



# Endlich raus aus der Überforderung

Du möchtest deine inneren Anteile kennenlernen, damit du dein **Gedankenkarussell stoppen** und deine **Überforderung auflösen** kannst?

**Dann bist du hier genau richtig!**

## In diesem Booklet lernst du:

- ✦ Was sind innere Anteile?
- ✦ Welche inneren Anteile habe ich?
- ✦ Wie kann ich sie nutzen, um mich endlich leichter und ruhiger zu fühlen?



Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken und  
hilfreiche Erkenntnisse

deine Sabine

# 1) Deine inneren Anteile

Die inneren Anteile (oder auch „Inneres Team“) sind ein Modell aus der Psychologie, das beschreibt, wie verschiedene innere **Stimmen oder Persönlichkeitsanteile** in dir wirken.

Jeder Mensch hat **unterschiedliche Anteile**, die in verschiedenen Situationen zu Wort kommen:  
Zum Beispiel **die Kritikerin, die Mutige, die Perfektionistin** oder **die Zweiflerin**.



Diese Anteile repräsentieren deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse, die oft in **Konflikt miteinander stehen** können. Das Innere Team hilft dir, diese inneren Stimmen bewusst wahrzunehmen, ihnen zuzuhören und sie in **Einklang zu bringen**, um klarere Entscheidungen zu treffen und innere Konflikte zu lösen.

## 2) Deine Herausforderung

**ANMERKUNG:**  
Deine inneren Anteile sind zu einem Zeitpunkt in deiner Vergangenheit entstanden, an dem du sie gebraucht hast. Damals hat es auch Sinn gemacht, das einige von ihnen so stark ausgeprägt waren.

Welches Thema ist aktuell deine größte Herausforderung?

---

---

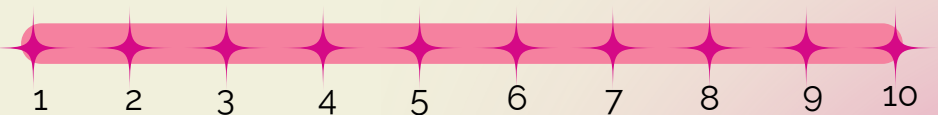
Was genau ist das „Problem“ daran?

---

---

Auf einer Skala von **1** (niedrig) bis **10** (sehr stark):

Wie schlimm fühlt sich dieses Problem gerade für dich an?



**„Dein Gefühl folgt immer deiner Aufmerksamkeit. Also achte darauf, auf was du dich konzentrierst.“** - Sabine Beneke

## 3) Dein Wunsch- Zustand

**ANMERKUNG:**  
Heute bist du erwachsen! Deine  
dominanten inneren Anteile stecken  
immer noch in der Vergangenheit  
fest und müssen es jetzt erstmal  
lernen, wieder „normal“ für dich zu  
arbeiten.

Stelle dir vor: Du wachst morgen früh auf und dein Problem  
hat sich in Luft aufgelöst. Was wäre dann anders?

(Versuche, es so detailliert wie möglich zu beschreiben.)

---

---

Wie würdest du dich ohne dieses Problem fühlen?

---

---

Auf einer Skala von **1** (niedrig) bis **10** (sehr stark):

Wie gut fühlst du dich in deinem Wunsch-Zustand?



**„Wenn wir im Coaching nicht wissen, wie sich dein Ziel anfühlt,  
wissen wir auch nicht, wonach wir suchen.“**



# Übung 1: Identifiziere deine inneren Anteile

## Ruhe finden

Versuche einen Ort in dir zu finden, an dem du zur **Ruhe kommen** kannst. Wenn du dich **entspannt fühlst**, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herausforderung, die du unter 2) aufgeschrieben hast.

## Das Problem vorstellen

Denke nun an dieses große Problem und stelle dir vor, du sitzt mit deinen **inneren Anteilen in einem Raum** und jeder dieser Anteile will etwas zu dieser Situation sagen.



## Die Team-Mitglieder identifizieren

Stelle dir vor, wer von deinen **inneren Anteilen gerade anwesend** ist. Überlege dir mindestens 3–5 Anteile, die in dieser Situation eine Rolle spielen, und gib ihnen einen Namen und eine typische Aussage.

## Beispiele:

Die Kritikerin: „Du bist nicht gut genug. Das wird schiefgehen.“

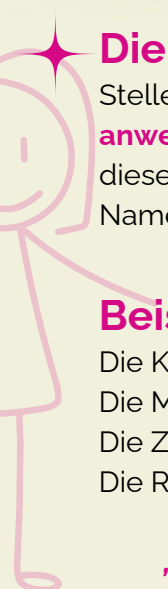
Die Mutige: „Mach es einfach, du wirst wachsen!“

Die Zweiflerin: „Was, wenn du dich falsch entscheidest?“

Die Realistin: „Lass uns erst die Fakten checken.“

**„Es kostet dich genauso viel Kraft, dich nicht mit deinem Problem zu beschäftigen, wie es aufzuarbeiten.“**

- Sabine Beneke



## Welche Anteile nimmst du war?

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

Anteil 3: \_\_\_\_\_

Anteil 4: \_\_\_\_\_

Anteil 5: \_\_\_\_\_

## Was sagt dieser Anteil?

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

Anteil 3: \_\_\_\_\_

Anteil 4: \_\_\_\_\_

Anteil 5: \_\_\_\_\_

**TIPP:**

Jeder Anteil darf da sein!  
Er hat eine Funktion, die  
für dich arbeitet - diese  
gilt es, herauszufinden.

## Reflexion

**TIPP:**  
Du musst nicht gleich auf  
alles eine Antwort haben.  
Gehe einfach mit dem,  
was gerade da ist!

Welcher Anteil war der dominanteste?

---

---

Was hast du über dich gelernt?

---

---

Welche Gefühle sind dabei aufgekommen?

---

---

Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

## Übung 2: Fragerunde

**ANMERKUNG:**  
Betrachte deine inneren Anteile  
als deine Freunde - nicht als  
deine Feinde. Dann könnt ihr  
miteinander arbeiten - und nicht  
gegeneinander.

Stelle nun deinem **dominantesten inneren Anteil** - natürlich kannst du das auch jederzeit mit den anderen Anteilen machen - diese Fragen. Spreche diesen Anteil direkt an:

Welches **Bedürfnis** steckt hinter deiner Dominanz?

Welchen **positiven Nutzen** hat es für mich, dass du im Vordergrund stehst?

Wann bist du **entstanden**?

Was brauchst du, um **entlastet** zu werden?

Gibt es einen weiteren Anteil, mit dem du eine Kooperation bilden könntest, sodass ihr euch **gegenseitig unterstützen** könnt?

### Deine Notizen

---

---

## Und jetzt?

Nun hast du deine inneren Anteile identifiziert und besser kennengelernt. **Doch was passiert jetzt?**

### Meine Empfehlung:



- ➔ Wenn du das nächste Mal in einer schwierigen Situation bist, frage dich, **welcher Teil gerade aktiv ist und warum!**
- ➔ Mit meiner **RÜPP®-Methode** schaffst du es, deine dominanten Anteile wieder zu entlasten und dadurch wieder mehr **Leichtigkeit und innere Ruhe** zu spüren!

***Bist du bereit, jemand zu werden, den du gerade brauchst?***

**Buche dir direkt dein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch:**

**<https://cal.com/selbst-bewusst/kennenlerngesprach>**

***Ich freue mich auf dich!***

