



© 2025 Iris Liebmann

Website: www.therapiehof-wendepunkt.de

Lektorat von: Iris Liebmann, info@therapiehof-wendepunkt.de

Coverdesign von: Michael Krasa

Illustration von: Iris Liebmann

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN: 978-3-384-61797-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Iris Liebmann, Lange Straße 5, 19386 Gehlsbach-Vietlübbe, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@therapiehof-wendepunkt.de



Iris Liebmann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lerntherapeutin und Mutter von drei Kindern. Ihre berufliche und persönliche Leidenschaft gilt der inneren Entwicklung des Menschen, dem Weg zurück zu dem, was bereits in uns angelegt ist. Sie ist überzeugt: Wir müssen nicht im Außen suchen, sondern uns erinnern, wer wir wirklich sind.

Ihr Herzensanliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, sich selbst zu entdecken und ein authentisches, erfülltes Leben zu führen.

Als Autorin nutzt sie die Kraft der Sprache, um Denkprozesse anzuregen und innere Veränderungen in Bewegung zu bringen. Worte sind für sie ein Schlüssel, um Räume zu öffnen, in denen jeder Mensch seine eigene Wahrheit finden kann.

Dabei leitet sie ein Gedanke, der Mahatma Gandhi zugeschrieben wird:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.“

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Mit dieser Haltung entstehen ihre Bücher als Einladung, über Worte neue Gedanken zu entwickeln, die den Weg zu einem selbstbestimmten und stimmigen Leben ebnen.

Einleitung zum Workbook

„Luise und der Zauber von Freundschaft und Worten“

„Wer bin ich und warum verliere ich mich so oft im Außen?“

Luise ist auf der Suche nach sich selbst. Als junge Frau in einer Welt voller Erwartungen und Anforderungen merkt sie, dass ihr Leben sich fremd anfühlt, als würde sie es für jemand anderen führen.

Ein alter Freund ihrer Mutter erkennt ihre innere Zerrissenheit und schenkt ihr eine Pause: einen Aufenthalt in seinem Haus in Frankreich. Dort begegnet sie nicht nur neuen Menschen, sondern vor allem sich selbst.

Dieses Workbook begleitet dich auf deiner eigenen Reise mit Fragen, Übungen und Impulsen, die dich einladen, innezuhalten, dich zu spüren, zu erinnern, zu erkennen.

Es ist kein Ratgeber, sondern ein Workbook für deine eigene Entwicklung, Selbstfindung oder einfach nur Unterhaltung, ganz nach deinem Geschmack, deinen Bedürfnissen und deinem Interesse.

„Du bist die wichtigste Person in deinem Leben und du darfst die beste Version von dir selbst kreieren und lieben.“

Ich wünsche dir viel Spaß und eine wunderbare Leichtigkeit, dem Leben in all seinen Facetten authentisch zu begegnen.

Mit freundlichem Gruß



Iris Liebmann

These 1: "Eigentlich ist nicht wirklich."

„**Eigentlich könnte alles schön sein ...“**

Doch „eigentlich“ ist das Wort der Entfremdung. Das Wort „eigentlich“ sollte die Aufmerksamkeit eher auf das Wort „uneigentlich“ lenken, denn es sagt zum Beispiel: Ich will dazugehören, aber nicht auf Kosten meiner Wahrheit.

Oder vielleicht: Ich lebe, aber nicht mein eigenes Leben.

Reflexionsfragen

1. **Wo verwende ich das Wort „eigentlich“ - und was liegt dahinter?**
Beispiel: „Eigentlich mag ich meinen Job.“ → Was stimmt und was stimmt nicht?
 2. **Wie oft rede ich mir etwas schön, weil ich denke, es sollte mir gefallen?**
 3. **Wo tue ich Dinge, die „zu mir passen sollten“, sich aber falsch anfühlen?**
 4. **Was würde ich tun, wenn ich nicht funktionieren müsste, sondern fühlen würde?**
 5. **Wie klingt ein Satz, wenn ich das Wort „eigentlich“ weglasse?**
Beispiel: „Ich mag meinen Job.“ → Ist das noch wahr?
-

Schreibimpuls

Schreib Sätze, die du oft beginnst mit:

„Eigentlich ...“

Und dann schreib sie **noch einmal**, ohne das Wort „eigentlich“.

Wie verändern sich deine Sätze und dein Gefühl beim Lesen?



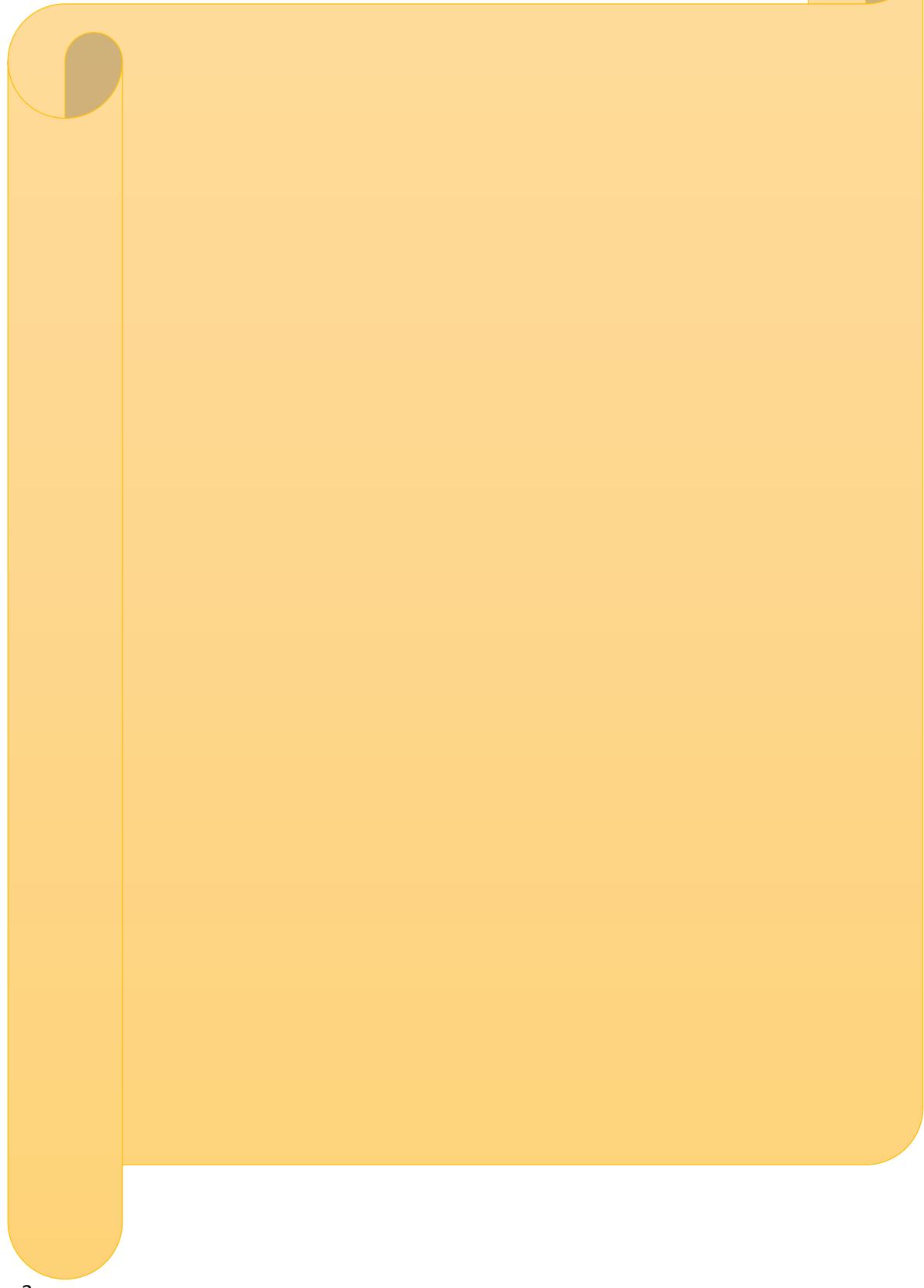
Mini-Übung für den Alltag

Mach eine „Eigentlich-Fastenwoche“

Immer, wenn du das Wort „**eigentlich**“ sagen oder denken willst, halte kurz inne.

Ersetze es durch „Ich fühle, dass ...“ oder „Ich entscheide mich gerade für ...“

Schreib dir auf, was sich in deinem Ton, in deinem Erleben verändert.



These 2: "Ich erkenne dich, auch wenn du dich selbst vergessen hast."

„Meine Liebe, ich sehe, wie sehr du dich bemühst, allen alles recht zu machen ...“

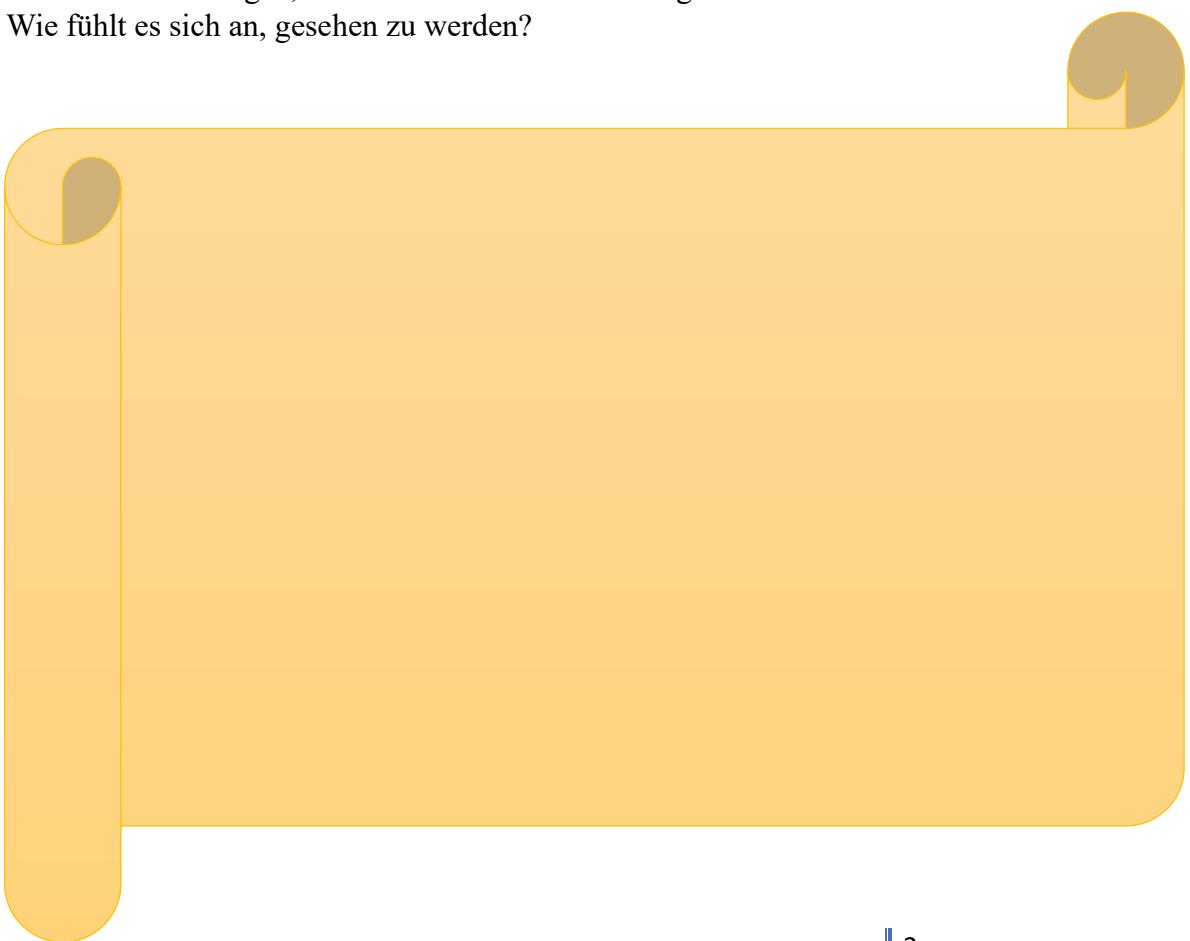
Diese Worte treffen direkt ins Herz. Herr König sieht nicht nur, was Luise zeigt, sondern auch, was sie verbirgt: ihre Erschöpfung, ihre Traurigkeit, ihre Sehnsucht. Sein Blick ist nicht kritisch, sondern warm und offen. Genau das macht ihn so kraftvoll. Es erinnert uns daran, wie sehr wir uns selbst aus dem Blick verlieren können und wie heilsam es ist, wirklich gesehen zu werden.

Reflexionsfragen

- 1. Wem versuche ich es ständig recht zu machen und was kostet mich das?**
 - 2. Woran merke ich, dass ich seelisch und körperlich müde bin?**
 - 3. Was wünsche ich mir von anderen, aber gebe es mir selbst nicht?**
 - 4. Wann habe ich mich zuletzt wirklich gesehen und anerkannt gefühlt?**
 - 5. Was bedeutet es für mich, erkannt zu werden, ohne mich erklären zu müssen?**
-

Schreibimpuls

Schreib einen inneren Dialog mit jemandem, der dich so, wie du wirklich bist, erkennt. Was würdest du sagen, wenn du dich nicht rechtfertigen müsstest? Wie fühlt es sich an, gesehen zu werden?



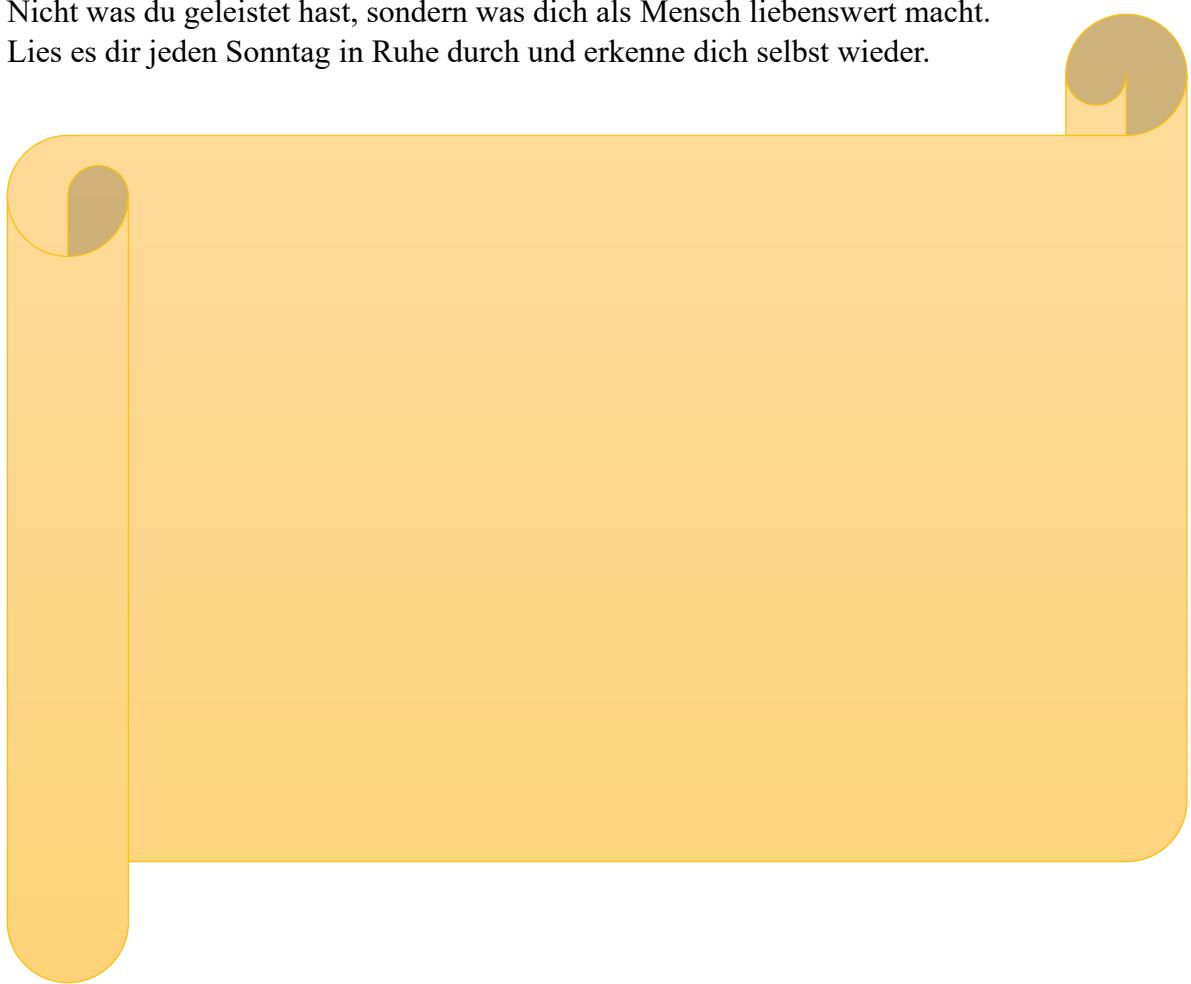
Mini-Übung für den Alltag

Wertschätzungstagebuch

Schreib dir abends 3 Dinge auf, die du an dir heute wertschätzen kannst.

Nicht was du geleistet hast, sondern was dich als Mensch liebenswert macht.

Lies es dir jeden Sonntag in Ruhe durch und erkenne dich selbst wieder.



These 3: "Im Geben liegt die Freude."

„Dann ist es ja eigentlich ganz leicht, glücklich zu sein“, sinnierte Luise. „Wenn ich also genau das für andere mache, was ich selbst gerne mag, dann mache ich mich auch selbst damit glücklich!“

„Im Geben liegt die Freude“, Welch ein schöner Gedanke. „Natürlich!“, dachte Luise, „wie oft war ich selbst viel aufgeregter als der zu Beschenkende, er wusste ja noch nichts von der Überraschung, aber ich war selbst immer schon ab der Idee, etwas zu schenken, überaus aufgereggt und glücklich. Ja, Herr König hat recht, im Geben liegt eine große Freude!“

Diese Entdeckung ist tief und zugleich heiter: Wenn wir geben, ohne Erwartungen, sondern aus Freude am Tun, dann entsteht ein leiser, ehrlicher Moment des Glücks. Luise erkennt, dass sie in ihrem Wunsch, andere glücklich zu machen, auch sich selbst berührt und dass diese Geste sie mit ihrer eigenen Lebendigkeit verbindet. „Luise sinnierte: „Wenn ich also genau das für andere mache, was ich selbst gerne mag, dann mache ich mich auch selbst damit glücklich!“

Dieser Gedanke ist so einfach wie kraftvoll: Wenn ich anderen das gebe, was ich mir selbst wünsche, z.B. Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Wärme, beginne ich, mich selbst zu verwöhnen. Es ist ein Perspektivwechsel vom Mangel zur Fülle: Nicht warten, bis etwas kommt, sondern selbst in Bewegung kommen.

Reflexionsfragen

- 1. Was tue ich gern für andere und wie fühlt es sich an, das auch mir selbst zu geben?**
- 2. Was wünsche ich mir oft von anderen und wie kann ich es mir heute selbst schenken?**
- 3. Welche kleinen Gesten machen mich wirklich glücklich?**
- 4. In welchen Momenten spüre ich echte Verbindung, mit mir oder mit anderen?**
- 5. Was bedeutet für mich: „Ich darf mir selbst Gutes tun“?**

Schreibimpuls

Liste 10 Dinge auf, die du anderen mit Liebe gibst und dann schreibe zu jedem eine Möglichkeit, wie du dir selbst dasselbe geben kannst.

Beispiel: „Ich höre meiner Freundin aufmerksam zu“ → „Ich höre meinen eigenen Gedanken beim Spaziergang zu.“

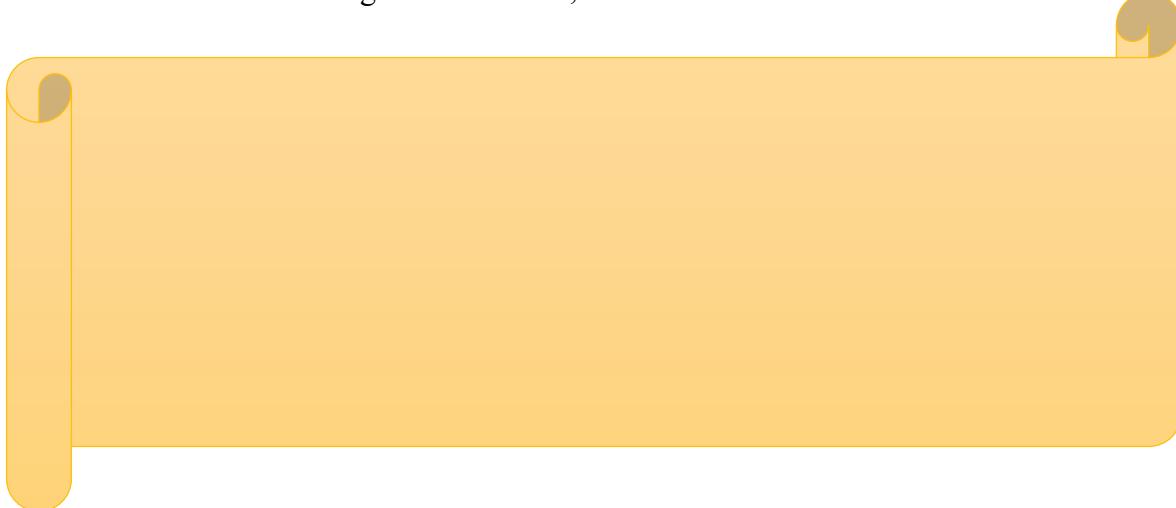


Mini-Übung für den Alltag

Spiegelübung

Schau dir morgens in die Augen und sag dir einen Satz, den du einem lieben Menschen sagen würdest.

Tu das eine Woche lang und beobachte, was sich verändert.



These 4: "Gelassenheit beginnt mit dem Atem."

„Luise, nun hol doch einmal tief Luft, du weißt doch, wenn du ganz tief einatmest, kannst du unmöglich gleichzeitig aufgereggt sein ...“

Luise war von ihren Erwartungen, von der Ungewissheit, von all dem, was sie nicht kontrollieren konnte, gestresst. Ihr Atem wurde kürzer, ihre Gedanken drängten, ihr Körper spannte sich an. Dann kam dieser Satz, sanft, freundlich und weise. Gelassenheit beginnt mit einem Atemzug. Mit dem Mut, einen Schritt zurückzutreten und bewusst wahrzunehmen, was ist, statt was sein sollte.

Reflexionsfragen

1. **Wann merke ich, dass ich körperlich, gedanklich, emotional unter Druck gerate?**
 2. **Was tue ich, wenn ich mich überfordert fühle und hilft es mir wirklich?**
 3. **Wie verändert sich meine Wahrnehmung, wenn ich einmal tief atme?**
 4. **Was in mir will Kontrolle und was sehnt sich nach Vertrauen?**
 5. **Welche Rolle spielt mein Atem in meinem Alltag? Nehme ich ihn überhaupt wahr?**
-

Schreibimpuls

Schreibe über eine Situation, in der du dich total gestresst gefühlt hast. Was hätte dir in dem Moment geholfen? Was würdest du deinem früheren Ich heute raten?



Mini-Übung für den Alltag

Atemanker

Wähle dir eine kleine Geste (z. B. Hand auf den Bauch legen), die du mit tiefem Atmen verbindest.

Immer, wenn du spürst, dass du dich verlierst, nutze diesen Anker.

Atme tief ein, langsam aus und finde zu dir und deiner Balance zurück.



Wenn du magst, notiere dir deine Erkenntnisse:

These 5: "Manchmal übersehen wir, was uns entgegenleuchtet."

„*Luise schüttelte den Kopf, wieso hatte sie den Zettel nicht gesehen, wieso hatte sie die große, leuchtende Blume nicht beachtet?*“ Nun war es doch Luise, die Irma warten ließ. *Wie schnell sich die Wirklichkeiten verändern können*

Luise merkt, wie sie einen liebevollen Hinweis übersehen hat, eine Sonnenblume, groß und herzlich angebracht. Scham steigt auf: Warum hat sie es nicht bemerkt? Wie oft sind wir so mit unseren eigenen Gedanken beschäftigt, dass wir die Zeichen um uns herum nicht wahrnehmen, selbst, wenn sie uns mit Wärme und Klarheit entgegentreten. Diese Erkenntnis berührt: Wir verpassen nichts aus Mangel, sondern weil wir gerade eine andere Erwartung in uns tragen. Manchmal wartet dort ein Geschenk, aber weil wir etwas anderes erwarten, verpassen wir die schönsten Momente. Wir stellen fest, wie schnell sich Wirklichkeiten verändern können, ohne dass sich im Außen tatsächlich etwas verändert hat. Unsere Erwartungen wirken wie Filter.

Reflexionsfragen

1. **Wann habe ich zuletzt etwas übersehen, das liebevoll für mich gemacht war?**
 2. **Bin ich im Alltag eher bei mir oder eher im Außen unterwegs?**
 3. **Wie gehe ich mit dem Gefühl von Scham oder Versehen um?**
 4. **Was würde ich sehen, wenn ich einen Moment innehalte und bewusst schaue?**
 5. **Welche Zeichen, Gesten oder Menschen haben mir zuletzt etwas Gutes zeigen wollen und habe ich es erkannt?**
-

Schreibimpuls

Schreib einen Brief an jemanden, dessen Aufmerksamkeit oder Geste du erst später erkannt hast.

Was würdest du heute in Dankbarkeit und mit Respekt sagen?





Mini-Übung für den Alltag

Bewusstes Wahrnehmen

Nimm dir einmal täglich 2 Minuten, um dich still umzuschauen:
Was siehst du, was du sonst übergehst?
Welche Farben, Zeichen, Menschen oder Hinweise begegnen dir, vielleicht mit einer Botschaft nur für dich?

Notiere deine Gedanken:



These 6: "Im Jetzt liegt die Wahrheit."

„Ja, Luise, deshalb ist es so wichtig, dass wir ab und zu einfach einmal anhalten und wahrnehmen, was gerade um uns herum ist ...“

Luise hört zu, sitzt einfach neben Irma und hört zu. Irma spricht über die Zeit: Die Vergangenheit und die Zukunft sind fiktiv, nur die Gegenwart ist real und doch ist auch sie im nächsten Moment bereits Vergangenheit. Dieses einfache Gespräch verändert etwas in Luise. Es macht ihr bewusst, wie selten sie wirklich anwesend ist. Wie schnell Gedanken in andere Zeiten fliehen. Wie viel Wahrheit und Selbsterkenntnis in einem einzigen achtsamen Moment stecken kann.

Reflexionsfragen

- 1. Wie oft bin ich wirklich im Hier und Jetzt und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft?**
 - 2. Was fällt mir besonders schwer, bewusst wahrzunehmen und warum?**
 - 3. Wie fühlt sich ein Moment echter Präsenz in meinem Körper an?**
 - 4. Was entdecke ich, wenn ich einfach nur beobachte, ohne zu bewerten?**
 - 5. Wie verändert sich mein inneres Erleben, wenn ich ganz da bin?**
-

Schreibimpuls

Nimm dir fünf Minuten Zeit und beschreibe ohne zu bewerten nur, was du gerade siehst, hörst, riechst, spürst.

Danach lies es noch einmal und schreibe: Was davon ist auch ein Teil von mir? Was berührte dich? Was, von dem, was du wahrnehmen konntest, spricht dich tiefer an?



Mini-Übung für den Alltag

1-Minute-Gegenwart

Stell dir mehrmals täglich einen Timer auf 1 Minute.

In dieser Minute: kein Handy, kein Tun, kein Denken, nur dein Atmen und Wahrnehmen.

Du wirst überrascht sein, wie viel in einer einzigen Minute steckt.

Wenn du magst, notiere dir deine Erkenntnisse:



These 7: "Was du denkst, wird sichtbar."

„Du bist also, was du denkst und du erlebst, was dich beschäftigt. Das Innen spiegelt sich im Außen wider.“

Irma plaudert scheinbar beiläufig, doch in ihren Worten liegt eine tiefe Wahrheit: Unser Fokus bestimmt unsere Wahrnehmung. Was wir denken, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, das nehmen wir auch verstärkt wahr. Luise erkennt: Unsere Gedanken filtern wie eine farbige Sonnenbrille das Leben und die Ereignisse um uns. Wir formen unsere Wirklichkeit aufgrund dieser Filter. Was wir in unserem Inneren bewegen, das finden wir auch in der Welt um uns herum.

Reflexionsfragen

- 1. Welche Themen oder Gedanken tauchen in meinem Alltag immer wieder auf?**
 - 2. Wo sehe ich im Außen das, was mich innerlich bewegt, bewusst oder unbewusst?**
 - 3. Wie beeinflussen meine Gedanken meine Stimmung und Wahrnehmung?**
 - 4. Was möchte ich häufiger sehen und wie kann ich es in mir befüttern?**
 - 5. Wo will ich meinen Fokus bewusst verändern und was könnte dadurch entstehen?**
-

Schreibimpuls

Notiere 3 Gedanken oder Themen, die dich zurzeit besonders beschäftigen. Beobachte in den kommenden Tagen, wie sie dir im Außen begegnen. Halte fest: Wo findest du Spiegel in Menschen, in Situationen, in Worten?

