

DU BIST NICHT DAS PROBLEM

Vielleicht lohnt sich ein Blick auf das System.



Ein kleiner systemischer Selbstcheck für mehr Klarheit, Selbstverständnis und neue Handlungsmöglichkeiten.

Manchmal versuchen wir, uns selbst zu verändern, obwohl die eigentliche Veränderung an einer ganz anderen Stelle beginnen könnte: bei unseren Beziehungen, Rollen, Erwartungen und den Mustern, in denen wir uns bewegen.

Dieses Workbook lädt dich ein, einen Schritt zurückzutreten und neugierig hinzuschauen.

So nutzt du den Selbstcheck

Nimm dir 15–20 Minuten Zeit. Du musst nicht alle Fragen beantworten. Wähle die Fragen, bei denen du merkst: „Da passiert gerade etwas in mir. Schreibe spontan – ohne die Antworten zu bewerten.“

Mein aktuelles Thema

Was beschäftigt mich gerade am meisten?

Was wünsche ich mir stattdessen?



1. Was davon gehört wirklich zu mir?

Welche Gefühle, Sorgen oder Aufgaben trage ich gerade?

Was davon ist tatsächlich meine Verantwortung?

Was trage ich vielleicht für jemand anderen mit?

2. Welche Erwartungen wirken auf mich?

Was glaube ich, wie ich als Mutter, Partnerin, Tochter, Freundin oder Berufstätige sein sollte?



Von wem kommt diese Erwartung?

Was würde ich tun, wenn ich diese Erwartung für einen Moment loslassen dürfte?

3. Welche Rolle habe ich übernommen?

Bin ich häufig diejenige, die organisiert, vermittelt, beruhigt, rettet oder funktioniert?

Was passiert, wenn ich diese Rolle einmal nicht erfülle?



Welche andere Rolle würde ich gerne ausprobieren?

4. Was wiederholt sich in meinem Leben?

Gibt es Situationen, Konflikte oder Gefühle, die immer wieder auftauchen?

Wann habe ich dieses Muster schon einmal erlebt?

Was könnte mir dieses Muster sagen – statt was könnte ich daran „falsch“ machen?



5. Was darf ich loslassen?

Welche Verantwortung möchte ich zurückgeben?

Welche Vorstellung davon, wie etwas sein „müsste“, darf leiner werden?

Welchen Satz möchte ich nicht mehr ständig über mich denken?

6. Was möchte ich stattdessen verändern?

Was liegt tatsächlich in meinem Einflussbereich?



Welche kleine Veränderung wäre bereits spürbar?

Was könnte ich diese Woche anders machen?

7. Mein neuer Blick

Wenn ich mein Thema nicht als persönliches Versagen, sondern als Teil eines Systems betrachte ...

Was nehme ich aus diesem Selbstcheck mit?



Ein kleiner Perspektivwechsel

Du musst nicht immer zuerst dich selbst reparieren. Manchmal hilft es, zu schauen, was zwischen Menschen geschieht, welche Rollen entstanden sind und welche Erwartungen das eigene Handeln beeinflussen.

„Eine kleine Veränderung im System kann etwas Grosses in Bewegung bringen.“

Wenn du dir dabei Begleitung wünschst ...

Systemisches Coaching kann helfen, Zusammenhänge sichtbar zu machen, neue Perspektiven zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken – ohne vorschnell nach „dem Fehler“ bei dir zu suchen.

Herzlichst

Deine Luzia Cattin

Dieses Workbook dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

