CHRISTINE TIETZ

WORKBOOK

Rückgabe aus Liebe

Wie du übernommene Sätze loslässt und in neuer Freiheit leben kannst.



Komm, wir gehen glücklich sein!

Die Workbook-Serie für starke Wurzeln und weite Flügel

TietzCoaching
Erfolg im Steigflug

Vorwort & Sicherheitshinweis

In diesem Workbook geht es um alte emotionale Muster. Das kann tiefe Gefühle berühren. Falls das für dich ein sensibles Thema ist, sei achtsam mit dir selbst und nimm dir den Raum, den du brauchst.

Falls du selbst gerade in einer Krise steckst: Du bist nicht allein. Es gibt Menschen, die für dich da sind (z. B. die Telefonseelsorge, anonym und kostenlos).

Dieses Workbook dient deiner Inspiration und vermittelt dir eine systemische Coaching-Technik zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

WICHTIG: Falls du dich unwohl fühlst, pausiere oder brich ab. Dieses Workbook ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Wann immer du Fragen hast, ruf mich an, schreib mir eine E-Mail oder eine WhatsApp-Nachricht. Ich bin gerne für dich da.

Du kannst es ganz flexibel direkt am Computer ausfüllen oder es dir ausgedruckt zur Hand nehmen.

Dein Benutzungshandbuch

So arbeitest du mit diesem Workbook

1. **Der Wissensteil:** Hier erfährst du, warum wir diese Sätze so fest im Herzen tragen und wie du die „gute Absicht“ deiner Eltern dahinter erkennst.

2. **Die Schatzkiste:** Eine Liste mit 90 typischen Eltern-Sätzen. Sie dient dir als Buffet, um deinen spezifischen „Wächter-Satz“ zu finden.

3. **Dein Arbeitsheft (Umsetzung):** Hier findet deine eigentliche Arbeit statt. Die Arbeitsblätter sind nummeriert und korrespondieren mit den Kapiteln im Wissensteil.

TEIL 1

Der Wissensteil

① Das Dilemma: Liebe oder Freiheit?

Als Kind warst du existenziell auf die Zuwendung deiner Eltern angewiesen. „Dazuzugehören“ war keine Option, sondern eine Überlebensstrategie. Glaubenssätze sind dafür immer der deutlichste Ausdruck. Die Logik deines kindlichen Systems war simpel:

> *„Nur wenn ich denke und handle wie meine Eltern, gehöre ich dazu. Nur wenn ich diese Sätze befolge, bleibe ich in der Liebe zu meinen Eltern. Wenn ich es anders mache, falle ich aus der Liebe – und das fühlt sich für mein inneres Kind lebensbedrohlich an.“*

Dein Innerer Beobachter (der Wächter) meint heute noch, dass diese Regeln gültig sind. Das schlechte Gewissen ist das Signal dieses Wächters, der dich davor bewahren will, die Verbindung zu kappen.

② Die Suche nach deinem Wächter-Satz

Wir arbeiten nicht mit vielen Baustellen gleichzeitig. Es geht darum, aus der Fülle der Prägungen den einen, gravierenden Satz zu finden, der dich heute am stärksten blockiert.

Hinweis: *Eine Auswahlhilfe findest du in der Schatzkiste nach dem Wissensteil.*

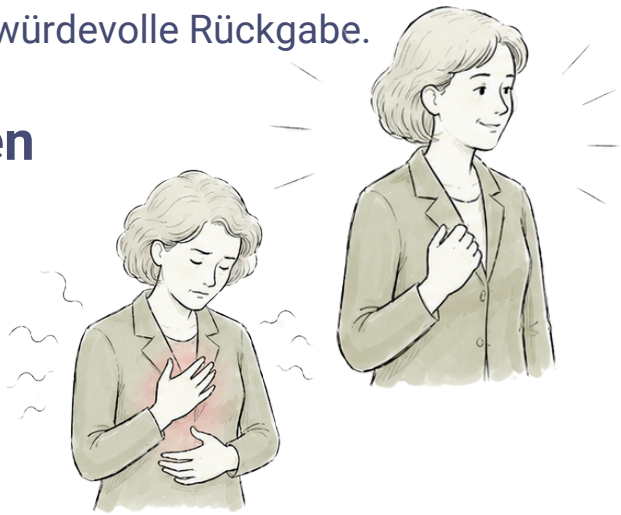


③ Warum haben sie das gesagt?
(Die positive Absicht)

Hinter jedem Satz deiner Eltern steckt eine – oft unbewusste – gute Absicht. Deine Eltern wurden selbst durch ihre eigene Geschichte geprägt (Krieg, Mangel, Erziehung). Sie wollten dich meist vor Schmerz bewahren. Wenn wir diesen Schutzwert erkennen, fällt das Loslassen leichter. Es ist keine Rebellion, sondern eine würdevolle Rückgabe.

④ Den Wächter im Körper finden

Glaubenssätze sind im Körper gespeichert. Wenn dein Wächter Alarm schlägt, spürst du das meist als Enge, Druck oder Unruhe. Um den Satz loszulassen, müssen wir ihn dort wahrnehmen, wo er „wohnt“.



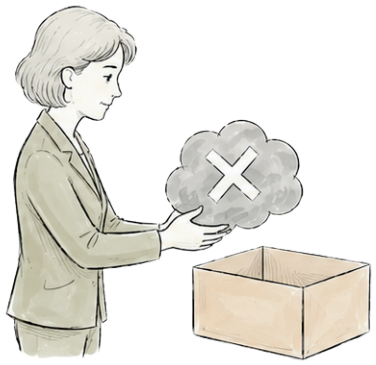
⑤ Das Rückgabeformat & dein neues Drehbuch

Die Befreiung geschieht durch eine würdevolle Externalisierung. Du machst den Satz im Außen greifbar, um ihn zurückzugeben. Danach definierst du deinen neuen Satz – deine eigene, heute gültige Wahrheit.

⑥ Den neuen Raum ankern (NLP)

Wir nutzen eine kleine körperliche Geste, um das neue Gefühl von Freiheit in deinem Nervensystem zu speichern. So weiß dein Körper:

„Ich bin sicher, auch wenn ich ganz ich selbst bin.“



Tipp für die Vertiefung

Wenn du merkst, dass du alleine nicht weiterkommst oder die Bilder vor deinem inneren Auge schwer greifbar sind, nutze das Online-Systembrett (VISTEMA®-Board). Indem du Figuren für dich, deine Eltern und den Wächter-Satz aufstellst, wird die Dynamik im Außen sichtbar – und die Rückgabe oft noch kraftvoller erlebbar.

TEIL 2

Die Schatzkiste

Hier sind 90 typische Sätze, die viele von uns als Kinder gehört haben – teils bremsend, teils stärkend. Genauso, wie Eltern ihre Wahrnehmung, Erwartungen und Glaubenssätze gelebt und auf uns projiziert haben.

Blockierende / kleinmachende Sätze

Leistung & Erfolg

1. Aus dir wird mal nichts Ordentliches.
2. Du bist einfach faul.
3. Du musst dich mehr anstrengen, sonst reicht das nicht.
4. So kommt man im Leben nicht weit.
5. Wenn du so weitermachst, wird das nichts.
6. Das Leben ist kein Wunschkonzert.Andere schaffen das doch auch –
7. warum du nicht?
8. Du machst immer …
9. Hochmut kommt vor dem Fall.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Selbstwert & Identität

10. Du bist halt einfach nicht so begabt wie andere.
11. Du kannst das einfach nicht.
12. Du bist schwierig.
13. Du bist immer das Problem. Du machst immer Probleme.
14. Du bist anstrengend, wenn du so bist.
15. So wie du bist, machst du es dir unnötig schwer.

16. Du bist zu laut.
17. Du bist zu still.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Emotionen & Sensibilität

18. Du bist viel zu sensibel.
19. Stell dich nicht so an.
20. Du übertreibst immer.
21. Du enttäuschst mich gerade sehr.
22. Du bist zu empfindlich für diese Welt.
23. Reiß dich zusammen.
24. Mach nicht so ein Drama daraus.
25. Das bildest du dir nur ein.
26. So schlimm war das doch gar nicht.
27. Du bist schon wieder viel zu emotional.
28. Hör auf, dich ständig selbst zu spüren.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Kontrolle & Gehorsam

29. Du machst nie, was man dir sagt.
30. Du bringst mich noch zur Weißglut.
31. Ich mache mir Sorgen, weil du so bist, wie du bist.
32. Du musst halt funktionieren, egal wie es dir geht.
33. Jetzt reiß dich zusammen, dafür ist keine Zeit.
34. Du kannst nicht immer alles hinterfragen.
35. Glaub mir, ich habe recht. Mach das einfach so.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Vergleich & Beschämung

36. Warum bist du nicht so wie dein Bruder/deine Schwester?

37. Du solltest dankbar sein für das, was du hast.

38. Andere kommen mit viel weniger zurecht als du.

39. Schämst du dich nicht.

40. Jetzt nur nicht übermütig werden.

41. Ja, wenn der Bua g'lebt hätt …

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Grenzen & Träume

42. Dafür bist du noch zu klein.

43. Das ist nichts für dich.

44. Hör auf zu träumen, bleib realistisch.

45. Das bringt doch eh nichts.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Schuld & Abhängigkeit

46. Ich mache das doch nur, damit du es später mal besser hast.

47. Bis du zu Potte kommst, habe ich das zehnmal gemacht. Ich mach's lieber selber.

48. Du hast doch keine Ahnung. Dafür bist du noch viel zu unerfahren.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Ermutigende / stärkende Sätze

Selbstwert & Identität

49. Du darfst so sein, wie du bist.

50. Du bist genau richtig.

51. Du bist wertvoll – unabhängig von Leistung.
52. Du bist liebenswert, genauso wie du bist.
53. Du hast etwas Eigenes in dir.
54. Du bist nicht zu viel.
55. Du bist nicht falsch.
56. Du musst niemandem gefallen, um geliebt zu werden.
57. Es ist schön, dass es dich gibt.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Emotionen & Gefühle

58. Du darfst fühlen, was du fühlst.
59. Du kannst deinem Gefühl vertrauen.
60. Dein Empfinden hat einen guten Grund.
61. Du darfst dir selbst vertrauen – auch dann, wenn andere zweifeln.
62. Es ist okay, wenn du heute nicht kannst

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Leistung & Tempo

63. Du musst nicht perfekt sein.
64. Du darfst Fehler machen.
65. Du musst nichts beweisen, um richtig zu sein.
66. Du musst niemandem etwas beweisen.
67. Dein Tempo ist genau richtig für dich.
68. Du darfst das in deinem Tempo machen.
69. Du darfst dir Zeit lassen.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Grenzen & Autonomie

70. Du darfst Nein sagen.

71. Du darfst aufhören, dich zu erklären.

72. Deine Grenzen sind wichtig.

73. Du darfst dir Raum nehmen.

74. Du darfst deinen eigenen Weg gehen.

75. Du musst nicht werden wie wir.

76. Du darfst heute anders entscheiden als gestern.

77. Deine Wahrheit darf sich verändern.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Mut & Wachstum

78. Du bist mutig.

79. Du bist kreativ.

80. Du darfst groß denken.

81. Du darfst dir selbst glauben.

82. Es ist nicht wichtig, was die anderen machen. Es ist wichtig, was DU machst.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

Anerkennung & Zugehörigkeit

83. Ich sehe, wie sehr du dich bemühst.

84. Ich bin stolz auf dich.

85. Ich glaube an dich.

86. Du hast ein gutes Gespür für Menschen.

87. Deine Meinung ist wichtig.

88. Ich sehe deine Stärke.

89. Ich bin da, auch wenn es schwierig wird.

90. Du hast jederzeit unsere volle moralische und finanzielle Unterstützung.

Dein Glaubenssatz:

Dein Glaubenssatz:

TEIL 3

Mein Arbeitsheft (Umsetzung)

Mein Wächter-Satz (zu Kap. 2)

Welcher Satz aus der Schatzkiste blockiert mich aktuell am meisten?

Die Welt meiner Eltern (zu Kap. 3)

Verständnis schaffen & Loslassen

Von wem kenne ich diesen Satz?

Warum hat mein Vater / meine Mutter diesen Satz wohl geglaubt?
Was war ihre Geschichte dazu?

Was für ein Kind war meine Mutter / mein Vater?
Was hat sie/er erlebt, dass sie/er so dachten?

In welcher Situation haben sie diesen Satz zu mir gesagt?
Was war wohl die Absicht von meinem Vater, meiner Mutter, mit diesem Satz?
Vor was sollte mich dieser Satz bewahren?
Was sollte ich mit diesem Satz für mich gewinnen?
Welche Absicht verfolgten sie für sich damit?

Körper-Check (zu Kap. 4)

Wenn ich den Satz laut ausspreche: Wo im Körper spüre ich die Reaktion? (z. B. im Hals, in der Brust, im Bauch, …)

Wie fühlt sich das Signal meines Wächters an? (z. B. eng, schwer, drückend, …)

Den Satz vor mich hinstellen (Externalisieren)

> *„Solange ein blockierender Satz in deinem Kopf kreist, fühlt er sich an wie eine absolute Wahrheit. Er ist so nah, dass du ihn nicht objektiv prüfen kannst. Deshalb machen wir ihn jetzt sichtbar.*
>
> *Nimm eine Karte oder ein Blatt Papier und schreibe deinen Wächter-Satz groß darauf. Lege dieses Blatt nun mit etwas Abstand neben deinem Workbook auf den Tisch oder auf den Boden.*
>
> *Spüre den Unterschied: Jetzt, wo der Satz ‚da draußen' ist – wie fühlt sich das an? Kannst du sehen, dass du und dieser Satz zwei verschiedene Dinge seid? Du bist frei, ihn zu betrachten, ihn zu prüfen und ihn schließlich dorthin zurückzugeben, wo er seinen Ursprung hat."*

Mein Rückgabe-Ritual (zu Kap. 5)

Vor wem stehe ich innerlich? Von wem habe ich diesen Satz „bekommen"/ übernommen? (Mutter / Vater / beide)

> *Das ist ein Vorschlag für das Rückgabeformat.*
> *„Liebe Mama / lieber Papa, ich sehe jetzt, dass dieser Satz dein Schutz für mich war. Ich dachte, ich müsste ihn behalten, um deine Liebe nicht zu verlieren. Doch ich bin jetzt erwachsen. Ich gebe dir diesen Satz jetzt in Liebe und Respekt zurück. Er gehört zu dir. Ich sorge jetzt selbst gut für mich auf meine Weise.“*

Diese Sätze dienen nur als Grundidee. Formuliere unbedingt so, dass die Worte 100% zu dir passen.

Mein Rückgabewording:

Mein neues Drehbuch (zu Kap. 5)

Worin soll der neue Satz mich unterstützen?

Welche Worte sind dabei wichtig?

Finde hier Inspiration für deinen neuen Satz:

„Reiß dich zusammen.“ → „Ich darf weich sein und meinen Impulsen vertrauen.“

„Was sollen die Leute denken?“ → „Ich bin gut so, wie ich bin – unabhängig von der Meinung anderer.“

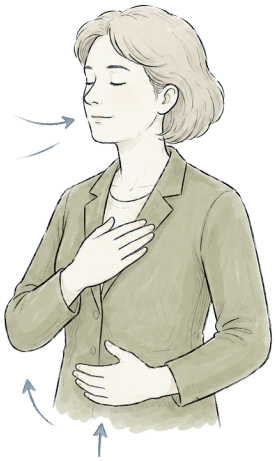
„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“→ „Ich darf mich freuen, während ich etwas leiste.“

Mein alter Satz war:

Mein persönlicher neuer Satz lautet:

Arbeite an diesem Satz so lange bis er wirklich ganz fein zu dir passt und dich entspannt – verstärkt - ermutigt.

Mein neuer Anker (zu Kap. 6)

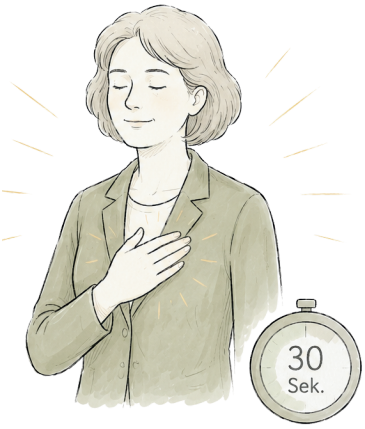


Spüren

Atme tief ein und spüre, was dein neuer Satz in dir bewegt.

Verankern

Wähle eine Geste (z. B. Hand aufs Herz). Halte sie für 30 Sekunden, während du den neuen Satz innerlich wiederholst.



Meine gewählte Anker-Geste (z. B. Hand aufs Herz):

Wie fühlt sich meine neue Freiheit an? Was ist jetzt möglich?

Wann immer der neue Glaubenssatz zum Einsatz kommen darf, nutze die Ankergeste, um ihn auch im Körper zu fühlen.

Nimm dir Zeit, um deine Erkenntnisse zu reflektieren. Denke darüber nach, wie du die neuen Glaubenssätze in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Übungen sind der Anfang eines Prozesses, der dir helfen kann, innerlich freier zu werden.

Gratulation!

Du hast das Workbook durchgearbeitet und dir selbst ein großes Geschenk gemacht. Vielleicht fragst du dich: „Und jetzt?"

Du kannst natürlich das Workbook mit allen weiteren blockierenden Sätzen durcharbeiten.

Du kannst das erst einmal sacken lassen und wirklich im Alltag anwenden.

Du kannst dich jederzeit bei mir melden und mit mir zusammen schauen, wie du deinen Zielen und deiner Lebensvision näherkommst.



Über die Autorin

Christine Tietz ist systemische Coach und begleitet Menschen, die spüren, dass etwas sie zurückhält – aber noch keine Worte dafür haben. Mit Familienaufstellungen und systemischer Arbeit schafft sie Raum für tiefe Weiterentwicklung.

christine@tietz-coaching.com

+49 160-7222445

Mehr von Christine

Weitere Impulse, Gedanken und Einblicke in ihre systemische Arbeit findest du hier:

🎬 YouTube
youtube.com/@Christine-Tietz-Coaching

📖 Blog
tietz-coaching.com/blog

📩 Freitags-News
tietz-coaching.com/coaching-newsletter-lp/

Du möchtest deine Themen wirklich angehen?

Christine begleitet dich gerne persönlich auf deinem Weg mit **Einzel-Coaching** (Präsenz oder Online) und **Online-Coaching mit dem (VISTEMA®-Board)**

Du bist neugierig, ob wir zusammenpassen?
Dann lade ich dich herzlich ein zu einem kostenfreien Gespräch - ganz unverbindlich und in deinem Tempo.

📅 **Jetzt Termin vereinbaren**: tietz-coaching.com/termingespraech-vereinbaren/