Wenn es in dir nie ganz still wird

5 leise Zeichen, dass du selbst in deinen Pausen zu kurz kommst.

Für die Frau, die abends endlich sitzt - und innerlich immer noch unterwegs ist.

Du hast vieles erledigt.
Dich gekümmert. Entscheidungen getroffen. Zugehört.

Jetzt wäre Zeit für dich.

Aber kaum sitzt du auf dem Sofa, fällt dir ein, wem du noch antworten wolltest. Du greifst zum Handy. Stehst noch einmal auf. Überlegst, was morgen ansteht.

Vielleicht kennst du auch den Moment, in dem jemand fragt: „Was möchtest du eigentlich?“

Und du merkst, wie schnell du weißt, was für alle anderen passen würde. Nur deine eigene Antwort lässt auf sich warten.

Für diese Momente ist dieser kleine Guide gedacht.

Du findest hier fünf Alltagsszenen, drei Fragen und eine Audio mit mir. Du darfst einfach schauen, wo du dich wiedererkennst.

1. Du machst Pause - und musst sie dir innerlich erlauben.

Du sitzt mit einer Tasse Tee da. Eigentlich ist gerade nichts dringend.

Trotzdem geht dein Blick zur Wäsche. Zum Laptop. Zu den Nachrichten.

Du bleibst sitzen, aber ein Teil von dir rechtfertigt sich bereits: „Ich habe heute schließlich genug gemacht.“

Was daran anstrengend ist: Selbst deine freie Zeit wird zu etwas, das du dir erst verdienen musst.

> Darf dieser Moment dir gehören, obwohl noch etwas unerledigt ist?

2. Du sagst „Ist schon okay“ - und merkst später, dass es das nicht war.

Im Gespräch war deine Antwort sofort da.

„Klar, mache ich.“
„Nein, kein Problem.“
„Wir können es gerne so machen.“

Erst auf dem Heimweg merkst du: Eigentlich wolltest du etwas anderes.

Dann ärgerst du dich vielleicht über dich selbst. Dabei wäre zunächst etwas viel Einfacheres möglich: deine verspätete Antwort überhaupt ernst zu nehmen.

Dein eigenes Empfinden zählt auch dann, wenn du es erst später bemerkst.

3. Du kannst erklären, warum es dir so geht - aber es verändert wenig.

Du kennst deine Geschichte. Du hast gelesen, reflektiert und Zusammenhänge verstanden.

Und trotzdem hörst du dich wieder Ja sagen. Grübelst nach einem Gespräch. Bist enttäuscht, weil du dachtest, darüber längst hinaus zu sein.

Dann wird aus deiner Erkenntnis schnell eine neue Forderung:

> „Jetzt müsste ich es doch besser können.“

Vielleicht brauchst du gerade einen Moment, in dem du dich nicht auch noch für dein Erleben bewertest.

4. Wenn endlich niemand etwas von dir braucht, weißt du wenig mit dir anzufangen.

Du hast dich nach einem freien Abend gesehnt.

Jetzt ist er da. Und statt Erleichterung spürst du Unruhe, Leere oder den Impuls, doch noch etwas zu erledigen.

Was würde dir guttun?
Du weißt es gerade wirklich nicht.

Du musst darauf keine schnelle Antwort finden. Du darfst dir Zeit lassen, dich wieder zu fragen.

5. Es geht dir nicht „schlecht genug“, um dich ernst zu nehmen.

Dein Leben hat viel Gutes. Das siehst du.

Deshalb kommen dir deine Unruhe, deine Sehnsucht oder deine Erschöpfung manchmal unangemessen vor.

„Andere wären froh, wenn sie mein Leben hätten.“

Also machst du weiter.

Dankbarkeit und Sehnsucht dürfen gleichzeitig da sein. Du musst dein Leben nicht schlechtreden, um dir selbst zuzuhören.

Drei Fragen, bei denen du kurz bleiben darfst

Nimm die Frage, die dich gerade berührt. Eine Antwort in einem Satz genügt. Auch „Ich weiß es noch nicht“ ist eine Antwort.

1. Was ist gerade in mir da, bevor ich erkläre, warum ich mich so nicht fühlen sollte?

Vielleicht Müdigkeit. Ärger. Traurigkeit. Vielleicht auch Freude, für die bisher kein Platz war.

2. In welchem kleinen Moment heute habe ich mein eigenes Empfinden übergangen?

Bleib bei einer konkreten Szene. Was hast du bemerkt? Was hast du gesagt oder getan?

3. Wenn ich das ernst nehme: Was wäre jetzt eine kleine, ehrliche Antwort an mich selbst?

Ein Gespräch auf morgen verschieben. Etwas zu essen machen. Eine Bitte aussprechen. Zehn Minuten sitzen bleiben.

Es muss keine Lebensentscheidung sein.

Ein paar Minuten mit meiner Stimme

Vielleicht möchtest du jetzt die Audio hören.

Du brauchst dafür keine besondere Stimmung und keinen ruhigen Kopf. Du kannst so kommen, wie dieser Tag dich gerade hinterlassen hat.

Wir nehmen uns einen Moment, in dem du bemerken darfst, wie es dir geht.

> Audio: „Für einen Moment musst du nichts klären“

Die begleitende Audio erhältst du separat.

Wenn dich das Hören berührt hat

Vielleicht gab es beim Hören einen Moment, in dem du aufgeatmet hast. Etwas weicher geworden ist. Oder du bemerkt hast: So geht es mir eigentlich.

Wenn du dir mehr solcher Momente mit meiner Stimme wünschst, gibt es zu deinem Buch eine **Audiobegleitung mit 18 Folgen - eine zu jedem Kapitel.**

Die Audiobegleitung ist kein Hörbuch. Ich lese dir die Kapitel nicht vor, sondern beleuchte ihre Themen aus anderen Perspektiven. So kannst du dem, was dich beim Lesen berührt hat, noch einmal auf eine andere Weise begegnen.

Du kannst ein Kapitel lesen und anschließend die passende Folge hören. Dir Zeit lassen mit dem, was in dir anklingt. Oder später zu einem Thema zurückkehren, das gerade zu deinem Leben passt.

Für einen Moment abends auf dem Sofa oder zwischendurch: Du entscheidest, wann und in welchem Tempo du hören möchtest.

Die Audiobegleitung zu deinem Buch kannst du direkt auf www.sandra-lauer.com buchen.

Und wenn du das, was dich persönlich bewegt, gemeinsam mit mir anschauen möchtest: Dafür gibt es **Sanctuary**. Dort entsteht Raum für deine Fragen, deine vertrauten Muster und das, was sich im Kontakt mit dir selbst zeigen möchte.

Mehr über Sanctuary findest du auf www.sandra-lauer.com.

Herzlich
Sandra

Sanctuary

Sandra Lauer

Zurück zu deinem Herzen.
Eine Verbindung, die bleibt.
Wenn du dich dafür entscheidest.