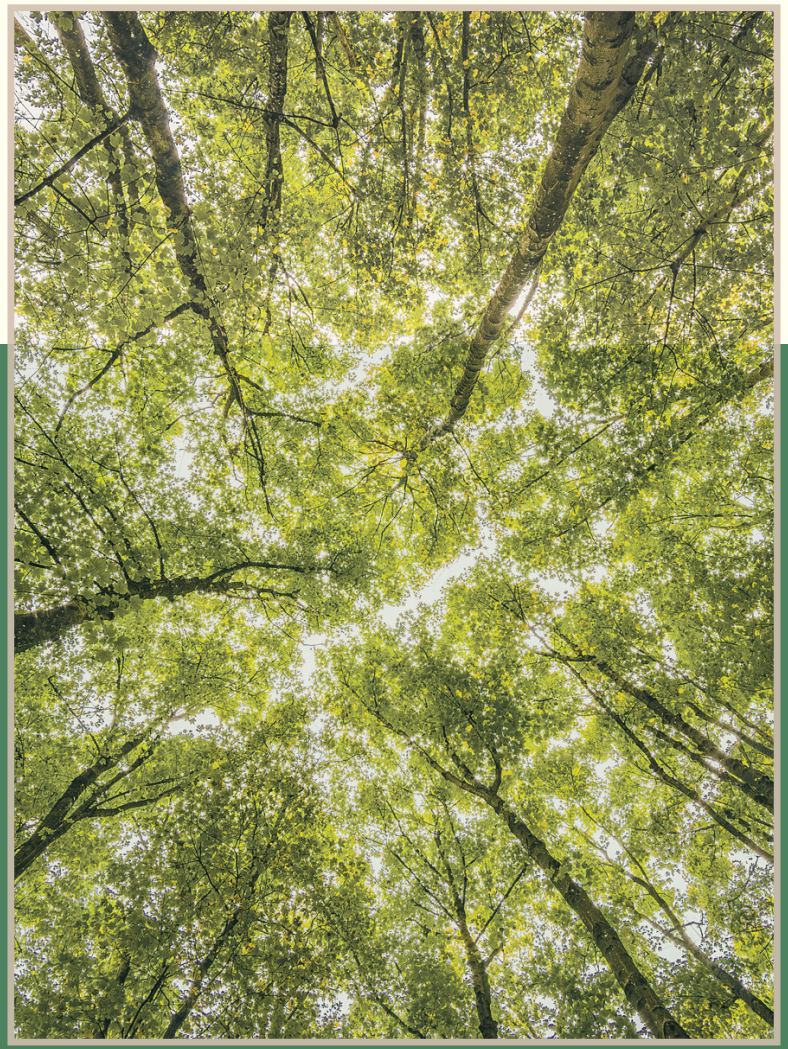
THEMA SUCHT

NEUE WEGE STATT ALTE MUSTER –

WIE DU ECHTE ALTERNATIVEN ENTWICKELST

Created by Sebastian Haidigner



„Dieses Workbook ist kein Ersatz für Therapie, sondern eine Einladung zur Selbstreflexion."

Inspiriert von den Erkenntnissen von Gabor Maté

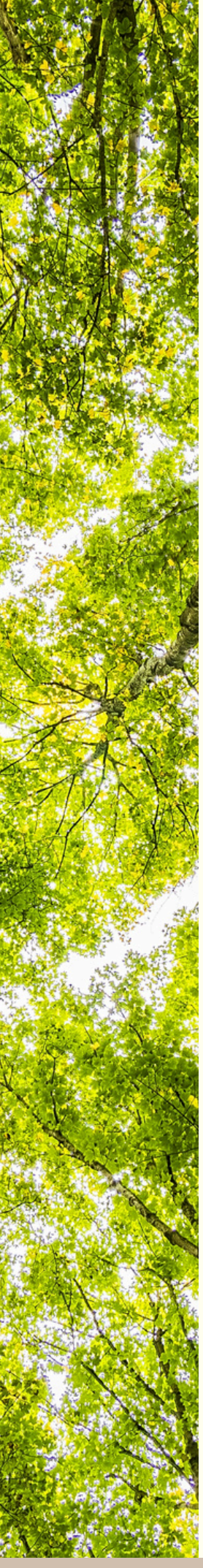


WILLKOMMEN!

Du hast bereits viel gesehen.
Du hast verstanden, dass dein Verhalten nicht zufällig ist.
Du hast gespürt, was darunter liegt.
Und vielleicht hast du auch gemerkt:
Verstehen allein verändert noch nichts.

Dieses Workbook geht tiefer.
Es geht nicht darum, dein Verhalten „zu verbessern".
Sondern darum, ehrlich zu sehen:

Was du wirklich tust
Warum du es tust
Was sich wirklich verändern muss



INHALT

Verstehen ..... 1 - 7

Danach 8-9

Eine kleine Möglichkeit ..... 10 - 12

Abschluss 13

Wir können ein Verhalten nicht einfach entfernen –
wir müssen etwas an seine Stelle setzen."
– Gabor Maté

Teile dieses Workbooks wurden mit Unterstützung von KI (ChatGPT) erstellt.



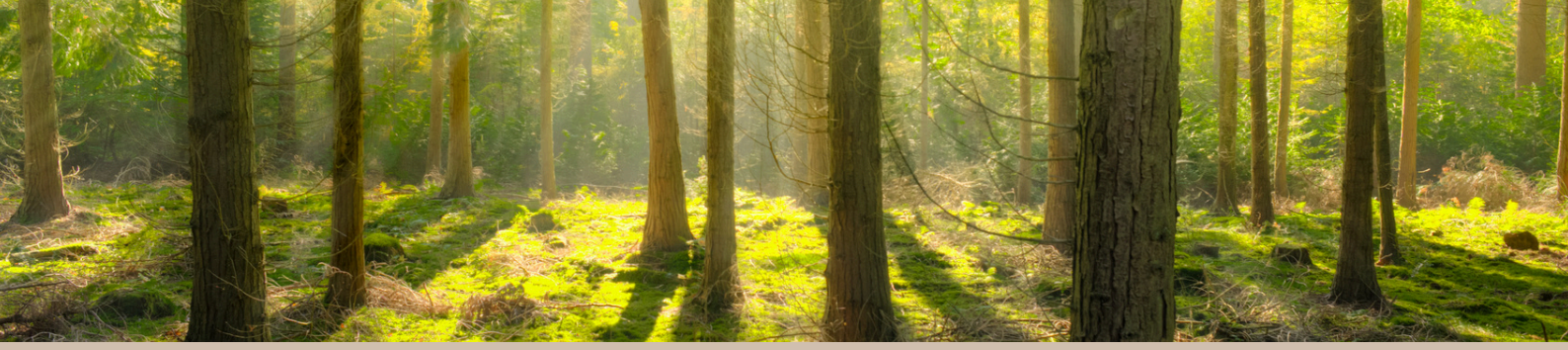
EINE EINLADUNG ZUR EHRLICHKEIT

Dieses Workbook wird nur dann wirken,
wenn du bereit bist, ehrlich zu sein.

Nicht perfekt.
Nicht „richtig“.
Sondern ehrlich zu dir selbst.

Auch wenn es unangenehm ist.

Wo weiche ich mir selbst oft aus?



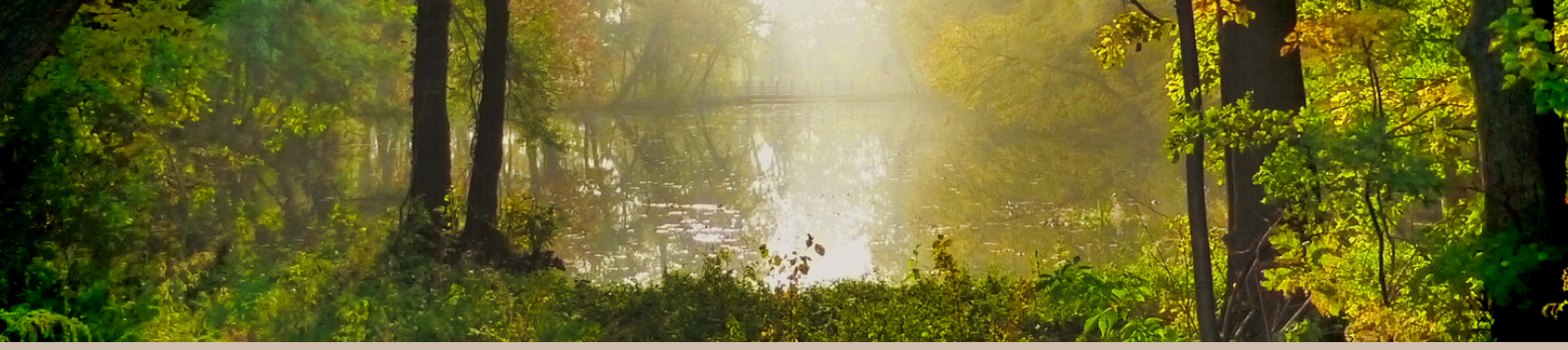
DEIN BEDÜRFNIS – WIRKLICH EHRLICH

Viele Antworten bleiben an der Oberfläche.
„Ich brauche Ruhe“
„Ich brauche Entspannung“
Aber oft liegt darunter etwas anderes.

Wenn ich ganz ehrlich bin – was fehlt mir wirklich?

Wenn ich ganz ehrlich bin – welcher Sehnsucht gehe ich nicht nach? Und was hindert dich davon?

„Sucht ist immer ein Versuch, Schmerz zu regulieren.“
– Gabor Maté



DER TEIL IN DIR, DER DAS BRAUCHT

Dein Verhalten kommt nicht einfach „von dir“.
Es kommt von einem Teil in dir.
Ein Teil, der versucht, dir zu helfen.

Wenn dieser Teil sprechen könnte, würde er sagen:

Wie alt fühlt sich dieser Teil an?
(z.B. jung, allein, überfordert)

Oft ist dieser Teil nicht „schwach“, sondern ungehalten.



WAS DU VERMEIDEST

Die entscheidende Frage ist oft nicht:

„Warum mache ich das?“
Sondern:
„Was vermeide ich, wenn ich es mache?“

Was würde ich fühlen, wenn ich mein Verhalten weglasse?

Was daran ist so schwer auszuhalten?

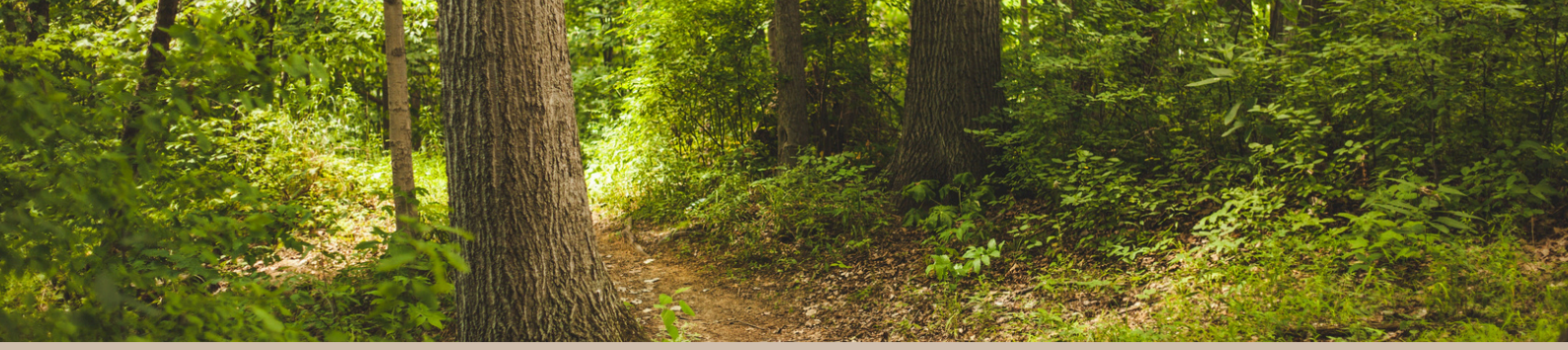


DIE ANGST DARUNTER

Viele Muster bleiben bestehen,
weil etwas darunter Angst macht.

Wovor habe ich in Wahrheit Angst?
(z.B. allein sein, fühlen, nicht genug sein)

Was könnte passieren, wenn ich mich wirklich darauf einlasse?



NICHT ERSATZ – SONDERN WAHRHEIT

Veränderung bedeutet nicht:
„etwas anderes tun“
Sondern:
dir selbst das geben, was du wirklich brauchst

Was würde mir wirklich helfen – auch wenn es ungewohnt ist?

_____

_____

Was vermeide ich, obwohl ich weiß, dass es mir gut tun würde?

_____

_____

Du bist nicht alleine!
Es geht vielen Mitmenschen, so wie dir.
Erlaube dir dein/e beste/r Freund/in zu sein.



RÜCKFALL OHNE BESCHÖNIGUNG

Jetzt sei sachlich.

Nicht freundlich.
Nicht hart.
Einfach ehrlich.

Was genau habe ich getan?

Wie habe ich mich direkt danach gefühlt?

Was habe ich mir dabei eingeredet?

Hier entsteht echte Klarheit..



DIE WAHRHEIT, DIE ICH NICHT SEHEN WILL

Jeder hat einen Teil, der etwas weiß.
Aber nicht hinschauen will.

Was weiß ich eigentlich schon – will es aber nicht wahrhaben?

Das ist oft der Wendepunkt.



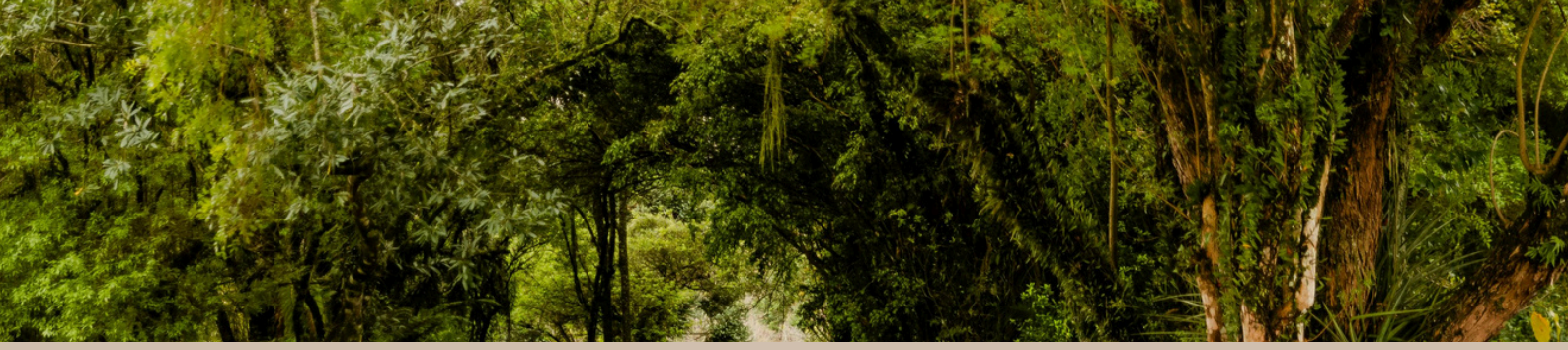
MITGEFÜHL – ABER EHRLICH

Mitgefühl ist nicht:
„Alles ist okay“

Sondern:
„Ich sehe mich – und bleibe bei mir
-ich bin richtig“

Kann ich gleichzeitig ehrlich UND freundlich mit mir sein?

„Heilung beginnt dort, wo wir aufhören, uns selbst zu bekämpfen.“
– Gabor Maté



WAS SICH WIRKLICH VERÄNDERN MUSS

Nicht Verhalten zuerst.

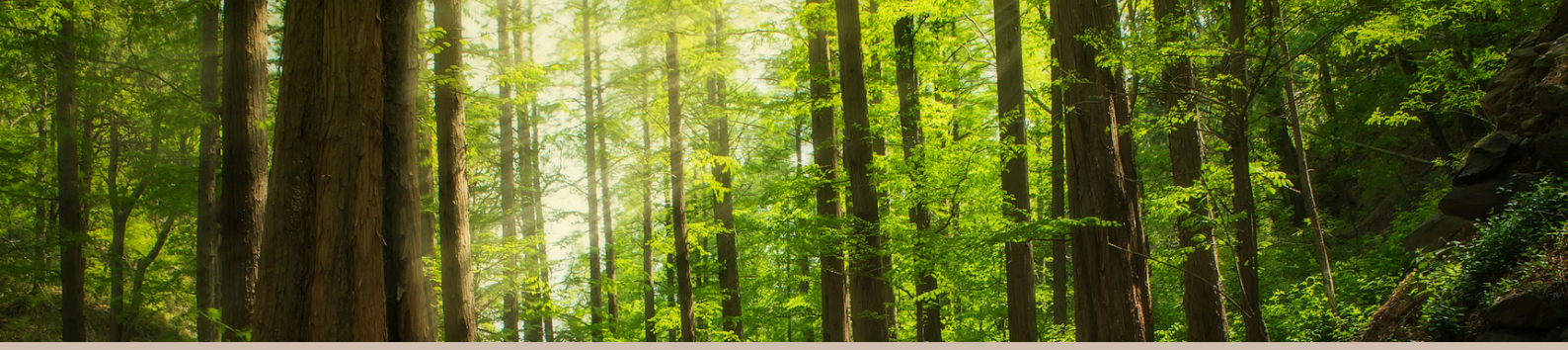
Sondern

Beziehung zu dir selbst

- Wie du mit dir umgehst
- Was du dir erlaubst
- Was du dir nicht gibst

Was müsste ich mir selbst mehr erlauben?

Wo bin ich zu hart mit mir?



EINE KLEINE NEUE MÖGLICHKEIT

Du musst nichts sofort verändern.
Aber du kannst anfangen, einen kleinen Unterschied einzubauen.

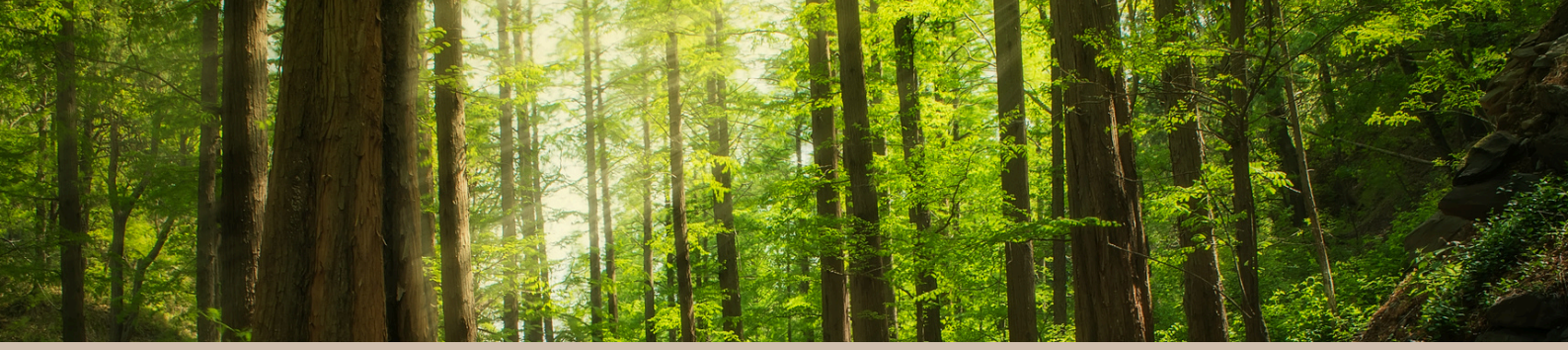
Kleine Schritte

Wenn der Impuls kommt:

1. bemerken
2. einen tiefen Atemzug
3. innerlich sagen:

„Das ist gerade ein Impuls, was brauche ich im Moment wirklich?“

Das ist kein Verzicht.
Das ist Bewusstsein.



INTEGRATION

Du hast jetzt etwas getan, was viele vermeiden:
Du hast wirklich hingeschaut.
Nicht nur verstanden.
Sondern gespürt.

Was hat sich in meinem Blick auf mich verändert?



MINI-KOMPASS FÜR SCHWIERIGE MOMENTE

Wenn es schwer wird, frage dich:

- Was fühle ich gerade wirklich?
- Was vermeide ich gerade?
- Was brauche ich eigentlich?
- Was würde mir wirklich helfen – auch wenn es schwer ist?

Abschlussgedanke

Du musst dich nicht kontrollieren, um dich zu verändern.
Du darst dich verstehen und dich so nehmen, wie du bist.





DU MÖCHTEST TIEFER SCHAUEN?

Du bist schon weit gekommen
Du verstehst dich heute besser – und trotzdem ist es im Alltag manchmal noch schwer.

Nächster Schritt
Workbook 4: Stabil bleiben – auch wenn es schwer wird
Lerne, wie du dich in schwierigen Momenten gut halten kannst.

Falls du nicht **alleine** weitermachen möchtest, kannst du gerne auch ein Coaching mit mir ausmachen. Entweder Online oder Vorort, ganz wie es für dich möglich ist.

„Bewusstsein ist der erste Schritt – aber nicht der letzte."
– inspiriert von Gabor Maté