

Live Call 2 – Selbstsabotage verstehen

Vielleicht kennst du das nur zu gut: Du weißt eigentlich, was dir guttun würde. Und trotzdem machst du es nicht. Oder nur kurz. Oder du fängst motiviert an und fällst nach ein paar Tagen wieder raus.

Von außen sieht das schnell nach fehlender Konsequenz aus. Nach Unfähigkeit. Nach „Ich krieg’s einfach nicht hin“. Aber oft ist genau das zu kurz gedacht.

Denn der Teil in dir, der bremst, ist nicht automatisch dein Feind. Häufig versucht er nicht, dich kaputtzumachen. Er versucht, dich zu schützen. Vor Überforderung. Vor Veränderung. Vor Kontrollverlust. Vor etwas, das dein System als unsicher abgespeichert hat.

Deshalb schauen wir in diesem Call nicht nur auf das, was du tust oder nicht tust. Wir schauen auf die innere Logik dahinter. Und genau deshalb lohnt es sich, live dabei zu sein. Weil du die Übung nicht nur verstehen, sondern direkt auf dich anwenden kannst.

Deine kurze Reflexion

Schau dir das Rad der Selbstsabotage nach dem Live Call noch einmal in Ruhe an und beantworte diese Fragen:

In welchem Lebensbereich erlebe ich mich immer wieder so, als würde ich mich selbst ausbremsen?

Was könnte der tiefere innere Grund sein, warum ein Teil in mir dort noch nicht mitgeht?

Für dich zum Mitnehmen: Selbstsabotage ist oft kein Beweis für Schwäche. Sie ist häufig ein Hinweis darauf, dass in dir etwas noch nicht sicher genug ist, um wirklich loszulassen und mitzugehen.

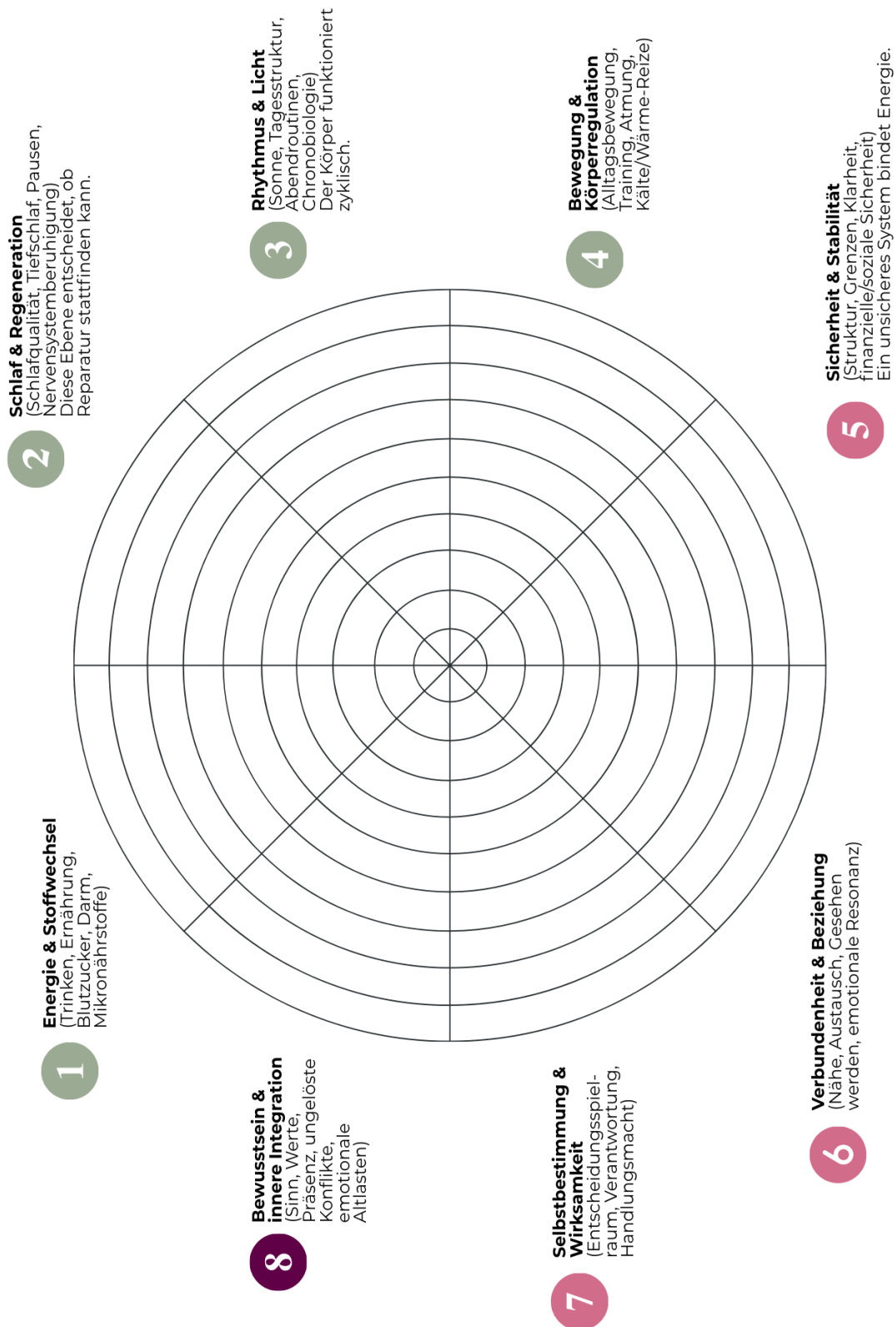


Abb. 2: Rad der Selbstsabotage von Verena Krone

15.04. – Deine tiefergehende Standortbestimmung

Am 15.04. gibt es keinen Live Call.

Und das ist Absicht.

Denn dieser Tag ist dafür da, dass du nicht einfach weitermarschierst, sondern stehenbleibst und genauer hinschaust.

Du bekommst an diesem Tag meinen Fragebogen, mit dem du tiefer in deine eigene Situation eintauchst.

Nicht oberflächlich.

Nicht schnell-schnell.

Sondern so, dass deutlicher wird, woran es bei dir in der Tiefe wirklich hängt.

Bitte mach diesen Teil nicht nebenbei.

Nicht zwischen Wäsche, Einkaufsliste und drei offenen Browserfenstern.

Nimm dir bewusst Zeit.

Denn die Antworten daraus brauchen wir für Donnerstag.

Und oft wird genau hier zum ersten Mal wirklich klar, warum dein Körper nicht einfach „schwierig“ ist, sondern logisch reagiert.