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen – körperlich, emotional und gedanklich.

Vielleicht bist du schneller gereizt.

Vielleicht fällt es dir schwer, abzuschalten.

Vielleicht fühlst du dich erschöpft oder hast das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Dann kann es hilfreich sein, bewusst innezuhalten.

### Die STOPP-Pause

Wenn du bemerkst, dass gerade alles zu viel wird:

#### S – STOPPEN

Unterbrich für einen Moment das automatische Funktionieren.

#### T – TIEF DURCHATMEN

Atme bewusst und etwas langsamer. Gib dir einen kurzen Moment zum Ankommen.

#### O – ORIENTIEREN

Was passiert gerade? Was belastet mich? Was brauche ich?

#### P – PRIORISIEREN

Was muss wirklich jetzt erledigt werden? Was kann warten?

## P – PLANEN

Was ist der nächste kleine, realistische Schritt?

Du musst nicht jedes Problem sofort lösen.

Manchmal besteht der erste Schritt darin, die Situation wieder etwas überschaubarer zu machen.

## Übung: Deine Energie-Bilanz

Erstelle zwei Listen.

### DAS GIBT MIR ENERGIE:

- ...
- ...
- ...

### DAS NIMMT MIR ENERGIE:

- ...
- ...
- ...

Betrachte anschließend beide Listen und frage dich:

**Was kann ich reduzieren?**

**Was kann ich häufiger in meinen Alltag integrieren?**

**Wo brauche ich möglicherweise Unterstützung?**

---

# KAPITEL 6

## ÄNGSTEN UND UNSICHERHEITEN BEGEGNEN

Angst ist eine menschliche Reaktion.

Sie kann uns auf mögliche Gefahren aufmerksam machen und dazu beitragen, dass wir vorsichtig handeln.

Gleichzeitig kann Angst dazu führen, dass wir Situationen vermeiden, obwohl keine unmittelbare Gefahr besteht.

Ein hilfreicher Schritt kann deshalb darin bestehen, zwischen **tatsächlicher Gefahr und unangenehmer Unsicherheit** zu unterscheiden.

Nicht alles, was sich unangenehm anfühlt, ist gefährlich.

**Frage dich:**

**Wovor genau habe ich Angst?**

**Was befürchte ich, dass passieren könnte?**

**Welche konkreten Hinweise sprechen dafür?**

**Welche sprechen dagegen?**

**Wie wahrscheinlich ist dieses Szenario tatsächlich?**

**Was könnte ich tun, wenn es tatsächlich eintritt?**

Diese Fragen können helfen, diffuse Sorgen konkreter zu betrachten.

Dabei geht es nicht darum, Angst einfach wegzudenken.

Es geht darum, ihr mit mehr Klarheit zu begegnen.

Wenn Ängste sehr stark sind, über längere Zeit anhalten oder deinen Alltag deutlich einschränken, kann professionelle psychotherapeutische oder ärztliche Unterstützung sinnvoll sein.

---

## KAPITEL 7

### GRENZEN SETZEN UND FÜR DICH EINSTEHEN

Eine Grenze bedeutet nicht:

**„Du bist mir egal.“**

Eine Grenze kann vielmehr bedeuten:

**„Ich nehme meine Bedürfnisse und meine Belastungsgrenzen ernst.“**

Viele Menschen haben Angst davor, andere zu enttäuschen.

Sie sagen „Ja“, obwohl sie eigentlich „Nein“ meinen.

Kurzfristig lässt sich damit möglicherweise ein Konflikt vermeiden.

Langfristig kann daraus jedoch Frustration, Erschöpfung oder Überforderung entstehen.

Grenzen zu setzen ist eine Fähigkeit, die gelernt und geübt werden kann.

## Ein respektvolles Nein

Du musst dich nicht immer ausführlich rechtfertigen.

Zum Beispiel:

**„Danke, dass du mich fragst. Ich kann das diesmal leider nicht übernehmen.“**

Oder:

**„Das passt für mich momentan nicht.“**

Oder:

**„Ich brauche etwas Zeit, bevor ich dazu eine Entscheidung treffe.“**

Oder ganz einfach:

**„Nein, das möchte ich nicht.“**

Ein Nein ist keine Ablehnung deiner eigenen Person.

Es kann ein Ausdruck von Selbstachtung und Selbstfürsorge sein.

---

# KAPITEL 8

## BEZIEHUNGEN UND DEIN UMFELD

Unser Umfeld kann einen wichtigen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen und wie wir mit Herausforderungen umgehen.

Deshalb lohnt es sich, Beziehungen bewusst zu betrachten.

Frage dich:

**Bei welchen Menschen kann ich wirklich ich selbst sein?**

**Wer unterstützt mich?**

**Bei wem fühle ich mich häufig erschöpft oder unter Druck?**

**Mit wem kann ich offen über meine Gefühle sprechen?**

**Welche Beziehungen möchte ich stärken?**

Gesunde Beziehungen bedeuten nicht, dass immer Harmonie herrscht.

Auch in guten Beziehungen gibt es unterschiedliche Bedürfnisse, Missverständnisse und Konflikte.

Wichtig sind unter anderem Respekt, offene Kommunikation, gegenseitige Grenzen und die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Anteil zu übernehmen.

### **Übung: Dein Beziehungs-Kompass**

Schreibe drei Menschen oder Personengruppen auf, die dir guttun.

Daneben kannst du notieren:

**Was schätze ich an dieser Beziehung?**

**Wie fühle ich mich in ihrer Nähe?**

**Was möchte ich an dieser Beziehung bewahren oder stärken?**

Wähle anschließend bis zu drei Beziehungen oder Situationen aus, die dich häufig belasten.

Frage dich:

**Welche Grenze, Veränderung oder Unterstützung könnte mir hier guttun?**

---

## **KAPITEL 9**

### **ZIELE SETZEN UND VERÄNDERUNG GESTALTEN**

Ein Ziel wie

**„Ich möchte glücklicher werden“**

ist verständlich, aber schwer in konkrete Schritte zu übersetzen.

Hilfreicher kann ein Ziel sein, das möglichst konkret und alltagsnah formuliert ist.

Zum Beispiel:

**„Ich möchte dreimal pro Woche 30 Minuten für eine Aktivität einplanen, die mir guttut.“**

Je konkreter dein Ziel ist, desto leichter kannst du überprüfen, was du bereits verändert hast.

#### **Die Kleine-Schritte-Methode**

Statt:

**„Ich muss mein ganzes Leben verändern.“**

frage dich:

## **„Was ist der kleinste Schritt, den ich heute machen kann?“**

Angenommen, du möchtest dich beruflich neu orientieren.

Der erste Schritt muss nicht sein, sofort deinen Arbeitsplatz zu kündigen.

Er könnte sein:

- Informationen zu sammeln
- deine Interessen und Fähigkeiten aufzuschreiben
- ein Orientierungsgespräch zu führen
- Weiterbildungsmöglichkeiten zu recherchieren
- deine Bewerbungsunterlagen zu aktualisieren

Veränderung muss nicht spektakulär beginnen.

**Kleine Schritte können große Veränderungen vorbereiten.**

---

## **KAPITEL 10**

### **DEINE PERSÖNLICHEN RESSOURCEN ENTDECKEN**

Ressourcen sind Fähigkeiten, Erfahrungen, Menschen und Lebensbereiche, die dir dabei helfen können, Herausforderungen zu bewältigen und dein Wohlbefinden zu stärken.

Dazu können gehören:

- persönliche Stärken
- Familie und Freunde
- berufliche Fähigkeiten
- Kreativität
- Bewegung
- Natur
- Wissen und Erfahrungen
- Humor
- persönliche Werte
- Spiritualität
- positive Erfahrungen aus früheren Herausforderungen

Manchmal nehmen wir unsere eigenen Ressourcen erst dann wahr, wenn wir bewusst nach ihnen suchen.

### **Übung: Deine Stärke-Liste**

Beende die folgenden Sätze:

**Ich bin gut darin, ...**

**Andere schätzen an mir, dass ...**

**Eine schwierige Situation, die ich bereits bewältigt habe, war ...**

**Damals hat mir geholfen, dass ...**

**Eine Eigenschaft, auf die ich stolz bin, ist ...**

**Eine Fähigkeit, die ich weiterentwickeln möchte, ist ...**

**Ich möchte meine Stärken zukünftig nutzen, indem ...**

Lies dir deine Antworten anschließend noch einmal in Ruhe durch.

Vielleicht entdeckst du dabei Fähigkeiten, die im Alltag für dich bereits selbstverständlich geworden sind.

---

## **KAPITEL 11**

### **SELBSTFÜRSORGE UND INNERE BALANCE**

Selbstfürsorge ist mehr als Wellness.

Sie bedeutet, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

Dazu können beispielsweise gehören:

- ausreichend Erholung
- Bewegung
- soziale Kontakte
- regelmäßige Pausen
- ein bewusster Umgang mit digitalen Medien
- regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten
- ausreichend Schlaf
- Zeit für persönliche Interessen
- Momente der Ruhe

Selbstfürsorge bedeutet nicht, allen Verpflichtungen aus dem Weg zu gehen.

Sie bedeutet auch nicht, dass immer alles angenehm sein muss.

Vielmehr geht es darum, die eigenen Ressourcen ernst zu nehmen und langfristig einen guten Umgang mit den eigenen Kräften zu entwickeln.

## **Die tägliche 20-Minuten-Regel**

Plane jeden Tag 20 Minuten bewusst für dich ein.

Ohne Leistungsdruck.

Du kannst spazieren gehen, lesen, Musik hören, schreiben, bewusst atmen, meditieren oder einfach eine Pause machen.

Die konkrete Aktivität ist weniger wichtig als die bewusste Entscheidung:

**„Ich nehme mir Zeit für mich.“**

---

# **KAPITEL 12**

## **RÜCKSCHLÄGE VERSTEHEN UND DARAUS LERNEN**

Persönliche Entwicklung verläuft selten geradlinig.

Es wird Tage geben, an denen du deine Ziele nicht erreichst.

Du wirst möglicherweise Entscheidungen treffen, die du später anders bewerten möchtest.

Das bedeutet nicht, dass deine gesamte Entwicklung gescheitert ist.

Ein Rückschlag kann auch eine Information sein.

Er kann dir zeigen, was noch nicht funktioniert, wo deine Grenzen liegen oder welche Unterstützung du brauchst.

### **Die Reflexion nach einem Rückschlag**

Frage dich:

**Was ist passiert?**

**Was lag in meiner Kontrolle?**

**Was lag außerhalb meiner Kontrolle?**

**Was habe ich daraus gelernt?**

**Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?**

**Was brauche ich, um diesen nächsten Schritt umzusetzen?**

## **Eine wichtige Unterscheidung**

**„Ich habe einen Fehler gemacht.“**

ist etwas anderes als:

**„Ich bin ein Fehler.“**

Dein Verhalten kann verändert werden.

Deine Entscheidungen können überprüft werden.

Du kannst neue Erfahrungen sammeln.

Du kannst lernen.

Du kannst neu beginnen.

---

# **KAPITEL 13**

## **DEIN PERSÖNLICHER 7-TAGE-NEUSTART**

Dieses kleine Programm lädt dich dazu ein, die Inhalte dieses E-Books praktisch in deinen Alltag zu übertragen.

Du musst dabei nichts perfekt machen.

Nimm dir jeden Tag ein wenig Zeit und konzentriere dich auf eine Aufgabe.

---

## **TAG 1 – WAHRNEHMEN**

Nimm dir zehn Minuten Zeit.

Schreibe auf:

**„Was beschäftigt mich momentan am meisten?“**

Versuche nicht, sofort eine Lösung zu finden.

Beobachte zunächst einfach, was gerade da ist.

---

## **TAG 2 – STÄRKEN**

Notiere fünf persönliche Stärken.

Frage dich anschließend:

**„Wo kann ich diese Stärken in meinem Alltag einsetzen?“**

---

## **TAG 3 – GEDANKEN**

Beobachte heute einen belastenden Gedanken.

Schreibe ihn auf.

Frage dich:

**Ist dieser Gedanke eine Tatsache oder eine Interpretation?**

**Welche anderen Sichtweisen sind möglich?**

---

## **TAG 4 – GRENZEN**

Überlege:

**„Wo sage ich Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine?“**

Wähle eine konkrete Situation.

Überlege anschließend, wie du deine Grenze respektvoll und klar formulieren kannst.

---

## **TAG 5 – SELBSTFÜRSORGE**

Plane mindestens 20 Minuten bewusst für dich ein.

Ohne schlechtes Gewissen.

Nutze diese Zeit für etwas, das dir guttut oder dir Ruhe gibt.

---

## **TAG 6 – ZUKUNFT**

Stell dir vor:

**„Wie möchte ich in einem Jahr leben?“**

Beschreibe dein gewünschtes Leben in fünf bis zehn Sätzen.

Was möchtest du erleben?

Wie möchtest du dich fühlen?

Was soll in deinem Alltag anders sein?

Welche Menschen sollen darin Platz haben?

---

## **TAG 7 – DER NÄCHSTE SCHRITT**

Schreibe eine Sache auf, die du in den nächsten sieben Tagen verändern oder ausprobieren möchtest.

Dann frage dich:

**„Was ist der erste kleine Schritt?“**

Und wenn möglich:

**Setze ihn heute um.**

---

## **DEINE PERSÖNLICHE REFLEXIONSSEITE**

Nimm dir Zeit für dich und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

**Was möchte ich in meinem Leben verändern?**

---

**Was hält mich momentan zurück?**

---

**Welche meiner Eigenschaften möchte ich stärker nutzen?**

---

**Welche Grenze möchte ich zukünftig besser schützen?**

---

**Was tut mir wirklich gut?**

---

**Welche Menschen geben mir Kraft?**

---

**Was möchte ich loslassen?**

---

**Was möchte ich neu beginnen?**

---

**Worauf möchte ich in einem Jahr zurückblicken und sagen können:**

**„Darauf bin ich stolz.“**

---

## **ABSCHLUSS**

### **DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN**

Die beste Version deiner selbst ist keine perfekte Version.

Du wirst weiterhin Fehler machen.

Du wirst manchmal zweifeln.

Du wirst Tage erleben, an denen du nicht weiterweißt.

Und das ist kein Zeichen dafür, dass du gescheitert bist.

Persönliche Entwicklung bedeutet nicht, niemals zurückzufallen.

Sie bedeutet vielmehr, immer wieder bewusst zu entscheiden, wie du mit dem nächsten Schritt umgehen möchtest.

Vielleicht kannst du heute noch nicht alles verändern.

Das musst du auch nicht.

Beginne mit einer Sache.

Mit einem Gedanken.

Mit einer Grenze.

Mit einem Gespräch.

Mit einer Entscheidung.

Mit einer kleinen Handlung.

**Du musst nicht dein ganzes Leben an einem Tag verändern.**

Du musst auch nicht sofort wissen, wohin dein Weg führt.

Manchmal reicht es, den nächsten Schritt zu kennen.

Beginne damit, dich selbst ernst zu nehmen:

Deine Bedürfnisse.

Deine Grenzen.

Deine Werte.

Deine Wünsche.

Deine Stärken.

Deinen eigenen Weg.

**Die beste Version deiner selbst entsteht nicht plötzlich.**

Sie entsteht Schritt für Schritt.

**Mehr du.**

**Mehr Klarheit.**

**Mehr Selbstvertrauen.**

**Mehr innere Stärke.**

Und vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment für deinen nächsten Schritt.

---

## ÜBER ELLA

### ELLA – Psychologische Beratung

ELLA bietet psychologische Beratung für Menschen, die sich in persönlich, emotional oder beruflich herausfordernden Lebenssituationen Unterstützung und Orientierung wünschen.

Die Beratung bietet einen **vertraulichen, wertschätzenden und geschützten Rahmen**, in dem persönliche Anliegen reflektiert, Ressourcen betrachtet und individuelle Perspektiven entwickelt werden können.

Im Mittelpunkt stehen die persönliche Lebenssituation, die individuellen Bedürfnisse und die Ziele der ratsuchenden Person.

ELLA begleitet unter anderem bei:

- Stress und Überforderung
- Ängsten und Unsicherheiten
- persönlichen Krisen
- beruflichen Belastungen

- Konflikten
- Veränderungsprozessen
- persönlicher Neuorientierung
- Fragen rund um Selbstwert und Selbstvertrauen

## **ELLA – Psychologische Beratung für mehr Klarheit, Orientierung und persönliche Stärke.**

---

## **HINWEIS**

Dieses E-Book dient der allgemeinen Information, persönlichen Reflexion und Selbsthilfe. Die enthaltenen Übungen und Impulse ersetzen keine individuelle psychotherapeutische, psychiatrische oder ärztliche Diagnostik und Behandlung.

Psychologische Selbsthilfe kann eine sinnvolle Ergänzung sein. Ob sie im Einzelfall ausreicht oder ob weiterführende professionelle Unterstützung sinnvoll ist, hängt von der jeweiligen persönlichen Situation ab.

Die Übungen und Reflexionsimpulse in diesem E-Book orientieren sich an grundlegenden psychologischen Prinzipien und sollen dazu anregen, die eigene Situation bewusster wahrzunehmen und kleine, realistische Schritte im Alltag auszuprobieren.

---

## **ELLA**

### **Psychologische Beratung**

**Mehr Klarheit.**

**Mehr Selbstvertrauen.**

**Mehr du.**