

Deine Stimme

wartet schon



Warum starke
FRAUEN DIE BEDÜRFNISSE ANDERER
über ihre eigenen stellen



GABRIELE S. BODMER
WEGE ZUR WANDLUNG

DEINE STIMME WARTET SCHON

Ich war etwa sechs Jahre alt.

Eines Abends bemerkte ich, dass die Stimmung meiner Großmutter zu kippen drohte. Also machte ich eine lustige Bemerkung. Sie lachte. Die Spannung war verschwunden.

Damals wusste ich es noch nicht.

Aber ich hatte begonnen, Menschen zu lesen.

Ich lernte früh wahrzunehmen, was andere brauchten, wie sie sich fühlten und was nötig war, damit alles harmonisch blieb.

Diese Fähigkeit hat mir im Leben viel geschenkt.
Und sie hatte ihren Preis.

Denn während ich sehr gut darin wurde,
andere wahrzunehmen,
verlor ich den Blick auf mich selbst.

Vielleicht kennst du das.

Aber sprechen wir von dir. Erkennst du dich hier?

Du hast früh gelernt, deine Umgebung zu lesen – und das so gut, dass du dich dabei weitgehend übersehen hast.

Als Kind war dir Harmonie vielleicht wichtiger als Ehrlichkeit. Es war einfacher, zu funktionieren als zu fühlen. Und du hast bemerkt, dass dein Ja die Dinge glatt hielt – und dein Nein sie kompliziert machte.

Also hast du geliefert. Hast gelesen, was andere brauchten, bevor sie es selbst wussten. Hast dich angepasst, vermittelt, zurückgehalten. Nicht weil du schwach warst – sondern weil du klug warst. Weil es damals funktioniert hat.

Aber jetzt?

Jetzt merkst du, dass du in Gesprächen Dinge sagst, die nichts mit dir zu tun haben. Dass du „kein Problem“ sagst, obwohl es eines ist. Auch „Ich habe keine Lust“ ist eben ein Problem, wenn du dich zu etwas zwingen musst. Dass du weißt, was alle anderen wollen – aber dir wenig Vorstellung von dem erlaubst, was du willst.

Obwohl du eine Frau bist, die die Dinge im Griff hat, verbiegst du dich. Für deinen Chef, deine Kunden, deine Familie, ja auch deine Kinder...

Du weißt es. Und du bist es leid.

Dieses Workbook ist nicht dafür gemacht, dich zu reparieren.
Es gibt nichts an dir zu reparieren.

Es ist ein erster Schritt zurück zu dir – zu der Stimme, die nie entwickelt werden durfte. Die sehr lange warten musste.

Sie wartet noch. Lass uns anfangen.

I – VERSTEHEN: WIE BIST DU DAHIN GEKOMMEN?

Bevor wir weitergehen, möchte ich kurz innehalten mit dir.

Nicht um in der Vergangenheit zu wühlen. Sondern weil wir Muster leichter loslassen können, wenn wir verstehen, woher sie kommen. Wenn wir aufhören, uns dafür zu verurteilen – und anfangen, uns dafür zu würdigen.

Das Muster hatte einmal einen Sinn.

Irgendwann, irgendwo, hat eine jüngere Version von dir gelernt: *Wenn ich die Bedürfnisse anderer erkenne und erfülle, **bin ich sicher**. Bin ich geliebt. Gehöre ich dazu.*

Vielleicht war da eine Mutter, die selbst erschöpft war – und du hast ihr die Last erleichtert, indem du keine gemacht hast.

Vielleicht war da ein Umfeld, in dem angepasste Mädchen gelobt und laute übersehen wurden.

Vielleicht war da einfach die stille Botschaft: Deine Gefühle stören. Deine Bedürfnisse sind zu viel.

Du hast das nicht entschieden. Du hast reagiert. Klug, sensibel, aufmerksam – wie du eben bist.

Das Problem ist nicht, dass du empathisch bist.

Empathie ist eine Stärke.

Menschen lesen zu können ist eine Stärke.

Das Problem entsteht, wenn diese Stärken vornehmlich in eine Richtung fließen – nach außen. Wenn du für alle da bist, aber nicht für dich.

Wenn aus „Ich helfe gerne“ irgendwann „Ich darf nicht Nein sagen“ wird.

Wenn aus „Ich bin rücksichtsvoll“ irgendwann „Ich zähle nicht“ wird.

REFLEXIONSFRAGE



Nimm dir einen Moment. Hol dir etwas zu trinken, wenn du magst.
Und schreib dann – ohne nachzudenken, ohne zu zensieren:

„Wann hast du zum ersten Mal gelernt, dass deine Bedürfnisse warten müssen?“

Es muss keine große Erinnerung sein. Manchmal ist es ein kleiner Moment.
Ein Satz. Ein Blick.

Schreib einfach, was kommt:



Wie fühlst du dich, nachdem du das geschrieben hast?

Ängstlich, verlassen, anspruchsvoll...?

Was du gerade geschrieben hast, ist keine Schwäche. Es ist der Anfang von Ehrlichkeit.

Ich gebe dir dazu ein Beispiel von mir:

Es war noch Kuchen übrig. Den sollten wir Kinder am nächsten Tag bekommen. Da kam unerwarteter Besuch. Der bekam den Kuchen. Wir nicht.

Mein Gefühl rückblickend: Traurigkeit.

Es geht jetzt nicht darum, daran etwas zu ändern.

Es geht darum, es zu bemerken und zuzulassen, dass es sich so anfühlt.

II - KLARHEIT - Was kostet dich das wirklich

Es gibt eine Rechnung, die du jeden Tag bezahlst – ohne sie je aufgemacht zu haben.
Nicht in Geld. In Energie. In Worten, die du nicht gesagt hast.
In Wünschen, die du so lange hintenangestellt hast, dass du gar nicht mehr sicher bist, ob du sie noch hast.

Es ist Zeit, diese Rechnung anzuschauen. Nicht, um dich schlecht zu fühlen – sondern weil Veränderung dort beginnt, wo wir ehrlich hinschauen.

Was das Verbiegen wirklich kostet

Vielleicht kennst du dieses Gefühl nach einem langen Tag, an dem du viel gegeben hast – und trotzdem eine seltsame Leere mitbringst. Nicht Erschöpfung allein. Eher so, als wärst du den ganzen Tag dabei gewesen, aber nicht wirklich anwesend. Als hättest du eine Rolle gespielt, die du auswendig kennst – aber die wenig mit dir zu tun hat.

Das ist kein Zufall. Das ist der Preis.

Jedes Mal, wenn du Ja sagst ohne selbst im Spiel zu sein, weil du Nein meinst.
Jedes Mal, wenn du deine Meinung zurückhältst, um den Frieden zu wahren.
Jedes Mal, wenn du deine eigenen Bedürfnisse wegräumst, bevor sie überhaupt jemand stören.

Kleine Beträge. Aber sie summieren sich.

II - ÜBUNGEN - eine ehrliche Bestandsaufnahme

Schau dir die drei Bereiche unten an. Schreib zu jedem, was dir als erstes in den Sinn kommt – nicht was sein sollte, sondern was ist.

Beziehungen:

Wo sagst du Ja, obwohl du Nein meinst? Mit wem fühlst du dich danach kleiner statt größer? (Beispiel: Du hörst dir zu lange die Geschichten an, die andere Leute dir erzählen. Du verlangst nicht den Preis, den du dir wert bist...).

Arbeit & Alltag:

Wo übernimmst du mehr als deinen Anteil? Wo wartest du darauf, dass jemand bemerkt, wie viel du leistest? (Beispiel: Dazu gehört auch, sich zu wenig Selbst-Zeit einzuräumen).

Du selbst – Körper & Energie

Wann hast du zuletzt etwas nur für dich getan – ohne schlechtes Gewissen? Was hat dein Körper zuletzt versucht, dir zu sagen?

Sieh dir an, was du geschrieben hast. Nimm es einfach zur Kenntnis.

Nicht mit Urteil. Mit Neugier.

Als Information.

Dein inneres System zeigt dir gerade sehr deutlich, wo es Platz braucht – und wo du anfangen darfst, dir selbst Raum zu geben.

Die gute Nachricht:

Was du gelernt hast, kannst du auch wieder verlernen. Nicht über Nacht. Aber Schritt für Schritt. Dein nächster Schritt wartet im nächsten Teil.

III – ERSPÜREN: WAS WILL EIGENTLICH ICH?

Das ist die Frage, die viele Frauen an dieser Stelle stocken lässt.

Nicht weil sie keine Antwort haben. Sondern weil sie sich das so selten gefragt haben. Die Antwort hat sich irgendwo tief vergraben. Hinter dem Funktionieren. Hinter dem Kümern. Hinter dem „Hauptsache, alle sind zufrieden.“

Vielleicht merkst du gerade, dass du bei dieser Frage kurz leer wirst. Dass da kein sofortiges, klares Gefühl kommt.

Das ist kein Zeichen, dass du keine Wünsche hast. Es ist ein Zeichen, wie lange du sie nicht gehört hast.

Lass uns das ändern.

Deine Wünsche sind nicht gefährlich.

Vielleicht hast du irgendwann gelernt, dass Wünsche Konflikte erzeugen. Dass sie andere enttäuschen. Dass es egoistisch ist, sie laut auszusprechen. Dass sie dir nicht zustehen.

Aber ein Wunsch ist kein Angriff. Er ist kein Anspruch. Er ist einfach Wahrheit – deine Wahrheit. Und sie darf existieren, bevor du entscheidest, was du damit machst.

Das hier ist ein sicherer Ort, um sie zu hören.

Aber sie ist da. Sie war immer da.

ÜBUNG: Fünf Sätze, die mit „Ich will..." beginnen

Schreib fünf Sätze. Fang jeden mit „Ich will..." an.

Keine Zensur. Kein „aber das geht doch nicht" und kein „das klingt egoistisch". Was auch immer kommt – schreib es auf. Klein oder groß, konkret oder diffus, vernünftig oder nicht.

Dein innerer Kritiker darf kurz Pause machen.

Ich will ...

Ich will ...

Ich will ...

Ich will ...

Ich will ...

Jetzt lies, was du geschrieben hast.

Wie fühlt es sich an, das schwarz auf weiß zu sehen? Vielleicht fremd. Vielleicht ein bisschen mutig. Vielleicht kommt ein leises Schuldgefühl – das ist normal. Es bedeutet nur, dass du lange trainiert hast, diese Stimme zu überhören.

Aber sie ist da. Sie war immer da.

Eine Frage zum Nachspüren

Schau auf deine fünf Sätze und frag dich:

**„Welcher davon fühlt sich am wichtigsten an –
und warum habe ich ihn mir bisher nicht erlaubt?“**

Du hast gerade deine eigene Stimme gehört. Vielleicht leise.

Vielleicht zögernd. Aber sie hat gesprochen.

Im nächsten Teil geht es darum, ihr zum ersten Mal nach außen Raum zu geben –
in einem ganz kleinen, sicheren Schritt.

IV – ERSTER SCHRITT: EINE KLEINE WAHRHEIT WAGEN

Du musst dein Leben nicht von heute auf morgen umkrempeln.

Du musst nicht plötzlich alles auf einmal regeln, Grenzen setzen wie eine Expertin oder aufhören, fürsorglich zu sein.

Das ist nicht das Ziel – und es wäre auch nicht du.

Der erste Schritt ist viel kleiner. Und genau deshalb ist er so kraftvoll.

Es geht um einen einzigen Moment in dieser Woche, in dem du deiner eigenen Stimme ein kleines bisschen mehr Raum gibst als sonst.

Nicht perfekt. Nicht mutig im großen Sinne. Einfach echter als gestern.

Warum klein wichtig ist

Große Vorsätze erzeugen großen Druck. Und unter Druck passiert das, was du schon gut kannst: du funktionierst, statt zu fühlen.

Kleine Schritte dagegen bauen etwas auf. Jedes Mal, wenn du eine kleine Wahrheit wagst – und die Welt nicht untergeht – lernt ein Teil von dir: Es ist sicher, ich zu sein. Das ist keine Kleinigkeit. Das ist die Grundlage von allem.



Drei Impulse – such dir einen aus

Schau, welcher sich gerade am nächstliegenden anfühlt. Nicht am einfachsten – am ehrlichsten.

Impuls 1: Ein Nein üben

Denk an eine Situation in deinem Alltag, in der du regelmäßig Ja sagst – obwohl du eigentlich Nein meinst. Eine Bitte, eine Erwartung, eine kleine Aufgabe, die irgendwie immer bei dir landet.

Schreib sie auf: „Ich sage Ja zu _____, obwohl ich eigentlich Nein meine.“

Jetzt überleg: Wie könnte ein sanftes, ehrliches Nein in dieser Situation klingen? Nicht hart. Nicht kalt. Einfach wahr.

Mein Nein könnte klingen wie:

Impuls 2: Einen Wunsch aussprechen

Denk an jemanden, dem du dich nah fühlst – eine Freundin, deine Partnerin, dein Partner. Und dann an einen Wunsch, den du schon länger mit dir trägst, aber nie ausgesprochen hast. Vielleicht weil er zu klein schien. Oder zu viel.

Mein unausgesprochener Wunsch ist:

Zu wem könnte ich ihn diese Woche aussprechen?

Nicht als Forderung. Einfach als Wahrheit: „Ich würde mir wünschen, dass...“

Impuls 3: Eine Grenze spüren und benennen

Gibt es gerade etwas in deinem Leben, das sich nicht richtig anfühlt – das du aber schon so lange tolerierst, dass du fast vergessen hast, dass du es nicht musst?
Was toleriere ich gerade, das sich eigentlich nicht gut anfühlt?

Du musst heute noch nichts ändern. Aber benenne es. Für dich.

Schreib es auf.

Das allein ist ein Akt der Selbstachtung.

Dein konkreter Schritt diese Woche

Entscheide dich jetzt für einen Impuls – und für einen konkreten Moment, in dem du ihn lebst.

Ich nehme mir vor:

Das tue ich bis: _____ (Datum/Tag)

Dieser eine Schritt ist kein Test, den du bestehen musst.

Es ist eine Einladung – von dir an dich.

Und egal wie er ausgeht: Du hast ihn gewagt. Das zählt.

Du hast dir gerade etwas Wichtiges gegeben

Halte kurz inne.

Du hast dieses Workbook nicht einfach durchgescrollt.
Du hast dich damit beschäftigt..
Du hast dich erinnert, ehrlich geschrieben, gespürt.
Du hast Fragen gestellt, die du dir vielleicht lange nicht erlaubt hast.

Das ist nicht selbstverständlich.
Das ist Mut – auch wenn er sich vielleicht nicht so angefühlt hat.

Was du heute getan hast:

Du hast verstanden, woher dein Muster kommt – ohne dich dafür zu verurteilen.

Du hast hingeschaut, was es dich kostet.

Du hast dich für deine eigene Stimme geöffnet – vorsichtig vielleicht, aber deutlich.

Und du hast einen ersten echten Schritt gewählt.

Das ist kein kleiner Anfang. Das ist der richtige Anfang.



ÜBER MICH

Hallo, ich bin Gabriele S. Bodmer.

Ich habe viele Jahre damit verbracht, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und meine eigenen zu übersehen.

Heute begleite ich Frauen, die dieses Muster kennen.

Frauen, die gelernt haben zu funktionieren, Verantwortung zu übernehmen und für andere da zu sein – und die spüren, dass es Zeit ist, sich selbst wieder zuzuhören.

Mit Herz, Humor und über 25 Jahren Erfahrung.

Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf.

Deine Gabriele S. Bodmer
www.wegezurwandlung.de

WOBEI ICH DICH BEGLEITE

- 👑 Zu erkennen, wann du Zustimmung über Wahrheit stellst.
- 👑 Zu unterscheiden, was wirklich deine Bedürfnisse sind – und was die Bedürfnisse anderer.
- 👑 Schuldgefühle zu durchschauen, bevor sie deine Entscheidungen übernehmen.
- 👑 Zu klären, welche unbewussten Loyalitäten dich davon abhalten, dein eigenes Leben zu leben.
- 👑 Unterdrückten Ärger zu entlarven und als Kraftquelle zu nutzen.
- 👑 Angst vor Ablehnung in gelassene Selbstverständlichkeit zu wandeln.
- 👑 Gesunde Grenzen zu setzen, ohne hart werden zu müssen.
- 👑 Dir selbst denselben Respekt zu geben, den du anderen selbstverständlich schenkst.
- 👑 Deiner Wahrheit zu folgen, auch wenn andere enttäuscht sein könnten.
- 👑 Zu erkennen, wo du deine Macht an andere abgibst – und sie zu dir zurückzuholen.

Was wäre möglich, wenn du dir selbst dieselbe Aufmerksamkeit schenken würdest wie anderen?

Und plötzlich dienen dir dieselben Fähigkeiten, die dich früher so viel Kraft gekostet haben:

Deine Intuition, deine Feinfühligkeit, deine Antennen, deine Empathie...

Du musst sie nicht mehr dafür einsetzen, Erwartungen zu erfüllen.
Du kannst sie dafür nutzen, dein eigenes Leben zu gestalten.

Dann entsteht etwas, was du vielleicht noch nicht auf diese Weise erlebt hast:

Du kommst mit ihrer ganzen Kraft ins Spiel.
Nicht nur mit einem Teil davon.

Du hast dein ganzes Leben die Signale anderer gelesen.
Es wird Zeit, deinen eigenen zu folgen.

Lass uns sprechen.

In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam,
wo du gerade stehst –
und was der nächste Schritt für dich ist.

Schreib mir.

gabriele@wegezurwandlung.de

Oder bleib auf dem Weg mit mir: Newsletter: wegezurwandlung.de

BONUS-KAPITEL - Deine größte Stärke und wie sie gegen dich arbeitet.

Du hast Fähigkeiten entwickelt, die außergewöhnlich wertvoll sind.

Das Problem ist nicht deine Empathie.

Das Problem entsteht erst dann, wenn du sie vornehmlich nach außen richtest – und dich dabei übersiehst.

Sieh selbst – zwei Seiten derselben Medaille:

Geschenk	Wenn du dich selbst verleugnest	Mögliche Konsequenz
Du spürst Stimmungen.	Du übernimmst fremde Gefühle.	Emotionale Erschöpfung
Du erkennst Bedürfnisse.	Du stellst deine eigenen zurück.	Innere Leere
Du schaffst Harmonie.	Du vermeidest Konflikte.	Unterdrückter Ärger
Du kannst Menschen lesen.	Du passt dich ständig an.	Verlust der eigenen Identität
Du hörst aufmerksam zu.	Du sprichst selbst zu wenig.	Gefühl, nicht gesehen zu werden
Du bist fürsorglich.	Du kümmerst dich um alle.	Überforderung
Du bist loyal.	Du hältst zu lange fest.	Unglückliche Beziehungen
Du erkennst Potenziale.	Du förderst alle anderen.	Eigene Träume bleiben liegen
Du spürst Spannungen früh.	Du bist ständig wachsam.	Dauerstress
Du bist verantwortungsbewu	Du übernimmst zu viel Verantwortung.	Schuldgefühle und Druck
Du kannst vermitteln.	Du vermeidest klare Positionen.	Entscheidungsschwierigkeiten
Du bist sensibel.	Du filterst alles durch andere.	Verlust der eigenen Stimme
Du erkennst unausgesproche Wahrheiten.	Du sprichst sie nicht aus.	Frustration
Du gibst viel.	Du empfängst zu wenig.	Mangelgefühl
Du bist intuitiv.	Du vertraust deiner Wahrnehmung nicht.	Selbstzweifel

Vielleicht erkennst du dich in mehr als in einer Zeile wieder.
Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.
Sondern, dass du sehr lange gelernt hast, für andere da zu sein.

Jetzt darfst du lernen, auch für dich da zu sein.