HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PERSÖNLICHER BEGLEITER

Wenn das Leben sich verändert – wie finde ich wieder zu mir selbst?



Wenn das Leben plötzlich anders aussieht: Ein persönlicher Begleiter für Zeiten des Abschieds, des Verlusts und der Neuorientierung.

Mit verständlichem Wissen, sieben behutsamen Übungen und kleinen Schritten zu mehr Halt, Orientierung und innerer Stabilität.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Wenn plötzlich nichts mehr ist, wie es war

Manchmal verändert sich unser Leben von einem Tag auf den anderen.

Eine Beziehung geht zu Ende.

Ein geliebter Mensch stirbt.

Du verlierst deine Arbeitsstelle.

Du ziehst an einen neuen Ort oder beginnst ein Leben in einem anderen Land.

Manchmal hast du diese Veränderung selbst gewählt.

Manchmal wurdest du völlig unvorbereitet damit konfrontiert.

Und manchmal ist es sogar etwas, worauf du dich lange gefreut hast – und trotzdem fühlst du dich plötzlich unsicher.

Was diese unterschiedlichen Erfahrungen gemeinsam haben können:

Etwas Vertrautes fällt weg.

> *Gewohnheiten verändern sich.*
> *Menschen fehlen.*
> *Bisherige Rollen verlieren ihre Bedeutung.*
> *Vorstellungen davon, wie dein Leben weitergehen sollte, passen nicht mehr.*

Vielleicht fragst du dich:

«Warum komme ich damit nicht besser zurecht?»
«Warum fühle ich mich so verloren?»
«Wie soll es jetzt weitergehen?»

Vielleicht erwarten andere bereits, dass du wieder nach vorne schaust.

Doch innerlich bist du noch damit beschäftigt, zu verstehen, was überhaupt geschehen ist.

> Nicht jede Veränderung ist ein Verlust. Aber viele Veränderungen verlangen von uns, etwas Vertrautes hinter uns zu lassen, bevor wir wissen, was an seine Stelle treten wird.

Dieses Whitepaper soll dir helfen, deine Reaktionen besser zu verstehen, wieder etwas mehr Halt zu finden und deinen eigenen Weg weiterzugestalten.

DU ERFÄHRST

- Warum grosse Veränderungen uns so tief berühren können.
- Welche unterschiedlichen Gefühle bei Abschied und Verlust auftreten können.
- Weshalb du dich nach einem Umbruch möglicherweise selbst nicht mehr richtig erkennst.
- Wie du mit sieben behutsamen Übungen kleine Momente von Stabilität und Orientierung finden kannst.
- Warum du nicht sofort einen neuen Lebensplan brauchst.
- Wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll sein kann.

Dabei geht es nicht darum, schwierige Gefühle möglichst schnell loszuwerden.

Du musst auch nicht aus jeder Veränderung etwas Positives machen.

Manchmal beginnt der nächste Schritt damit, anzuerkennen, was sich verändert hat.



01 Warum Veränderungen uns so tief berühren können

Wenn Vertrautes wegfällt

Wir Menschen brauchen ein gewisses Mass an Sicherheit und Vertrautheit.

Unser Alltag besteht aus Beziehungen, Gewohnheiten, Aufgaben und Vorstellungen davon, wer wir sind und wohin unser Leben führt.

Wenn sich etwas Grundlegendes verändert, betrifft das deshalb häufig mehr als nur einen einzelnen Lebensbereich.

Vielleicht verändert sich nicht nur dein Tagesablauf.

Vielleicht verändert sich auch dein Gefühl von Zugehörigkeit, Sicherheit oder Identität.

Fünf Bereiche, die von Veränderungen betroffen sein können

1 Sicherheit

Du weisst nicht mehr genau, wie es weitergeht.

Bisherige Gewissheiten fehlen.

2 Vertrautheit

Menschen, Orte oder gewohnte Abläufe sind nicht mehr Teil deines Alltags.

3 Zugehörigkeit

Dein bisheriges Umfeld verändert sich.

Vielleicht fehlen dir vertraute Kontakte oder gemeinsame Rituale.

4 Identität

Eine Rolle, die lange zu deinem Leben gehörte, fällt weg.

Vielleicht fragst du dich, wer du ohne diese Rolle bist.

5 Zukunftsvorstellungen

Pläne, auf die du dich verlassen hast, sind plötzlich nicht mehr möglich.

Du musst möglicherweise neue Vorstellungen entwickeln, obwohl du dich dafür noch gar nicht bereit fühlst.

Warum ein Ereignis so viele Lebensbereiche berühren kann

JOBVERLUST

Nach einem Jobverlust fehlt möglicherweise nicht nur das Einkommen.

Vielleicht vermisst du auch die täglichen Kontakte, deine Aufgaben und das Gefühl, gebraucht zu werden.

TRENNUNG

Nach einer Trennung fehlt nicht nur ein Mensch.

Vielleicht musst du auch deine Vorstellung von einer gemeinsamen Zukunft verabschieden.

UMZUG

Nach einem Umzug vermisst du möglicherweise deine vertraute Umgebung, obwohl du dich bewusst für den neuen Wohnort entschieden hast.

TOD

Und nach dem Tod eines nahestehenden Menschen verändert sich oft das gesamte Erleben des Alltags.

Diese Situationen sind nicht gleichzusetzen.

Aber sie zeigen, wie eng äussere Lebensumstände und unser inneres Erleben miteinander verbunden sein können.

EINE FRAGE AN DICH

Was hat sich durch deine Veränderung nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich verändert?

Vielleicht fehlt dir Sicherheit.

Vielleicht eine vertraute Rolle.

Vielleicht ein Mensch, mit dem du deinen Alltag geteilt hast.

Du musst die Antwort nicht sofort finden.

02 Warum dein Kopf nach Antworten sucht

Wenn Vertrautes wegfällt, versuchen wir häufig, die Situation gedanklich zu ordnen.

Wir suchen nach Erklärungen. Wir spielen Entscheidungen noch einmal durch. Oder wir stellen uns vor, wie die Zukunft aussehen könnte.

Das kann hilfreich sein. Nachdenken kann uns dabei unterstützen, Erfahrungen einzuordnen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Doch manchmal kreisen die Gedanken immer wieder um dieselben Fragen.

«Warum ist das passiert?»

«Hätte ich etwas anders machen können?»

«Was wird jetzt aus mir?»

«Werde ich mich jemals wieder so fühlen wie früher?»

Nicht auf jede Frage gibt es eine klare Antwort. Und nicht jede Antwort lässt sich sofort finden.

Zwischen Verstehen und Grübeln

HILFREICHES NACHDENKEN

Hilfreiches Nachdenken kann dir helfen, eine Situation besser zu verstehen oder einen nächsten Schritt zu erkennen.

BELASTENDES GRÜBELN

Belastendes Grübeln führt dagegen häufig dazu, dass du dieselben Fragen wiederholst, ohne neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Gerade nach einem einschneidenden Ereignis ist dieses gedankliche Suchen nachvollziehbar.

Vielleicht möchtest du Sicherheit zurückgewinnen. Vielleicht versuchst du, einen Verlust zu begreifen. Oder du möchtest verhindern, dass dir etwas Ähnliches erneut passiert.

Doch manchmal hilft längeres Nachdenken nicht weiter.

Entlastung entsteht dann eher, wenn du anerkennst, dass im Moment noch nicht alle Fragen beantwortet werden können.

Du musst nicht heute wissen, wie dein ganzes Leben weitergeht.

Es reicht, zunächst herauszufinden, was du jetzt brauchst.

03 Abschied ist nicht gleich Abschied

Nicht jede Veränderung löst dieselben Gefühle aus.

Und nicht jeder Mensch reagiert auf ein vergleichbares Ereignis gleich.

Deshalb ist es wichtig, unterschiedliche Formen von Abschied und Veränderung nicht miteinander gleichzusetzen.

1

ABSCHIED

Wenn du einen Menschen durch Tod verlierst

Trauer kann sich sehr unterschiedlich zeigen.

Vielleicht bist du traurig, wütend, erschöpft oder innerlich wie betäubt.

Vielleicht erlebst du zwischendurch sogar unbeschwerte Momente und hast danach ein schlechtes Gewissen.

Vielleicht möchtest du über den verstorbenen Menschen sprechen. Vielleicht brauchst du zunächst Ruhe.

Trauer verläuft nicht nach einem festen Zeitplan. Sie muss auch nicht in bestimmten Phasen ablaufen.

Es geht nicht darum, den verstorbenen Menschen zu vergessen oder den Verlust möglichst schnell hinter dir zu lassen.

Vielmehr kann es darum gehen, mit der Zeit eine persönliche Form zu finden, mit der Erinnerung und der veränderten Realität weiterzuleben.

Du darfst einen Menschen vermissen und gleichzeitig wieder Momente von Freude erleben.

Beides kann nebeneinander bestehen.

2

ABSCHIED

Wenn eine Beziehung oder Arbeitsstelle endet

Hier können neben Trauer auch Enttäuschung, Zurückweisung, Scham oder Zukunftsängste auftreten.

Vielleicht zweifelst du an dir selbst. Vielleicht fragst du dich, ob du etwas hättest verhindern können.

Oder du hast das Gefühl, dass dir ein wichtiger Teil deiner bisherigen Identität fehlt.

Nach einer Trennung musst du möglicherweise deinen Alltag, deine Beziehungen oder deine Zukunftspläne neu gestalten.

Nach einem Jobverlust können zusätzlich finanzielle Sorgen und Unsicherheit entstehen.

Wichtig ist, zwischen dem Ereignis und deinem persönlichen Wert zu unterscheiden.

Dass etwas zu Ende gegangen ist, bedeutet nicht, dass du als Mensch gescheitert bist.

3

ABSCHIED

Wenn du dich selbst für eine Veränderung entschieden hast

Auch ein freiwilliger Umzug, eine Auswanderung oder ein beruflicher Neuanfang kann belastend sein.

Du kannst dich auf das Neue freuen und gleichzeitig das Alte vermissen.

Du kannst von deiner Entscheidung überzeugt sein und trotzdem Zweifel haben.

Vielleicht fragst du dich:

«Warum bin ich nicht einfach glücklich? Ich wollte das doch so.»

Doch unterschiedliche Gefühle können gleichzeitig vorhanden sein.

Du darfst eine Entscheidung richtig finden und trotzdem traurig darüber sein, was du dafür zurückgelassen hast.

04 Wenn du dich selbst nicht mehr richtig erkennst

Nach grossen Veränderungen taucht manchmal eine ungewohnte Frage auf:

«Wer bin ich eigentlich, wenn mein bisheriges Leben nicht mehr so aussieht wie früher?»

Vielleicht warst du lange Teil einer Partnerschaft.

Vielleicht hast du dich stark über deinen Beruf definiert.

Vielleicht war dein Alltag von der Fürsorge für einen anderen Menschen geprägt.

Wenn diese Rolle wegfällt, kann sich eine innere Leere entwickeln.

Du weisst vielleicht noch nicht, wie du deine Zeit gestalten möchtest. Welche Interessen dir wichtig sind. Oder was dir im neuen Lebensabschnitt guttun könnte.

Das bedeutet nicht, dass du dich selbst verloren hast.

Möglicherweise brauchst du Zeit, um wieder wahrzunehmen, was unabhängig von deinen bisherigen Rollen zu dir gehört.

Drei Fragen, die dir Orientierung geben können

1. Was war mir schon immer wichtig, unabhängig von meiner Lebenssituation?
Vielleicht sind es bestimmte Werte, Beziehungen oder Interessen.

2. Welche Eigenschaften und Fähigkeiten habe ich durch diese Veränderung nicht verloren?
Vielleicht deine Empathie, deine Kreativität, deine Lebenserfahrung oder deine Fähigkeit, für andere da zu sein.

3. Was möchte ich in meinem Alltag wieder mehr berücksichtigen?
Vielleicht Ruhe, Bewegung, Begegnungen oder eine Tätigkeit, die dir Freude bereitet.

Du musst nicht sofort Antworten finden.

Manche Fragen dürfen dich eine Weile begleiten.

> Du musst dich nicht vollständig neu erfinden. Vielleicht darfst du zunächst wiederentdecken, was weiterhin zu dir gehört.

05 Wenn Gefühle kommen und gehen

Nach einem einschneidenden Ereignis können Gefühle besonders wechselhaft sein.

An einem Tag fühlst du dich zuversichtlich.

Am nächsten bist du traurig oder verunsichert.

Vielleicht erlebst du auch Erleichterung, obwohl du gleichzeitig etwas vermisst.

Manchmal entsteht daraus zusätzlicher Druck.

«Ich sollte doch langsam darüber hinweg sein.»

«Andere kommen mit solchen Situationen besser zurecht.»

«Ich müsste mich mehr zusammenreissen.»

Doch Gefühle lassen sich nicht allein durch gute Vorsätze verändern.

Gefühle wahrnehmen, ohne sie sofort zu bewerten

Versuche zunächst, dein Erleben wahrzunehmen.

STATT
«Ich darf jetzt nicht traurig sein.»

VIELLEICHT
«Heute bin ich traurig. Das ist gerade ein Teil meines Erlebens.»

STATT
«Ich muss endlich wieder funktionieren.»

VIELLEICHT
«Ich schaue, was heute möglich ist und was ich brauche.»

Es geht nicht darum, in schwierigen Gefühlen stecken zu bleiben.

Es geht darum, ihnen mit etwas mehr Verständnis zu begegnen, statt zusätzlich gegen dich selbst anzukämpfen.

Was du dir erlauben darfst

- Du darfst traurig sein, ohne dich dafür zu rechtfertigen.
- Du darfst Unterstützung brauchen.
- Du darfst zwischendurch lachen.
- Du darfst eine Pause von belastenden Gedanken machen.
- Und du darfst in deinem eigenen Tempo herausfinden, wie du deinen Alltag weitergestalten möchtest.

Du darfst traurig sein und trotzdem kleine Schritte nach vorne machen. Beides hat Platz.



MEINE NOTIZEN

06 Dein persönlicher Orientierungs-Check

Nach einer grossen Veränderung ist es nicht immer leicht zu erkennen, was dir gerade am meisten fehlt.

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, deine aktuelle Situation etwas genauer wahrzunehmen.

Du musst sie nicht alle beantworten. Wähle die Fragen aus, die sich für dich im Moment passend anfühlen.

SELBSTREFLEXION

Was beschäftigt dich gerade am meisten?

Sicherheit	Was würde mir im Alltag ein wenig mehr Sicherheit geben?
Vertrautheit	Welche Menschen, Orte oder Gewohnheiten vermisse ich besonders?
Zugehörigkeit	Mit wem fühle ich mich verbunden?
Identität	Welche bisherigen Rollen haben mein Selbstbild geprägt?
Zukunft	Welche Fragen zur Zukunft beschäftigen mich besonders?

DEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Vervollständige diesen Satz:

«Was ich im Moment am meisten brauche, ist …»

Vielleicht lautet deine Antwort Ruhe. Vielleicht ein Gespräch. Vielleicht mehr Struktur. Oder einfach etwas Zeit.

Du musst daraus noch keinen Plan machen.

Es reicht zunächst, dein Bedürfnis wahrzunehmen.

07 Sieben behutsame Übungen für mehr Halt und Orientierung

Die folgenden Übungen sollen dich unterstützen, deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und deinen Alltag wieder bewusster zu gestalten.

Wähle aus, was zu deiner aktuellen Situation passt.

Wenn eine Übung starke Gefühle auslöst oder dich überfordert, darfst du sie jederzeit unterbrechen.

Du musst nichts erzwingen.

1	Was hat sich verändert, was ist geblieben?	5 Minuten
2	Deine Gefühle benennen	3 Minuten
3	Deine persönlichen Kraftquellen finden	5 Minuten
4	Einen kleinen Anker im Alltag schaffen	5 Minuten Vorbereitung
5	Wer bin ich unabhängig von meinen Rollen?	5 Minuten
6	Was liegt heute in meiner Hand?	5 Minuten
7	Ein Brief an dich selbst	10 Minuten

MEINE NOTIZEN

1

ÜBUNG 1 VON 7

Was hat sich verändert, was ist geblieben?

DAUER
5 Minuten

ZIEL

Neben dem Verlust auch vorhandene Ressourcen wahrnehmen.

Nimm ein Blatt Papier und zeichne zwei Spalten.

Das hat sich verändert

Notiere drei Dinge, die heute anders sind als früher.

Das ist geblieben

Notiere drei Dinge, die weiterhin zu deinem Leben gehören.

Vielleicht sind das Menschen, Fähigkeiten, Werte, Interessen oder kleine Gewohnheiten.

WARUM DIESE ÜBUNG HILFREICH SEIN KANN

Nach einem grossen Umbruch richtet sich unsere Aufmerksamkeit häufig auf das, was fehlt.

Diese Übung lädt dich ein, auch das wahrzunehmen, was weiterhin Bestand hat.

Du musst den Verlust dadurch nicht kleiner machen.

Du ergänzt lediglich deinen Blick auf die Situation.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Was gibt mir trotz der Veränderung noch ein Gefühl von Vertrautheit?

MEINE NOTIZEN

2

ÜBUNG 2 VON 7

Deine Gefühle benennen

DAUER
3 Minuten

ZIEL
Das eigene emotionale Erleben bewusster wahrnehmen.

Halte kurz inne und frage dich:

«Was fühle ich gerade?»

Vielleicht ist es Traurigkeit, Angst, Wut, Einsamkeit, Erleichterung oder Unsicherheit.

Versuche, das Gefühl möglichst konkret zu benennen.

Ergänze anschliessend:

«Ich fühle gerade …, weil …»

PRAXISBEISPIEL

«Ich fühle mich unsicher, weil ich noch nicht weiss, wie mein beruflicher Weg weitergeht.»

Du musst das Gefühl nicht sofort verändern.

Es reicht, es wahrzunehmen.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Frage dich:

«Was würde mir in diesem Moment ein wenig guttun?»

Vielleicht ein Gespräch, Bewegung, Ruhe oder eine kleine Aufgabe, die dir Struktur gibt.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welches Gefühl braucht heute besonders viel Raum?

MEINE NOTIZEN

3

ÜBUNG 3 VON 7

Deine persönlichen Kraftquellen finden

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Vorhandene Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten erkennen.

Erinnere dich an eine frühere schwierige Lebensphase, sofern sich das für dich gut anfühlt.

Was hat dir damals geholfen?

Vielleicht war es ein Mensch, der dir zugehört hat.

Vielleicht Bewegung in der Natur.

Vielleicht eine bestimmte Tagesstruktur oder eine Tätigkeit, die dir Freude bereitet hat.

Notiere drei Dinge, die dir bereits einmal Halt gegeben haben.

MEINE KRAFTQUELLEN

1. _____
2. _____
3. _____

Wähle eine davon aus, die du in den kommenden Tagen wieder in deinen Alltag einbauen möchtest.

Nicht alles, was früher geholfen hat, muss heute gleich gut funktionieren.

Aber vielleicht findest du darin einen ersten Anknüpfungspunkt.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche kleine Unterstützung könnte ich mir in den nächsten Tagen ermöglichen?

_____

_____

_____

MEINE NOTIZEN

4

ÜBUNG 4 VON 7

Einen kleinen Anker im Alltag schaffen

DAUER

5 Minuten Vorbereitung

ZIEL

Durch einfache Routinen etwas Verlässlichkeit schaffen.

Wenn sich vieles verändert, können einfache Routinen Orientierung geben.

Überlege, welche kleine Handlung du regelmässig wiederholen möchtest.

Zum Beispiel:

Morgens in Ruhe einen Tee trinken.

Jeden Tag einen kurzen Spaziergang machen.

Abends drei Minuten ohne Handy zur Ruhe kommen.

Einmal pro Woche mit einem vertrauten Menschen telefonieren.

Wähle eine Handlung, die auch an schwierigeren Tagen realistisch ist.

DEINE PERSÖNLICHE VEREINBARUNG

«In den nächsten sieben Tagen möchte ich …»

Der Sinn dieser Übung liegt nicht darin, deinen Alltag möglichst produktiv zu gestalten.

Es geht darum, etwas Verlässliches zu schaffen, wenn sich vieles unsicher anfühlt.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche kleine Gewohnheit könnte mir gerade etwas Halt geben?

MEINE NOTIZEN

5

ÜBUNG 5 VON 7

Wer bin ich unabhängig von meinen Rollen?

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Den Kontakt zu eigenen Werten, Interessen und Eigenschaften stärken.

Vervollständige folgende Sätze:

Mir ist im Leben wichtig, dass …

Andere Menschen schätzen an mir …

Ich fühle mich lebendig, wenn …

Etwas, das ich gerne wieder tun würde, ist …

Vielleicht fällt es dir schwer, Antworten zu finden.

Dann beginne mit einer einzigen Frage.

Du musst dich nicht neu erfinden.

Es reicht, wieder Kontakt zu dem aufzunehmen, was dich als Menschen ausmacht.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Eigenschaft oder welcher Wert gehört weiterhin zu mir – unabhängig von meiner aktuellen Lebenssituation?

MEINE NOTIZEN

6

ÜBUNG 6 VON 7

Was liegt heute in meiner Hand?

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Kleine Bereiche persönlicher Handlungsfähigkeit erkennen.

Nach einem Verlust oder einer grossen Veränderung fühlen wir uns manchmal machtlos.

Vieles können wir tatsächlich nicht beeinflussen.

Doch oft gibt es kleine Bereiche, in denen wir wieder selbst entscheiden können.

Schreibe zwei Überschriften auf:

Das kann ich momentan nicht ändern.

Darauf habe ich heute Einfluss.

PRAXISBEISPIEL NACH EINEM JOBVERLUST

Nicht ändern kann ich, dass meine bisherige Stelle weggefallen ist.

Beeinflussen kann ich, wen ich um Unterstützung bitte, wie ich meinen Tag strukturiere und welchen nächsten Schritt ich vorbereite.

Wähle eine kleine Handlung aus der zweiten Spalte.

Du musst sie nicht sofort umsetzen.

Vielleicht reicht es zunächst, zu erkennen, dass es diesen Handlungsspielraum gibt.

MERKSATZ

Du musst nicht alles unter Kontrolle haben, um wieder ein Stück Handlungsfähigkeit zu erleben.

MEINE NOTIZEN

7

ÜBUNG 7 VON 7

Ein Brief an dich selbst

DAUER
10 Minuten

ZIEL
Dir selbst mit mehr Verständnis und Mitgefühl begegnen.

Stell dir vor, ein Mensch, den du sehr schätzt, würde gerade deine Situation erleben.

Was würdest du ihm sagen?

Würdest du verlangen, dass er sich schneller erholt? Würdest du ihm vorwerfen, dass er unsicher oder traurig ist?

Vermutlich nicht.

Schreibe nun einen kurzen Brief an dich selbst.

BEGINNE MIT

«Liebe/r …»

«Ich weiss, dass die letzte Zeit nicht einfach für dich war …»

«Du darfst dir Zeit nehmen für …»

«Was ich dir wünsche, ist …»

Du musst keine besonders schönen Worte finden.

Schreibe so, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, dem du mit Verständnis und Mitgefühl begegnest.

Lies deinen Brief später noch einmal, wenn du möchtest.

Vielleicht entdeckst du darin Worte, die du dir selbst bisher selten zugestanden hast.

Wenn dir diese Übung zu nahegeht, darfst du sie auslassen oder stattdessen nur einen einzigen freundlichen Satz an dich selbst notieren.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Worte des Verständnisses würde ich mir selbst gerade gerne erlauben?

08 Dein 7-Tage-Plan – kleine Schritte zurück zu dir

Dieser Plan ist kein Programm, um einen Verlust innerhalb einer Woche zu überwinden.

Er soll dir helfen, im veränderten Alltag kleine Momente der Orientierung zu finden.

TAG	DEIN FOKUS	DEIN KLEINER SCHRITT	
TAG 1	Wahrnehmen	Schreibe auf, was sich verändert hat und was geblieben ist.	☐
TAG 2	Gefühle benennen	Nimm dir einige Minuten Zeit für dein aktuelles Erleben.	☐
TAG 3	Unterstützung erkennen	Überlege, welche Menschen oder Tätigkeiten dir guttun könnten.	☐
TAG 4	Einen Anker schaffen	Beginne mit einer kleinen, verlässlichen Alltagsroutine.	☐
TAG 5	Dich selbst wiederentdecken	Beschäftige dich mit einem Wert oder Interesse, das dir wichtig ist.	☐
TAG 6	Handlungsfähigkeit stärken	Wähle einen kleinen Schritt in einem Bereich, den du beeinflussen kannst.	☐
TAG 7	Zurückblicken	Frage dich, was dir in dieser Woche etwas Halt gegeben hat.	☐

MEINE NOTIZEN

Deine Reflexion

Nimm dir einen ruhigen Moment und frage dich:

1. Was hat mir in dieser Woche ein wenig Halt gegeben?

2. Was möchte ich beibehalten?

3. Was brauche ich weiterhin?

Du kannst diesen Plan in deinem eigenen Tempo durchgehen.

Vielleicht brauchst du für einen einzelnen Schritt mehrere Tage.

Vielleicht lässt du eine Übung aus.

Auch das ist in Ordnung.

Du musst dich nicht an einen Zeitplan halten, um deinen eigenen Weg zu finden.

MEINE NOTIZEN

09 Du musst nicht sofort einen neuen Lebensplan haben

Nach einer grossen Veränderung wünschen wir uns häufig, möglichst schnell wieder Sicherheit zu spüren.

Wir möchten wissen, wie es weitergeht.

Vielleicht erwarten wir von uns, dass wir neue Ziele entwickeln, Entscheidungen treffen und wieder nach vorne schauen.

Doch nicht jeder Lebensabschnitt verlangt sofort einen Plan.

> *Manchmal braucht es zunächst Ruhe.*
> *Manchmal braucht es Unterstützung.*
> *Und manchmal braucht es die Erfahrung, dass der Alltag auch unter veränderten Umständen wieder kleine Momente von Vertrautheit und Freude enthalten kann.*

Was ein Neuanfang auch bedeuten kann

Ein Neuanfang muss nicht immer etwas Grosses sein.

Vielleicht bedeutet er, wieder regelmässig spazieren zu gehen.

Vielleicht, einen Menschen um Hilfe zu bitten.

Vielleicht, ein altes Interesse aufzugreifen.

Oder zum ersten Mal seit Langem eine Entscheidung nur für dich selbst zu treffen.

Nach einem Todesfall muss ein Neuanfang nicht bedeuten, etwas oder jemanden zu ersetzen.

Es kann auch bedeuten, dem geliebten Menschen weiterhin einen Platz in deinem Leben zu geben und gleichzeitig deinen eigenen Alltag weiterzugestalten.

Du musst deine Vergangenheit nicht hinter dir lassen, um wieder Schritte in die Zukunft machen zu dürfen.

10 Wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll sein kann

Nicht jede schwierige Lebensphase lässt sich allein bewältigen.

Vielleicht merkst du, dass du dich zunehmend zurückziehst. Dass du kaum noch zur Ruhe kommst. Oder dass du dich im Alltag stark eingeschränkt fühlst.

Vielleicht beschäftigen dich Sorgen und belastende Erinnerungen so intensiv, dass du kaum Abstand findest.

Dann kann es hilfreich sein, mit einer qualifizierten Fachperson zu sprechen.

Gerade bei anhaltenden starken Beschwerden, ausgeprägter Trauer oder psychischen Krisen ist eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung wichtig.

Unterstützung anzunehmen bedeutet nicht, dass du deine Situation nicht selbst bewältigen kannst.

Es bedeutet, dass du nicht alles allein tragen musst.

Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die nach belastenden Lebensereignissen wieder mehr innere Stabilität, Klarheit und Vertrauen in sich selbst entwickeln möchten.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, die persönliche Bedeutung einer Veränderung ernst zu nehmen.

Denn ein Abschied, ein Verlust oder ein Neuanfang kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Im Mental-Coaching schauen wir gemeinsam, welche Themen dich aktuell beschäftigen, welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen und welche nächsten Schritte für dich passend sein könnten.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an persönlichen Veränderungszielen zu unterstützen.

Dabei geht es nicht darum, schwierige Gefühle wegzumachen oder einen Verlust ungeschehen zu machen.

Mir ist wichtig, dich individuell, vertraulich und auf Augenhöhe zu begleiten.

Welche Vorgehensweise sinnvoll ist, hängt von deiner persönlichen Situation ab. Hypnosetherapie und Mental-Coaching ersetzen keine notwendige medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.

Wenn du merkst, dass du nach einer Veränderung wieder mehr Orientierung finden möchtest, kann ein persönliches Gespräch ein erster Schritt sein.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

MEINE NOTIZEN

ZUM SCHLUSS

Du darfst deinen eigenen Weg finden

Vielleicht sieht dein Leben heute ganz anders aus, als du es dir einmal vorgestellt hast.

Vielleicht vermisst du einen Menschen, einen Ort, eine Aufgabe oder eine vertraute Lebensphase.

Vielleicht weisst du noch nicht, was als Nächstes kommt.

Ich möchte dir einen Gedanken mitgeben:



Du musst nicht sofort wissen, wohin dein Weg führt. Manchmal genügt es, wieder Vertrauen in deinen nächsten kleinen Schritt zu finden.

Du darfst traurig sein über das, was fehlt.
Du darfst dankbar sein für das, was war.
Und du darfst offenbleiben für das, was noch entstehen kann.

Nicht weil du musst.

Sondern wenn du irgendwann bereit dazu bist.

In deinem Tempo.

Herzlich,

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen oder nach einschneidenden Lebensveränderungen wieder mehr Orientierung finden möchten.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

Gossau ZH · www.healthymind.ch

HealthyMind.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und persönlichen Selbstreflexion. Die beschriebenen Übungen sind freiwillige Anregungen und dürfen jederzeit angepasst oder ausgelassen werden. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Bei starker oder anhaltender psychischer Belastung, erheblichen Einschränkungen im Alltag oder einer psychischen Krise ist eine fachliche Abklärung wichtig.