

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