



ZURÜCK ZU DIR

ein kleiner Begleiter für Tage, an denen du dich selbst wieder spüren möchtest



7 Möglichkeiten, um wieder mehr Verbindung zu dir selbst zu finden

Kein Perfektionismus. Kein Druck. Nur ein liebevoller Anfang.

Du brauchst nicht jemand anderes zu werden.

Du darfst einfach wieder du werden.



Herzlich Willkommen

Hey meine Liebe,
wenn du das hier gerade liest, hast du wahrscheinlich das Gefühl, dass du ständig funktionierst - und trotzdem irgendwie den Kontakt zu dir selbst verloren hast.

Dieser Guide ist für dich, wenn du manchmal das Gefühl hast, nur noch zu funktionieren und dabei vergessen hast, wie es sich anfühlt, einfach nur zu sein.

Kennst du das Gefühl, ständig für andere da zu sein, während deine eigenen Bedürfnisse immer wieder auf morgen verschoben werden?

Triffst du Entscheidungen danach, was von dir erwartet wird - und nicht danach, was sich für dich richtig anfühlt?

Hast du alles, was du dir einmal gewünscht hast, und trotzdem das Gefühl, dass ein Teil von dir irgendwo auf dem Weg verloren gegangen ist?

Nach außen wirkst du stark, organisiert und immer für alle da - aber nimmst dir selbst viel zu selten dieselbe Fürsorge?

Oft fällt es dir leichter, anderen liebevolle Worte zu schenken als dir selbst?

Spürst du schon lange, dass sich etwas verändern darf, ohne genau benennen zu können, was es ist?

Du brauchst keine neue Version von dir.

Du brauchst einfach einen Moment, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Dein Alltag ist recht voll?

Manchmal sind so viele Aufgaben, Erwartungen und To-Dos in deinem Kopf, dass für dich selbst kaum noch Raum bleibt ..

*Dieser Guide ist für jede Frau, die sich nicht neu erfinden möchte,
sondern sich selbst wieder näher kommen will.*

Schritt für Schritt.

Ohne Druck.

In ihrem eigenen Tempo.



Aber zuerst, darfst du dir selber ein paar Fragen stellen.

Nimm dir wirklich einen Moment Zeit. **Atme tief durch.**

Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten - nur **DEINE** Wahrheit.

Und vielleicht kannst du nicht jede Frage sofort beantworten.

Es reicht, sie einfach einen Moment wirken zu lassen.

- * Wann habe ich mir das letzte Mal bewusst Zeit nur für mich genommen - ohne schlechtes Gewissen, ohne Ablenkung und ohne für andere da sein zu müssen?
- * Gibt es etwas in meinem Leben, das ich schon lange loslassen möchte, aber trotzdem immer wieder daran festhalte?
- * Bin ich wirklich ehrlich zu mir selbst - oder lebe ich nach Erwartungen und Glaubenssätze, die gar nicht meine eigenen sind?
- * Wann habe ich mir zuletzt selbst eine kleine Freude bereitet, einfach weil ich es mir wert war?
- * Wie spreche ich mit mir selbst, wenn niemand zuhört?
- * Welche Version von mir vermisse ich manchmal am meisten?
Oder habe ich sie noch nicht entdeckt?
- * Worauf warte ich noch, um mir selbst die Erlaubnis zu geben, glücklich zu sein?
Was heißt es für mich, wirklich glücklich zu sein?
- * Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich lebendig, leicht und ganz bei mir gefühlt?



Vielleicht hast du nicht auf jede Frage sofort eine Antwort gefunden.
Das ist vollkommen in Ordnung.

Dieser Guide ist nicht dafür da, dich zu verändern oder dich zu einer "besseren Version" von dir zu machen.

Es ist eine Einladung, für einen Moment leiser zu werden, nach innen zu schauen und dich selbst wieder ein kleines Stück näher kennenzulernen.

Denn manchmal ist persönliches Wachstum nichts anderes als die Entscheidung, sich selbst wieder zuzuhören.

In diesem kleinen Guide zeige ich dir **7** alltagstaugliche Möglichkeiten, die dir helfen, wieder mehr Verbindung zu dir selbst zu finden.

Keine große Lebensumstellung - sondern kleine Verschiebungen, die **langfristig** viel verändern können.

Du kannst alle 7 Möglichkeiten direkt umsetzen, oder dir einfach den herauspicken, der dich heute am meisten anspricht.

Es gibt hier **kein** Richtig oder Falsch - nur deinen Weg, in deinem Tempo.

Von Herzen,

Simge-Nur

Founder of Femme Abundance 



1 - Der ehrliche Check-in

Bevor wir irgendetwas angehen, lohnt es sich, ehrlich zu schauen, wo wir selber gerade stehen. Die meisten von uns laufen den ganzen Tag im 'Funktionsmodus' - und merken oft erst Wochen später, wie erschöpft, unzufrieden oder leer wir uns eigentlich fühlen.

Ein Check-in ist wie ein kurzer Blick auf dein inneres Tankanzeige-Display.
Er verändert noch nichts - aber er macht sichtbar, was gerade da ist.

Und alles, was sichtbar ist, können wir bewusst angehen.

Nimm dir 2 Minuten und spüre einmal bewusst in diese Bereiche hinein:

	Selbstvertrauen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Energie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ruhe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Verbindung zu mir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Alles beginnt mit einem Moment ehrlicher Begegnung mit dir selbst.

2 - Die 5-Minuten-Regel

Nicht: Verändere dein ganzes Leben.

Sondern: Tue heute nur eine kleine Sache, die sich nach dir anfühlt.

Einer der größten Gründe, warum Veränderung oft nicht hält, ist, dass wir zu groß starten. Wir wollen das ganze Leben umkrempeln - und scheitern dann an Tag drei.

Die 5-Minuten-Regel funktioniert anders:

Du suchst dir jeden Tag eine winzige Handlung, die dir gehört.

Nicht produktiv.

Nicht für andere.

Einfach für dich.

Manchmal reichen 5 Minuten, in denen du aufhörst zu funktionieren und anfängst, dir selbst zuzuhören.

Diese kleinen Momente wirken unscheinbar - aber sie senden deinem Nervensystem ein wichtiges Signal:

'Ich bin mir selbst wichtig.'

Und genau dieses Signal ist die Basis für mehr Selbstvertrauen.

Hier ein paar Beispiele, wie so ein Moment aussehen könnte:

- ☐ Kaffee oder Tee und ganz bewusst trinken und genießen - ohne Handy / Ablenkungen
- ☐ schenke dir selbst einen kleinen Spaziergang
- ☐ schreibe ein paar Sätze ins Journal - Gefühle, Gedanken, Wünsche
- ☐ ein Lied hören, das dir gut tut
- ☐ schreibe 3 Dinge auf, die du heute fühlst

Selbstfürsorge muss nicht perfekt sein. Manchmal beginnt sie mit 5 Minuten Stille, einer tiefen Einatmung oder der Entscheidung, dir selbst dieselbe Freundlichkeit zu schenken, die du anderen jeden Tag gibst.

Wähle täglich eine Sache aus - und beobachte über eine Woche, wie sich das anfühlt.

3 - Die innere Stimme erkennen

Jede von uns trägt eine innere Stimme in sich, die seit Jahren mitspricht - oft ohne dass wir es merken. Sätze wie 'Ich bin nicht gut genug', 'Ich muss alles alleine schaffen' oder 'Ich darf nicht zu viel wollen' klingen wie Fakten, sind aber meist alte Geschichten.

Diese Glaubenssätze entstehen oft früh - durch Erziehung, Erfahrungen oder wiederholte Rückmeldungen von außen.

Das Problem ist nicht, dass sie da sind.
Das Problem ist, wenn wir sie nie hinterfragen.
Der erste Schritt ist einfach: hinhören.

Wenn du das nächste Mal denkst 'Das schaffe ich nicht' oder 'Das darf ich nicht', halte kurz inne und frag dich:

Ist das wirklich wahr - oder ist das nur eine alte, vertraute Stimme?

*Bei der Stimme kann es sich um deine Stimme oder die Anderer handeln.
Vielleicht ist dieser Glaubenssatz durch jemand anderen entstanden und nicht durch dich selber.*

Du musst diese Sätze nicht sofort verändern.
Schon das Bemerken verändert etwas - denn ein Gedanke, den wir bewusst wahrnehmen, hat nicht mehr automatisch die Kontrolle.

Und merke dir:
Die einzige Wahrheit, ist die, die du dir schaffst.
Du darfst deine eigene Wahrheit bestimmen.

4 - Kleine Grenzen, große Wirkung

Viele Frauen sind es gewohnt, für alle da zu sein - außer für sich selbst.
Grenzen zu setzen fühlt sich dann oft erstmal unangenehm an, fast wie etwas 'Egoistisches'.

Dabei sind Grenzen nichts anderes, als ein Ausdruck von Selbstrespekt.
Sie zeigen dir selbst und anderen: Meine Bedürfnisse zählen auch.

Du brauchst dafür nicht gleich dein ganzes Leben umstellen.
Es reicht, im Kleinen zu starten - mit Situationen, in denen du normalerweise automatisch 'Ja' sagst, obwohl du 'Nein' meinst.

Ein paar sanfte Formulierungen, die dir den Einstieg erleichtern können:

- * "Das passt heute nicht für mich."
- * "Ich brauche gerade etwas Zeit für mich."
- * "Ich melde mich morgen bei dir zurück."
- * "Ich stimme dem nicht zu."
- * "An dem Tag kann ich nicht."

*Ein bewusstes 'Nein' zu etwas,
das dir nicht gut tut,
ist immer auch ein **'Ja' zu dir selbst.***

Vielleicht sagst du öfter "leider", "eigentlich" oder "ich weiß nicht", obwohl dein Inneres längst eine klare Antwort kennt.

Beobachte dich in den nächsten Tagen:
Wie oft machst du deine Grenzen kleiner, nur damit sich andere wohler fühlen?

Deine Bedürfnisse verdienen es, klar ausgesprochen zu werden.
Deine Ehrlichkeit ist nicht unfreundlich - sie ist ein Zeichen von Selbstrespekt.

5 - Selbstfürsorge ohne Aufwand

Wenn wir an Selbstfürsorge denken, kommen uns oft Bilder von Wellness-Wochenenden oder stundenlangen Routinen in den Kopf.

Kein Wunder, dass sie im Alltag oft hinten runterfällt.

Echte Selbstfürsorge braucht aber keine Stunden. Sie braucht Aufmerksamkeit. Es geht darum, im Alltag immer wieder kurze Momente zu schaffen, in denen du wirklich bei dir bist - auch wenn sie nur 1-2 Minuten dauern.

Diese kleinen Momente summieren sich.

Sie sind wie kleine Pausen für dein Nervensystem - und genau diese Pausen helfen dir, ruhiger, klarer und stabiler durch den Tag zu kommen.

Ein paar Beispiele für Selbstfürsorge, die fast keine Zeit braucht:

- ☐ trinke ganz bewusst ein Glas Wasser
- ☐ ziehe etwas an, das sich gut anfühlt
- ☐ schreibe dir selbst eine liebe Nachricht
- ☐ schau' dir deine Umgebung an - den Raum, deine Hände - & nimm alles bewusst wahr
- ☐ atme tief durch und schließe kurz deine Augen
- ☐ mache 1 Minute lang nichts, stell dir einen Timer - & erlaube dir genau das

Selbstfürsorge bedeutet nicht, mehr zu leisten oder alles perfekt zu machen.

**Selbstfürsorge beginnt in dem Moment, in dem du dir selbst dieselbe
Aufmerksamkeit
schenkst, die du so selbstverständlich anderen gibst.**

6 - Den Tag bewusst abschließen

 Bevor der Tag endet ...

Viele Tage enden einfach - ohne dass wir sie wirklich abschließen.

Wir fallen ins Bett, das Gedankenkarussell dreht sich weiter, und am nächsten Morgen starten wir schon erschöpft.

Ein kleines 'Abend-Ritual' hilft dabei, den Tag bewusst loszulassen - nicht, um ihn zu bewerten, sondern um ihn anzuerkennen.

Das schafft Abstand zwischen 'Tag' und 'Nacht' und macht es leichter, wirklich zur Ruhe zu kommen.

Ein einfaches Ritual könnte so aussehen - nimm dir abends dafür 3–5 Minuten und stelle dir diese Fragen:

- * Wofür bin ich heute dankbar?
- * Was ist mir heute gut gelungen - egal wie klein?
- * Was lief heute anders, als erwartet - und wieso?
- * Was darf ich heute Abend loslassen?

*Du brauchst den Tag nicht **bewerten**. Du darfst ihn einfach **sanft** zu Ende bringen.*

Manchmal brauchen wir keinen perfekten Tag - sondern nur einen Moment, in dem wir anerkennen, was war.

Reflexion bedeutet nicht, alles zu analysieren oder zu bewerten.

Sie bedeutet, **kurz innezuhalten, dankbar zurückzublicken**, die **schönen Momente wertzuschätzen** und das **loszulassen**, was du nicht länger mit dir tragen möchtest.

*Ein liebevoller Tagesabschluss ist eine kleine Erinnerung daran, dass du jeden Abend wieder **bei dir selbst** ankommen darfst.*

7 - Die wichtigste Beziehung deines Lebens

Wir investieren oft sehr viel Zeit und Energie in unsere Beziehungen zu anderen Menschen - in Partnerschaften, Freundschaften, Familie.
Jedoch bleibt eine Beziehung dabei häufig auf der Strecke: die zu uns selbst.
Dabei ist genau diese Beziehung die Basis für alle anderen.

Wenn wir uns selbst vertrauen, gut mit uns sprechen und unsere eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, verändert das, wie wir durch die Welt gehen - ruhiger, klarer, weniger abhängig von der Bestätigung anderer.

Diese Beziehung wächst nicht durch ein einzelnes großes Ereignis, sondern durch viele kleine Momente:

- * wie du mit dir sprichst, wenn etwas schiefgeht
- * ob du dir Pausen erlaubst
- * ob du deine eigenen Wünsche überhaupt wahrnimmst

Und das sind nur ein paar Punkte von vielen!

Nachhaltiges Wachstum entsteht nicht, wenn wir versuchen, jemand anderes zu werden - sondern wenn wir lernen, uns selbst wieder zu vertrauen.

Die Inhalte aus diesem Guide sind kleine Bausteine für genau diese Beziehung.
Du brauchst sie nicht alle auf einmal.
Pick dir einen heraus - und beginne dort.
Wichtig ist nur, **DASS** du damit beginnst, weil DU es für **DICH** willst.

Abschluss

Keine Sales Page.
Keine aggressive Werbung.
Nur ein letzter ehrlicher Gedanke von mir.

Wenn du diesen Guide bis hierhin gelesen hast, hast du dir gerade etwas geschenkt, dass im Alltag oft zu kurz kommt: **bewusste Zeit für dich selbst.**

Vielleicht hast du Neues über dich entdeckt.
Vielleicht wurdest du an etwas erinnert, das längst in dir war.
Oder vielleicht hast du einfach nur für einen Moment innegehalten.
Und manchmal ist genau das der erste Schritt.

Wenn du dir vorstellen kannst, diesen Weg nicht alleine zu gehen, sondern über mehrere Monate liebevoll begleitet zu werden, dann stell dir Folgendes vor:



ein sicherer Raum



ehrliche Gespräche



wöchentliche Begleitung



Reflexion statt Perfektion



Wachstum in deinem eigenen Tempo



und die Erlaubnis, einfach wieder du zu sein

Und ganz egal, was du aus diesem Guide mitnimmst - ich hoffe, dass du heute einen kleinen Moment hattest, indem du DIR selbst zugehört hast.

Du darfst dir genau jetzt sagen:

"Zum ersten Mal seit Langem habe ich mir zehn Minuten für mich genommen."

Wenn du spürst, dass du dir auf diesem Weg eine Begleitung wünschst,
freue ich mich, mit dir gehen zu dürfen.

Bis dahin: **Pass gut auf dich auf!** 

ZURÜCK ZU DIR



BEGLEITUNG AUF DEINEM WEG ZU DIR SELBST

Folge der Reise auf Instagram oder melde dich ganz einfach bei mir.

Instagram: @femme.abundance

E-Mail: info@femmeabundance.com

Webseite: femmeabundance.com