

🌿 Bin ich noch in alten Kindheitsmustern gefangen?

Selbst-Reflexions-Checkliste von Alla Wittbold

Reiki-Therapeutin & Coach für emotionale Heilung

💡 Warum diese Checkliste?

Viele von uns tragen unbewusst alte Prägungen in sich – Muster, die aus unserer Kindheit stammen und unser heutiges Verhalten, unsere Beziehungen und sogar unsere Gesundheit beeinflussen.

Diese Checkliste hilft dir zu erkennen, **ob du noch nach alten Überlebensstrategien lebst**, anstatt in deiner wahren Kraft zu sein.

Nimm dir ein paar Minuten, atme tief durch und beantworte die Fragen ehrlich – es gibt kein richtig oder falsch.

Alles, was du spürst, ist ein Schritt auf deinem Weg zur Heilung. ❤️

🔍 Teil 1: Erkenne deine alten Muster

Trifft das auf dich zu? Kreuze an, was du fühlst.

- Ich übernehme schnell Verantwortung – auch wenn es gar nicht meine ist.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich „Nein“ sage.
- Ich tue viel für andere, aber kaum etwas nur für mich.
- Ich habe Angst, Fehler zu machen oder andere zu enttäuschen.
- Ich fühle mich oft müde oder innerlich leer, obwohl ich „funktioniere“.
- Ich kann schwer um Hilfe bitten – ich will niemandem zur Last fallen.
- Ich habe Schwierigkeiten, meine Bedürfnisse wahrzunehmen oder zu äußern.
- Ich habe das Gefühl, stark sein zu müssen – immer.
- Ich reagiere empfindlich auf Kritik oder Ablehnung.
- Ich spüre manchmal ein inneres Kind in mir, das sich nach Ruhe, Geborgenheit oder Anerkennung sehnt.

❤️ Teil 2: Alte Glaubenssätze, die dich festhalten

💡 Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die wir meist in der Kindheit entwickeln. Sie entstehen aus Erfahrungen, Worten oder Handlungen unserer Bezugspersonen – und begleiten uns oft unbewusst ein Leben lang.

Zum Beispiel:

- „Ich muss stark sein, um geliebt zu werden.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich bin verantwortlich für das Glück anderer.“

Diese Sätze waren **früher ein Schutz**, doch heute können sie uns daran hindern, frei, authentisch und selbstbestimmt zu leben.

Erst wenn wir sie erkennen, können wir sie verändern – und neue, stärkende Glaubenssätze an ihre Stelle setzen.

Wie oft denkst oder fühlst du einen dieser Sätze?

- „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste.“
- „Ich muss stark sein – für alle.“
- „Ich darf andere nicht enttäuschen.“
- „Ich bin verantwortlich für das Glück anderer.“
- „Wenn ich mich zeige, werde ich verletzt.“

👉 **Tipp:** Schon das Erkennen dieser Sätze ist der erste Schritt in die Heilung.

🌱 Teil 3: Deine Beziehung zu dir selbst

- Ich kann mich nur schwer entspannen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- Ich habe oft das Gefühl, mich selbst zu verlieren.
- Ich vergleiche mich häufig mit anderen.
- Ich bin streng mit mir, wenn etwas nicht perfekt läuft.
- Ich weiß manchmal gar nicht, was ich wirklich will.

Wenn du **mehr als 5 Aussagen** mit „Ja“ beantwortet hast, lebst du wahrscheinlich noch in alten Mustern, die dich unbewusst lenken.

Das ist **kein Fehler** – es ist ein Zeichen, dass dein Inneres nach Heilung ruft. 🌸

❤️ Teil 4: Der erste Schritt zur Veränderung

Veränderung beginnt, wenn du bereit bist, dich selbst wieder zu spüren.

Wenn du dein inneres Kind an die Hand nimmst und ihm sagst:

„Du bist sicher. Du darfst jetzt loslassen.“

In meinen **Reiki- und Coaching-Sessions** begleite ich dich genau auf diesem Weg:

Wir erkennen gemeinsam deine unbewussten Muster.

Wir lösen emotionale Blockaden.

Und du lernst, dich selbst wieder liebevoll wahrzunehmen.

❖ Bist du bereit, alte Muster loszulassen?

👉 **Buche dein kostenfreies Kennenlerngespräch**
und beginne deinen Weg in ein freies, authentisches Leben:

✉️ mentalcoachalla@gmail.com

📞 0176 1162 5847