



## **Der Muster-Check: Welches Muster bremst dich aus?**

Hallo,

du liebst es, aktiv zu sein. Ob auf der Yogamatte oder im Leben – du bringst Leistung und schaffst es, in deinem Alltag viel zu bewegen. Das ist eine große Stärke.

Aber vielleicht kennst du auch das Gefühl, dass dir trotz all deiner Power abends die Energie fehlt. Oder dass du nach einer tiefen, entspannten Yogastunde im Alltag trotzdem schnell wieder in alte Stressmuster fällst.

Dieses PDF ist dein erster Schritt, um zu verstehen, warum das so ist. Es ist kein Test, sondern ein kurzer Check-in. Das Ziel ist es, dir zu zeigen, dass du nicht alleine bist und dass diese Automatismen keine Fehler sind, sondern Muster, die du erkennen und verändern kannst.

Nimm dir 5 Minuten Zeit und finde heraus, welches Muster dich gerade am meisten ausbremst.

---

### **Teil 1: Dein tägliches Verhalten**

In welchen Momenten spürst du eine innere Anspannung, obwohl du eigentlich entspannt sein solltest? Kreuze an, was auf dich zutrifft:

#### **Im Job & Privatleben:**

- Ich mache mir nach Feierabend gedanklich eine To-Do-Liste für den nächsten Tag, anstatt mich zu entspannen.
- Ich finde es schwierig, Aufgaben abzugeben, weil ich glaube, dass ich es am besten kann.
- Ich fühle mich unwohl, wenn ich nichts tue, und fülle jede freie Minute mit Beschäftigung.

#### **Im Umgang mit Gefühlen:**

- Ich sage oft "Ja", obwohl mein Bauchgefühl "Nein" sagt.
- Ich lenke mich mit Essen, Serien oder Sport ab, wenn ich mich gestresst fühle, anstatt mich meinen Emotionen zu stellen.
- Ich werde schnell wütend oder gereizt, wenn etwas nicht nach meinen Vorstellungen läuft.



### Im Umgang mit deinem Körper:

- Ich habe das Gefühl, dass ich mich ständig beweisen muss, sei es durch Leistung im Sport oder im Job.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich mir eine Pause gönne.
- Ich spüre, dass ich oft über meine körperlichen Grenzen gehe, anstatt ihnen zuzuhören.

---

## Teil 2: Die Erkenntnis

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wiederer kennst, ist das ein großer Schritt. Du bist nicht faul oder unmotiviert – du agierst auf Autopilot. Dein Körper atmet den Stress weg, aber dein Kopf dreht sich in einer Schleife.

Diese Muster haben dich früher vielleicht geschützt, aber heute stehen sie dir im Weg. Sie sind die unbewussten Ursachen für deinen Stress und deine Frustration.

### Die Wahrheit ist:

- Du bist ein **High-Performer**, der die Kontrolle verloren hat.
- Du übernimmst viel **Verantwortung**, aber nicht für dein eigenes Wohlbefinden.
- Du **funktionierst**, aber du verlierst die Verbindung zu dir selbst.

---

## Teil 3: Dein nächster Schritt

**Muster sind veränderbar. Du hast die Macht, sie zu knacken.**

Die wichtigste Erkenntnis ist: Sobald du ein Muster erkennst, kannst du es verändern. Das ist der erste Schritt.

Wenn du das Gefühl hast, dass du deine inneren Muster endlich knacken und wirklich nachhaltig zu dir finden möchtest, dann freue ich mich darauf, dich kennenzulernen.

---

## Kontakt

**Kathrin Kelz**

Website: [www.kathrinkelz.de](http://www.kathrinkelz.de)

E-Mail: [mail@kathrinkelz.de](mailto:mail@kathrinkelz.de)

Instagram: <https://www.instagram.com/kathrin.kelz.stresscoaching>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/kathrin-kelz-coaching>