

CLAUDIA MECKLENBURG

7 Schritte aus der Ohnmacht

Wie du deinen Handlungsspielraum wiederentdeckst -
ohne dir die Schuld für deine Situation zu geben.



Für dich

Vielleicht hältst du diesen Reflexionsbegleiter in einer Zeit in den Händen, in der du das Gefühl hast, keinen Einfluss mehr auf dein eigenes Leben zu haben. Vielleicht wartest du auf Unterstützung. Vielleicht hast du schon vieles versucht. Vielleicht weißt du gerade nicht, wo du anfangen sollst.

Diese sieben Schritte versprechen dir keine schnelle Lösung. Sie sollen dir auch nicht vermitteln, dass du an deiner Situation schuld bist oder dich nur stärker anstrengen müsstest. Sie laden dich dazu ein, deinen tatsächlichen Handlungsspielraum wiederzuentdecken - ehrlich, ohne Druck und innerhalb deiner heutigen Möglichkeiten.

Du musst die Schritte nicht in sieben Tagen bearbeiten. Du musst sie nicht beim ersten Mal vollständig verstehen. Manche Schritte werden sich vertraut anfühlen, andere können Widerstand auslösen. Du darfst pausieren, zurückgehen, überspringen und wiederkommen.



WICHTIG

Dein Tempo ist kein Hindernis. Es ist ein Teil deines Weges.

Die ausfüllbaren Felder kannst du direkt am Bildschirm nutzen. Wenn du eine Reflexion später erneut bearbeiten möchtest, speichere vorher eine Kopie der PDF oder übertrage die Fragen in dein eigenes Journal.

Warum ich diese sieben Schritte mit dir teile

Ich kenne Ohnmacht nicht nur als Begriff. Über viele Jahre lebte ich mit Depressionen, durchlief schwere Krisen und mehrere Klinikaufenthalte. Ich wartete darauf, dass ein Mensch, ein Ort oder eine Behandlung mich aus diesem Zustand herausbringen würde. Gleichzeitig funktionierte ich nach außen oft so gut, dass kaum sichtbar war, wie viel Kraft mich mein Leben kostete.

Eine Aufgabe, die sich für mich sinnvoll anfühlte, gab mir lange Stabilität. Doch das Funktionieren hatte auch eine andere Seite: Solange ich leistete, musste ich mich nicht vollständig mit dem auseinandersetzen, was in mir schmerzte. Ich konnte den Alltag bewältigen und mich trotzdem immer weiter von mir selbst entfernen.

Nach meiner schweren Krise in Batumi im Oktober 2024 traf ich eine Entscheidung: Wenn ich nach Hause komme, übernehme ich konsequent Verantwortung für meinen weiteren Weg. Nicht, weil ich schuld an meiner Geschichte war. Nicht, weil ich alles allein bewältigen musste. Sondern weil ich nicht länger darauf warten wollte, dass jemand anderes mein Leben für mich verändert.

Diese Entscheidung war kein einzelner Befreiungsmoment. Sie forderte mich auf, ehrlich anzuerkennen, wo ich tatsächlich stand. Ich musste akzeptieren, was geschehen war und was im Moment nicht veränderbar war. Ich lernte zu unterscheiden, was nicht in meiner Hand lag und wo ich heute handeln konnte.

Genau daraus sind die sieben Schritte in diesem Begleiter entstanden. Sie sind keine Theorie, die ich von außen an dich weitergebe. Ich habe sie selbst durchlaufen - nicht geradlinig und nicht nur einmal. Bis heute kehre ich zu ihnen zurück, wenn ich mich festgefahren, abhängig von äußeren Reaktionen oder von meinen eigenen Möglichkeiten abgeschnitten fühle.

Vielleicht erkennst du dich in Teilen meiner Geschichte wieder. Vielleicht ist dein Weg ein ganz anderer. Du musst auf diesen Seiten nichts beweisen und keine Antwort erzwingen. Du darfst innehalten, eine Frage überspringen, später zurückkehren und dir Unterstützung holen. Dein Tempo ist kein Hindernis, sondern ein wichtiger Teil deines Weges.

Ich begleite dich hier als Ex-Betroffene und Peer-Mentorin. Ich trage dich nicht und ich entscheide nicht für dich. Aber ich möchte dir Erfahrungen, Fragen und Übungen an die Hand geben, mit denen du deinen eigenen Handlungsspielraum wieder wahrnehmen kannst - ehrlich, ohne Schuld und innerhalb dessen, was heute für dich möglich ist.

Ich wünsche dir, dass dieser Begleiter keinen zusätzlichen Druck erzeugt, sondern dir Mut macht, dir selbst wieder zuzuhören. Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Es genügt, wenn du herausfindest, was heute in deiner Hand liegt.



LEITFRAGE

Was auch immer dich hierhergebracht hat: Was liegt heute in deiner Hand?

Von Herzen

Claudia

Kein Zeitplan. Kein Leistungsnachweis.

Die Reihenfolge der Schritte bildet eine innere Bewegung ab: vom ehrlichen Wahrnehmen über Akzeptanz und Abgrenzung hin zu Selbstverantwortung, Entscheidung, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen. Im echten Leben verlaufen diese Schritte selten sauber hintereinander.

- ☐ Ich wähle zunächst den Schritt, der mich gerade am stärksten anspricht.
- ☐ Ich bearbeite nur so viel, wie sich heute verantwortbar anfühlt.
- ☐ Ich pausiere, wenn ich merke, dass eine Übung mich überfordert.
- ☐ Ich hole mir Unterstützung, wenn ich mit dem Erlebten nicht allein bleiben möchte.
- ☐ Ich erlaube mir, Antworten später zu verändern.



SELBSTSCHUTZ

Achte auf dein inneres Stoppsignal. Wenn du dich deutlich angespannter, abgeschnitten, verzweifelt oder nicht mehr sicher fühlst, unterbrich die Übung. Orientiere dich im Raum, bewege dich, trinke etwas und kontaktiere eine vertraute oder professionelle Ansprechperson.

Du entscheidest, wie tief du gehst. Eine ehrliche Antwort darf auch lauten: Darüber möchte oder kann ich heute nicht schreiben.

Dieser Begleiter ersetzt keine Behandlung

Dieser digitale Reflexionsbegleiter dient der persönlichen Selbstreflexion und Psychoedukation. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine psychotherapeutische, psychiatrische oder ärztliche Beratung oder Behandlung. Die Inhalte sind keine individuelle Therapieempfehlung.

Wenn du dich in einer akuten Krise befindest, Suizidgedanken hast oder nicht sicher bist, ob du dir etwas antun könntest, bleib damit nicht allein. Bei unmittelbarer Gefahr rufe den Notruf 112 oder gehe in die nächste psychiatrische Notaufnahme.



HILFE IN EINER KRISE

TelefonSeelsorge Deutschland - anonym, kostenfrei und rund um die Uhr:

0800 111 0 111 | 0800 111 0 222 | 116 123

Chat und E-Mail: online.telefonseelsorge.de

Für den ärztlichen Bereitschaftsdienst und die Vermittlung psychotherapeutischer Sprechstunden erreichst du die 116117. Bei akuter Lebensgefahr ist die 112 die richtige Nummer.

Geprüfte Informationsquellen (Stand August 2026): telefonseelsorge.de und 116117.de. Die Erreichbarkeit und Zuständigkeit können sich ändern; im Zweifel nutze den örtlichen Notruf.

Wo stehst du heute?

Diese Bestandsaufnahme ist keine Bewertung. Sie hält nur fest, wie du deine Situation heute wahrnimmst. Am Ende kannst du erneut hinschauen und vergleichen, was sich bewegt hat - auch wenn es nur mehr Klarheit ist.

**WENN 0 FÜR VOLLKOMMEN OHNMÄCHTIG UND 10 FÜR DEUTLICH HANDLUNGSFÄHIG STEHT:
WO STEHE ICH HEUTE?**

WORAN MERKE ICH DAS?

Welche Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen oder Situationen zeigen es dir?

WAS WÜNSCHE ICH MIR VON DIESEM BEGLEITER?

Formuliere keine Pflicht. Was wäre hilfreich oder entlastend?

WAS BRAUCHE ICH, DAMIT DIE BESCHÄFTIGUNG MIT DIESEN THEMEN SICHERER WIRD?

Zum Beispiel Pausen, Begleitung, einen ruhigen Ort oder eine klare Grenze.

Dein Weg zurück in den Handlungsspielraum

- 1 **Ehrlichkeit** - Anerkennen, wo du wirklich stehst
- 2 **Akzeptanz** - Aufhören, gegen die Realität anzukämpfen
- 3 **Abgrenzung** - Erkennen, was nicht in deiner Hand liegt
- 4 **Selbstverantwortung** - Erkennen, was heute bei dir liegt
- 5 **Entscheidung** - Deinen nächsten möglichen Schritt wählen
- 6 **Selbstwirksamkeit** - Erfahren, dass dein Handeln etwas bewirken kann
- 7 **Selbstvertrauen** - Deinen eigenen Weg weitergehen

ERLAUBNIS

Die Schritte bilden keine gerade Linie. Du kannst dich gleichzeitig in mehreren Schritten wiederfinden. Manchmal führt ein neuer Blick auf Schritt 1 dazu, dass sich Schritt 5 verändert. Das ist kein Rückschritt, sondern Vertiefung.

SCHRITT 1

1

Ehrlichkeit

Anerkennen, wo du wirklich stehst

Nicht beschönigen. Nicht verurteilen. Wahrnehmen.



Als ich aufhörte, mich vor meiner Wahrheit zu verstecken

Lange Zeit habe ich nach außen funktioniert, während ich innerlich immer weiter von mir selbst entfernt war. Eine Aufgabe, die sich sinnvoll anfühlte, gab mir Stabilität. Gleichzeitig musste ich mich dadurch nicht mit allem auseinandersetzen, was in mir schmerzte. Ich konnte leisten - und mich trotzdem verstecken.

In Krisen erzählte ich mir oft, ich hätte längst alles versucht. Heute sehe ich: Ich hatte vieles getan. Aber ich war nicht überall ehrlich. Ich verschwieг Bedürfnisse, beschönigte Verhaltensmuster und hoffte, dass ein anderer Mensch, ein neuer Ort oder der nächste Klinikaufenthalt etwas lösen würde, das ich selbst noch nicht ansehen konnte.

Erst als ich im Oktober 2024 begann, wirklich mit offenen Karten zu spielen, veränderte sich etwas. Radikale Ehrlichkeit war für mich kein kleiner Schritt. Sie war groß, unbequem und teilweise überwältigend. Doch sie gab mir einen Ausgangspunkt, der wirklich meiner war.

Ehrlichkeit bedeutet für mich heute nicht, mich anzuklagen. Sie bedeutet, die Wahrheit über meinen aktuellen Zustand auszusprechen, ohne daraus ein Urteil über meinen Wert zu machen.

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland musste ich deshalb nicht nur benennen, wie schlecht es mir gegangen war. Ich musste auch anerkennen, welche eigenen Verhaltensweisen mich immer wieder von mir selbst entfernten: das Funktionieren, das Verschweigen, das Hoffen auf eine äußere Rettung und das Festhalten an Situationen, die mir nicht guttaten.

Im stationären Aufenthalt im Mai 2025 setzte ich diesen Weg konsequenter fort. Statt möglichst schnell wieder als stabil zu gelten, sprach ich offen über Gedanken, Ängste und Widersprüche. Dadurch wurde Hilfe nicht automatisch leicht. Aber sie konnte mich dort erreichen, wo ich tatsächlich stand.

Radikale Ehrlichkeit heißt für mich dennoch nicht, jede Wahrheit jedem Menschen erzählen zu müssen. Ich darf Grenzen haben. Entscheidend ist, dass ich mich selbst nicht länger verlasse. Eine Wahrheit, die ich zuerst nur in meinem Journal aussprechen kann, ist trotzdem ein Anfang.

Es ging mir dadurch nicht sofort besser. Aber ich wurde klarer. Und aus dieser Klarheit entstanden Entscheidungen, die nicht mehr auf Verdrängung, sondern auf meiner wirklichen Situation beruhten.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Du kannst nur von dem Ort aus weitergehen, an dem du tatsächlich stehst - nicht von dem Ort, an dem du glaubst stehen zu müssen.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WAS NEHME ICH HEUTE IN MIR WAHR, WENN ICH NICHTS BESCHÖNIGEN MUSS?

WELCHE WAHRHEIT VERMEIDE ICH GERADE - UND WOVOR VERSUCHT MICH DIESES VERMEIDEN ZU SCHÜTZEN?

WIE KANN ICH MEINE SITUATION IN EINEM EHRLICHEN SATZ BENENNEN, OHNE MICH DAFÜR ZU VERURTEILEN?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WAS IST GERADE OBJEKTIV IN MEINEM LEBEN LOS?

WELCHE GESCHICHTE ERZÄHLE ICH MIR ZUSÄTZLICH ÜBER DIESE SITUATION?

WAS WÜRDEN ICH EINER VERTRAUTEN PERSON SAGEN, WENN ICH KEINE ANGST VOR IHRER REAKTION HÄTTE?

WELCHE WAHRHEIT BRAUCHT HEUTE NICHT SOFORT EINE LÖSUNG, SONDERN ZUERST RAUM?

Übung: Fakten, Deutungen und Bedürfnisse trennen

Wähle eine Situation, in der du dich gerade ohnmächtig fühlst. Trenne Beobachtbares von deiner Interpretation. Beides darf da sein - aber es ist nicht dasselbe.

DIE SITUATION

Beschreibe kurz, worum es geht.

BEOBACHTBARE FAKTEN

Was könnte eine Kamera sehen oder ein Aufnahmegerät hören?

MEINE DEUTUNGEN

Welche Annahmen, Befürchtungen oder Bewertungen kommen hinzu?

MEINE GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Was fühle ich - und was brauche ich möglicherweise?

MEIN EHRLICHER SATZ

Formuliere einen Satz, der wahr und zugleich respektvoll mit dir ist.

Dein Audioimpuls

Ehrlich hinsehen, ohne dich zu verurteilen

Dieser Audioimpuls begleitet dich dabei, innerlich einen Schritt zurückzutreten und wahrzunehmen, was gerade wirklich da ist - ohne sofort etwas lösen zu müssen.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-1

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Heute benenne ich eine Wahrheit, ohne daraus ein Urteil über mich zu machen.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

SCHRITT 2

2

Akzeptanz

Aufhören, gegen die Realität anzukämpfen

Nicht gutheißen. Sondern anerkennen, was jetzt gerade ist.



Als ich den Kampf gegen die Realität losließ

Nach meinen Krisen wollte ich häufig so schnell wie möglich wieder funktionieren. Ich wollte beweisen, dass es mir besser ging, Pläne machen und die verlorene Zeit aufholen. Gleichzeitig kämpfte ich gegen Erschöpfung, Erkrankung und die Folgen meiner Geschichte an - als dürften sie nicht da sein.

Dieser innere Widerstand kostete Kraft, die mir an anderer Stelle fehlte. Ich verwechselte Akzeptanz mit Aufgeben. Heute verstehe ich sie anders: Akzeptanz heißt nicht, dass ich gut finde, was geschehen ist. Sie heißt auch nicht, dass alles so bleiben muss.

Akzeptanz bedeutet: Das ist die Realität, von der aus ich heute handle. Ich bin gerade erschöpft. Ich brauche Unterstützung. Ein anderer Mensch entscheidet anders, als ich es mir wünsche. Die Vergangenheit lässt sich nicht rückgängig machen. Erst wenn ich nicht mehr beweisen muss, dass die Realität anders sein sollte, kann ich meine Kraft auf das richten, was jetzt möglich ist.

Manchmal ist Akzeptanz ein Satz. Manchmal braucht sie viele Wiederholungen. Und manchmal beginnt sie damit, den Kampf für einen einzigen Atemzug zu unterbrechen.

Nach meiner Rückkehr aus Batumi verschwanden die Folgen meiner Krise nicht, nur weil ich eine Entscheidung für mein Leben getroffen hatte. Mein Körper war erschöpft, mein Vertrauen verletzt und viele Fragen blieben offen. Ich musste akzeptieren, dass ein Entschluss ein Anfang sein kann, aber keine Abkürzung.

Dazu gehörte auch, um verlorene Zeit, Beziehungen und Vorstellungen von mir selbst zu trauern. Solange ich diese Trauer als Schwäche behandelte, drängte sie sich an anderer Stelle zurück in mein Leben. Erst als sie Raum bekam, musste sie nicht länger gegen mich arbeiten.

Akzeptanz veränderte meinen Blick auf Unterstützung. Hilfe anzunehmen war kein Beweis dafür, dass ich versagt hatte. Es war eine angemessene Antwort auf eine Realität, die ich nicht allein tragen musste.

Bis heute prüfe ich, ob ich gerade an einer Veränderung arbeite oder nur gegen mein aktuelles Erleben kämpfe. Der Unterschied ist leise, aber entscheidend: Veränderung beginnt bei dem, was ist. Widerstand verlangt, dass es zuerst anders sein müsste.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Akzeptanz ist keine Zustimmung zur Vergangenheit. Sie ist die Entscheidung, deine Gegenwart nicht länger an das Unveränderbare zu verlieren.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WOGEGEN KÄMPFE ICH INNERLICH GERADE AN?

WAS BEFÜRCHTE ICH, WÜRD E PASSIEREN, WENN ICH DIE REALITÄT FÜR EINEN MOMENT ANERKENNE?

WELCHE KRAFT KÖNNTE FREI WERDEN, WENN ICH NICHT MEHR GEGEN DAS OFFENSICHTLICHE ARGUMENTIEREN MÜSSTE?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WAS WÜNSCHE ICH MIR ANDERS - UND WAS IST IM MOMENT TATSÄCHLICH SO?

WAS BEDEUTET AKZEPTANZ FÜR MICH FÄLSCHLICHERWEISE?

WAS DARF ICH BETRAUERN, BEVOR ICH WEITERGEHE?

WELCHE FORM VON UNTERSTÜTZUNG WÜRDEN MIR HELFEN, DIESE REALITÄT ZU TRAGEN?

Übung: Ein Satz, der beides halten kann

Akzeptanz darf Widersprüche enthalten. Formuliere deine Realität so, dass sowohl dein Wunsch als auch das, was gerade ist, Platz haben.

ICH WÜNSCHE MIR ...

Was sollte aus deiner Sicht anders sein?

UND IM MOMENT IST ...

Was erkennst du als aktuelle Realität an?

DAS LÖST IN MIR AUS ...

Welche Gefühle oder Körperempfindungen bemerkst du?

UM DAMIT HEUTE SEIN ZU KÖNNEN, BRAUCHE ICH ...

Nenne Unterstützung, Schutz, Pause oder Orientierung.

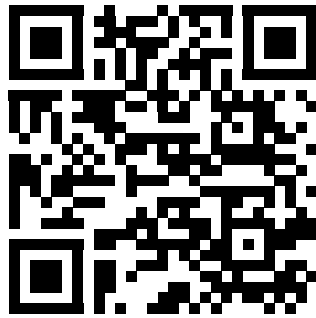
MEIN AKZEPTANZSATZ

Zum Beispiel: Ich wünsche mir, es wäre anders. Und zugleich erkenne ich an, dass ...

Dein Audioimpuls

Annehmen, was ist - ohne es gutzuheißen

Dieser Impuls hilft dir, zwischen Aufgeben und Annehmen zu unterscheiden. Du musst nichts schönreden. Du darfst aufhören, für einen Moment gegen das anzukämpfen, was bereits da ist.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-2

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Ich erkenne an, was heute ist, ohne festzulegen, wie es für immer sein wird.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

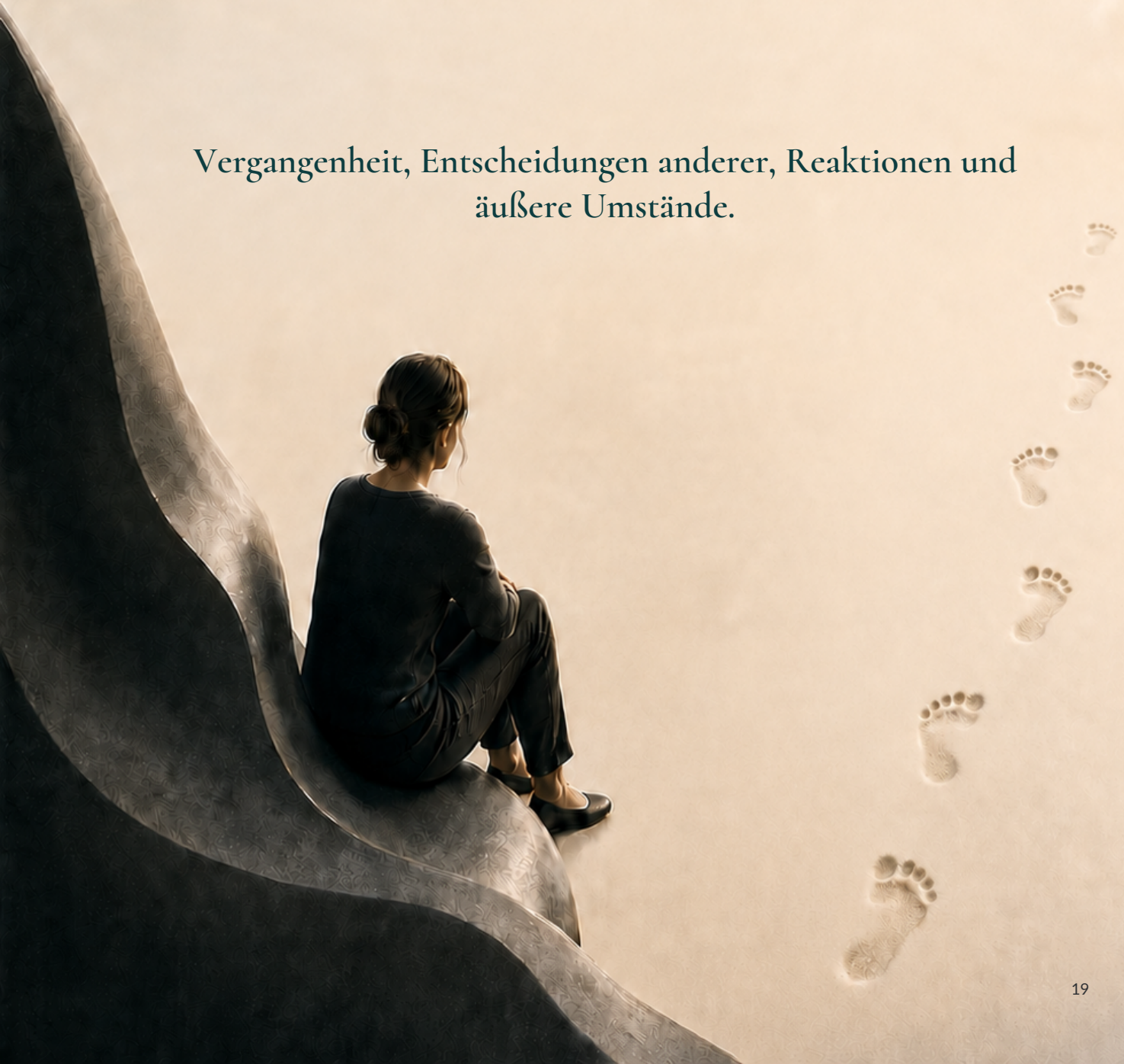
SCHRITT 3

3

Abgrenzung

Erkennen, was nicht in deiner Hand liegt

Vergangenheit, Entscheidungen anderer, Reaktionen und
äußere Umstände.



Als ich erkannte, was nicht zu mir gehört

Ich habe lange versucht, Sicherheit darüber herzustellen, wie andere Menschen mich sehen. Ich wollte verstanden werden, wollte, dass meine Entwicklung anerkannt wird, und machte meine eigene Wahrnehmung von Reaktionen abhängig, die ich nicht kontrollieren konnte.

Das galt nicht nur für Beziehungen. Auch Wartezeiten, Entscheidungen von Institutionen und äußere Umstände konnten meine gesamte Aufmerksamkeit binden. Je stärker ich versuchte, das Unverfügbare zu steuern, desto ohnmächtiger fühlte ich mich.

Eine entscheidende Erkenntnis war: Meine Heilung wird nicht dadurch wahr, dass ein anderer Mensch sie bestätigt. Seine Wahrnehmung gehört ihm. Meine Aufgabe ist es, ehrlich zu prüfen, was sich in mir verändert hat und wie ich heute handle.

Abgrenzung ist für mich deshalb kein kalter Rückzug. Sie ist eine liebevolle Sortierung von Verantwortung. Was gehört zu mir? Was gehört zu dir? Und was gehört zu Umständen, die keiner von uns allein verändern kann? Diese Klarheit holt Energie zurück.

Besonders schwer war diese Unterscheidung, wenn mir ein Mensch wichtig war. Dann fühlte sich Loslassen schnell wie Gleichgültigkeit an. Ich musste lernen, dass ich verbunden bleiben kann, ohne die Gedanken, Entscheidungen oder Entwicklung eines anderen Menschen zu meiner Aufgabe zu machen.

Dasselbe gilt für Systeme und Institutionen. Ich kann nachfragen, Unterlagen einreichen, um Unterstützung bitten und meine Sicht erklären. Ich kann jedoch nicht bestimmen, wann eine Entscheidung fällt oder wie sie ausfällt.

Heute ordne ich belastende Situationen deshalb drei Bereichen zu: Was liegt direkt in meiner Hand? Was kann ich beeinflussen? Und was bleibt außerhalb meines Zugriffs? Diese Fragen lösen nicht jedes Problem. Aber sie verhindern, dass ich meine gesamte Kraft an das Unkontrollierbare verliere.

Eine Grenze ist für mich inzwischen keine Strafe. Sie ist eine Information darüber, wofür ich Verantwortung übernehme und wofür nicht. Sie schützt meine Energie, damit ich sie dort einsetzen kann, wo mein Handeln tatsächlich etwas bewegt.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Nicht alles, was dich betrifft, liegt auch in deiner Verantwortung.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WOFÜR FÜHLE ICH MICH VERANTWORTLICH, OBWOHL ICH ES NICHT ENTSCHIEDEN KANN?

WELCHE REAKTION EINES ANDEREN MENSCHEN VERSUCHE ICH INNERLICH ZU KONTROLLIEREN?

WOHIN MÖCHTE ICH DIE DADURCH FREI WERDENDE ENERGIE HEUTE ZURÜCKHOLEN?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WAS LIEGT EINDEUTIG NICHT IN MEINER HAND?

WAS KANN ICH BEEINFLUSSEN, ABER NICHT BESTIMMEN?

WAS KANN ICH DIREKT ENTSCHEIDEN ODER TUN?

WELCHE VERANTWORTUNG DARF ICH HEUTE DORTHIN ZURÜCKGEBEN, WO SIE HINGEHÖRT?

Übung: Drei Bereiche deines Handlungsspielraums

Ordne deine aktuelle Situation drei Bereichen zu. Es geht nicht darum, alles kontrollierbar zu machen. Es geht darum, deine Kraft bewusst zu platzieren.

NICHT IN MEINER HAND

Zum Beispiel: Vergangenheit, Gedanken anderer, endgültige Entscheidungen anderer.

VON MIR BEEINFLUSSBAR

Zum Beispiel: ein Gespräch anbieten, eine Bitte äußern, Informationen einholen.

DIREKT IN MEINER HAND

Zum Beispiel: eine Grenze setzen, Hilfe annehmen, einen Termin vereinbaren.

DAS LASSE ICH HEUTE BEI DEN ANDEREN ODER BEI DEN UMSTÄNDEN

Was gibst du innerlich zurück?

HIERHIN LENKE ICH MEINE KRAFT

Welche konkrete Sache erhält deine Aufmerksamkeit?

Dein Audioimpuls

Deine Energie zurückholen

Gemeinsam sortieren wir, was dir gehört und was nicht. Dieser Impuls ist eine Einladung, Verantwortung zurückzugeben, ohne gleichgültig zu werden.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-3

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Ich darf betroffen sein, ohne für alles verantwortlich zu sein.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

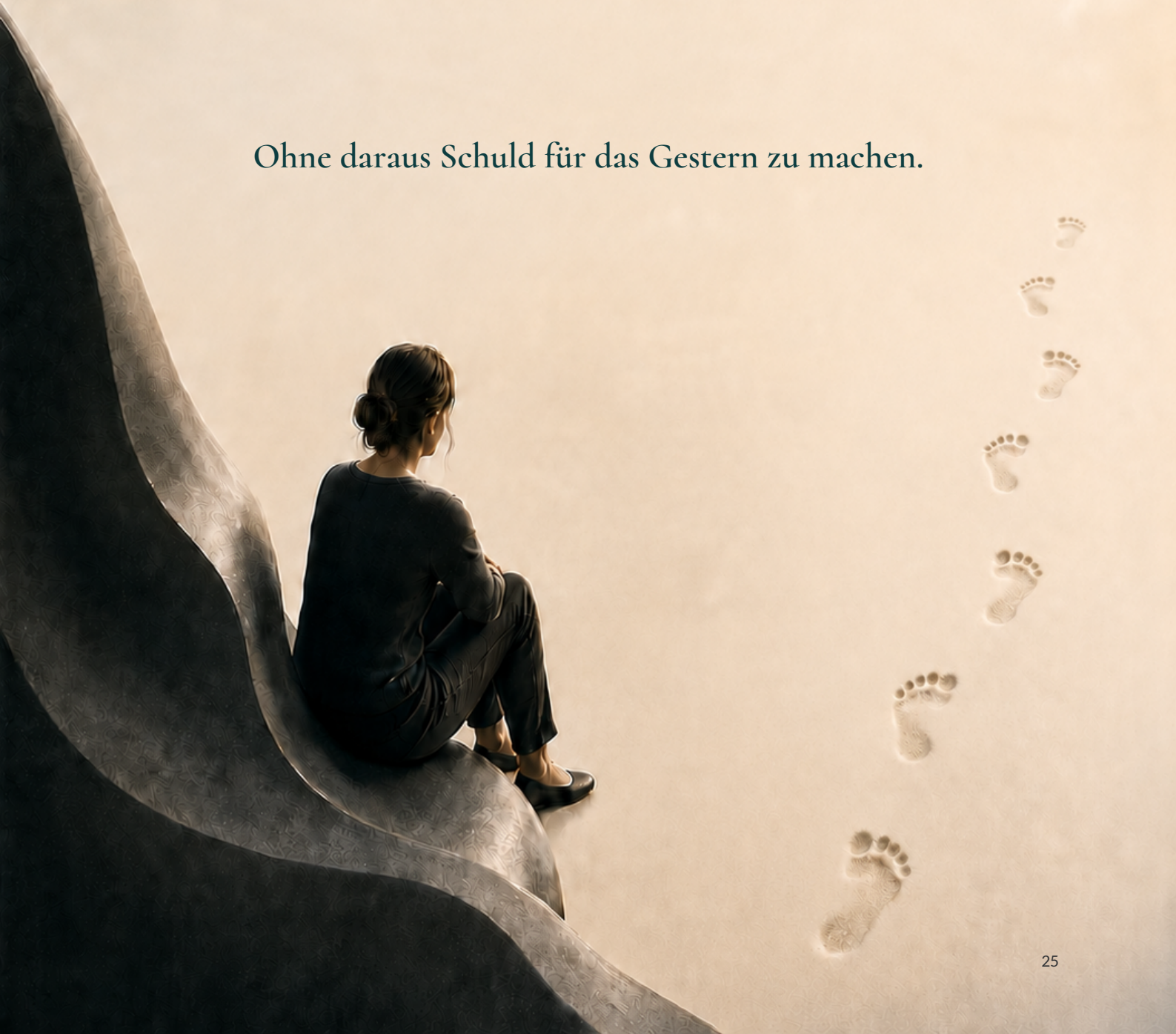
SCHRITT 4

4

Selbstverantwortung

Erkennen, was heute bei dir liegt

Ohne daraus Schuld für das Gestern zu machen.



Als ich Verantwortung von Schuld trennte

Nach meiner Krise in Batumi hörte ich einen Satz, der sich zunächst hart anfühlte: Niemand kommt, um dich zu retten. Lange hätte ich ihn als Beweis dafür verstanden, allein gelassen zu sein. Dieses Mal wurde er zu einem Wendepunkt.

Ich erkannte: Ich bin nicht schuld an allem, was mich an diesen Punkt gebracht hat. Nicht an den Erfahrungen meiner Kindheit, nicht an meiner Erkrankung und nicht an den Entscheidungen anderer. Aber ich konnte beginnen, Verantwortung dafür zu übernehmen, was ich mit dem heutigen Tag mache.

Für mich hieß das nicht, alles allein zu bewältigen. Im Gegenteil. Verantwortung konnte bedeuten, um Hilfe zu bitten, in eine Klinik zu gehen, ehrlich zu kommunizieren oder Unterstützung anzunehmen. Selbstverantwortung ist keine Selbstbestrafung und kein Beweis, dass du stark genug sein musst.

Sie ist die Frage: Was liegt innerhalb meiner realen Möglichkeiten - mit meiner Kraft, meinen Grenzen und den Ressourcen, die mir heute zur Verfügung stehen?

Die entscheidende Veränderung lag in einem kleinen Wort: heute. Ich konnte die Vergangenheit nicht ungeschehen machen und nicht auf einen Schlag gesund werden. Aber ich konnte heute entscheiden, ob ich einen Termin wahrnehme, eine Grenze ausspreche oder einen Menschen wissen lasse, dass ich Unterstützung brauche.

Im Mai 2025 bedeutete Selbstverantwortung für mich, im stationären Aufenthalt nicht wieder nur auf eine schnelle Stabilisierung hinzuarbeiten. Ich begann, meine Muster genauer anzusehen und auch die Anteile auszusprechen, für die ich mich schämte. Nicht, um mich zu verurteilen, sondern um sie verändern zu können.

Verantwortung schließt Mitgefühl ein. Wenn meine Kraft nicht für den ursprünglich geplanten Schritt reicht, darf ich ihn anpassen. Manchmal besteht ein verantwortlicher Schritt darin, eine Aufgabe zu verkleinern, eine Pause einzulegen oder fachliche Hilfe einzubeziehen.

Der Satz „Niemand kommt, um dich zu retten“ bedeutet für mich deshalb nicht mehr, dass ich alles allein tragen muss. Er erinnert mich daran, dass kein anderer Mensch meine inneren Entscheidungen für mich treffen kann – und dass ich Unterstützung trotzdem an meine Seite holen darf.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Du bist nicht automatisch schuld an dem, was war. Und du darfst trotzdem mitgestalten, was als Nächstes geschieht.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WAS LIEGT INNERHALB DER NÄCHSTEN 24 STUNDEN TATSÄCHLICH BEI MIR?

WO VERWECHSLE ICH VERANTWORTUNG MIT ALLEINMACHEN ODER SCHULD?

WELCHE UNTERSTÜTZUNG ZU NUTZEN WÄRE HEUTE EIN VERANTWORTLICHER SCHRITT?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WOFÜR MACHE ICH MICH SCHULDIG, OBWOHL ES DAMALS NICHT IN MEINER MACHT LAG?

WELCHE ENTSCHEIDUNG KANN ICH HEUTE NEU TREFFEN?

WELCHE GRENZE SCHÜTZT MEINE KRAFT UND MEINE GENESUNG?

WEN ODER WAS DARF ICH EINBEZIEHEN, STATT ALLES ALLEIN TRAGEN ZU WOLLEN?

Übung: Verantwortung für die nächsten 24 Stunden

Begrenze den Blick bewusst auf einen überschaubaren Zeitraum. Selbstverantwortung wird greifbarer, wenn sie nicht dein gesamtes Leben auf einmal lösen soll.

DAS BRAUCHT HEUTE MEINE AUFMERKSAMKEIT

Was ist wirklich relevant - nicht nur laut?

DAS KANN ICH SELBST TUN

Welche Handlung liegt in deiner Macht?

DABEI BRAUCHE ICH UNTERSTÜTZUNG

Von wem oder wodurch?

DAS MUSS HEUTE NICHT GELÖST WERDEN

Was darf warten?

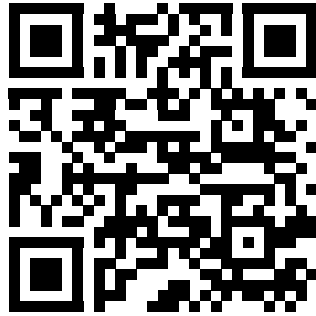
MEIN VERANTWORTLICHER SATZ FÜR HEUTE

Zum Beispiel: Heute übernehme ich Verantwortung, indem ich ...

Dein Audioimpuls

Verantwortung ohne Schuld

Dieser Impuls führt dich durch die Grenze zwischen Selbstanklage und Selbstverantwortung. Du darfst Verantwortung übernehmen, ohne deine Geschichte gegen dich zu verwenden.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-4

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Verantwortung bedeutet nicht, alles allein zu tragen. Sie bedeutet, meinen Anteil bewusst zu wählen.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

SCHRITT 5

5

Entscheidung

Deinen nächsten möglichen Schritt wählen

Nicht den leichtesten. Nicht den größten. Sondern den,
den du jetzt tatsächlich gehen kannst.



Als ich nicht länger auf die perfekte Entscheidung wartete

In Krisen glaubte ich oft, eine Entscheidung müsse mein ganzes Leben verändern. Wenn ich nicht wusste, wie der komplette Weg aussehen sollte, blieb ich stehen. Der Anspruch an die perfekte Entscheidung wurde selbst zu einem Teil meiner Ohnmacht.

Manche meiner wichtigsten Entscheidungen wirkten von außen unspektakulär: ehrlich auf eine Frage antworten, mich in einer digitalen Selbsthilfegruppe anmelden, einen Termin wahrnehmen, eine Grenze aussprechen oder eine Idee bewusst zurückstellen. Für mich waren diese Schritte nicht klein. Sie waren genau so groß, wie sie in diesem Moment waren.

Ein möglicher Schritt ist nicht automatisch der bequemste. Er kann Mut kosten. Entscheidend ist, dass er unter deinen aktuellen Bedingungen ausführbar ist. Dazu gehören deine Energie, deine Sicherheit, deine Verpflichtungen und die Unterstützung, die verfügbar ist.

Du musst heute nicht den gesamten Weg kennen. Du brauchst eine Entscheidung, die dich wieder in Beziehung zu deiner eigenen Handlung bringt.

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland gab es nicht den einen Plan, der alle offenen Fragen beantwortete. Ich musste lernen, Entscheidungen nicht danach zu beurteilen, ob sie mein ganzes Leben lösen, sondern ob sie mich in diesem Moment in eine stimmige Richtung führen.

Dabei half mir die Frage: Welche Wahl schützt meine Gesundheit, entspricht meinen Werten und ist mit meiner heutigen Kraft wirklich umsetzbar? Diese drei Kriterien waren ehrlicher als der Wunsch, nach außen möglichst entschlossen oder leistungsfähig zu wirken.

Ich lernte außerdem, dass eine Entscheidung korrigiert werden darf. Einen Weg neu zu bewerten bedeutet nicht automatisch, dass die erste Wahl falsch war. Manchmal zeigt erst das Gehen, welche Information vorher noch gefehlt hat.

Auch ein bewusstes Noch nicht kann eine Entscheidung sein. Wenn ich etwas zurückstelle, um Sicherheit, Stabilität oder Klarheit aufzubauen, bleibe ich nicht zwangsläufig stehen. Ich entscheide, wofür meine Kraft jetzt gebraucht wird.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Eine tragfähige Entscheidung passt nicht zu einem idealisierten Ich. Sie passt zu dir - so, wie du heute hier bist.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WELCHE ENTSCHEIDUNG SCHIEBE ICH AUF, WEIL ICH NACH DER PERFEKTEN LÖSUNG SUCHE?

WAS IST UNTER MEINEN HEUTIGEN BEDINGUNGEN WIRKLICH MÖGLICH?

WELCHE ENTSCHEIDUNG WÜRD MICH MIR SELBST EIN STÜCK NÄHERBRINGEN?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WELCHE MÖGLICHKEITEN HABE ICH, AUCH WENN KEINE DAVON PERFEKT IST?

WELCHE OPTION ENTSPRICHT MEINEM WICHTIGSTEN BEDÜRFNIS?

WAS MACHT EINE OPTION IM MOMENT NICHT AUSFÜHRBAR?

WELCHE UNTERSTÜTZUNG WÜRD AUS EINEM WUNSCH EINEN MÖGLICHEN SCHRITT MACHEN?

Übung: Der nächste mögliche Schritt

Prüfe nicht, welcher Schritt am beeindruckendsten wirkt. Prüfe, welcher Schritt ehrlich, sinnvoll und unter deinen heutigen Bedingungen machbar ist.

MEINE MÖGLICHEN OPTIONEN

Sammle, ohne sofort zu bewerten.

WAS MIR HEUTE WICHTIG IST

Welches Bedürfnis oder welcher Wert soll die Entscheidung leiten?

DER SCHRITT, DEN ICH TATSÄCHLICH GEHEN KANN

Formuliere konkret und beobachtbar.

WANN UND WO BEGINNE ICH?

Gib der Entscheidung einen realen Zeitpunkt oder Auslöser.

WENN ES SCHWER WIRD, DANN ...

Welche Alternative, Unterstützung oder Unterbrechung planst du ein?

Dein Audioimpuls

Den nächsten möglichen Schritt wählen

Du musst dich nicht zu einer großen Lösung drängen. Dieser Audioimpuls hilft dir, eine Entscheidung zu finden, die zu deiner heutigen Realität passt.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-5

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Ich wähle nicht den perfekten Schritt. Ich wähle den, den ich wirklich gehen kann.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

6

SCHRITT 6

Selbstwirksamkeit

Erfahren, dass dein Handeln etwas bewirken kann

Die eigene Wirkung bewusst wahrnehmen - auch wenn das Ergebnis nicht perfekt ist.



Als ich meine eigene Wirkung wieder wahrnahm

Meine Stabilität kam nicht durch einen einzigen Durchbruch. Sie entstand aus vielen Erfahrungen, in denen ich bemerkte: Mein Handeln verändert etwas. Nicht immer das komplette Ergebnis, aber häufig meinen nächsten Moment, meine Klarheit oder meine Beziehung zu mir selbst.

Wenn ich offen sprach, wurde nicht jedes Gespräch gut. Aber ich musste mich weniger verstecken. Wenn ich Hilfe suchte, war nicht jede Unterstützung passend. Aber ich blieb nicht völlig allein mit dem Problem. Wenn ich eine Grenze setzte, reagierte nicht jeder verständnisvoll. Aber ich nahm mich selbst ernst.

Früher übersah ich solche Wirkungen, weil ich nur auf das perfekte Endergebnis schaute. Alles, was das Problem nicht vollständig löste, erschien wertlos. Dadurch sammelte ich Beweise für Ohnmacht - obwohl längst auch Beweise für meine Wirksamkeit da waren.

Selbstwirksamkeit wächst, wenn du Wirkung bemerkst. Dazu gehört auch die Wirkung, etwas abgebrochen, korrigiert oder anders versucht zu haben.

Ich begann deshalb, meine Handlungen genauer zu betrachten. Nicht nur: Ist jetzt alles gut? Sondern: Was hat sich durch mein Tun verändert? Vielleicht war ein Gespräch weiterhin schwierig, aber ich hatte meine Grenze ausgesprochen. Vielleicht blieb eine Krise belastend, aber ich hatte früher um Hilfe gebeten.

Auch meine Anmeldung in einer digitalen Selbsthilfegruppe war eine solche Erfahrung. Sie löste nicht alle Probleme. Aber sie veränderte meine Ausgangslage: Aus vollständigem Alleinsein wurde ein erster Kontakt, aus Warten wurde eine Handlung.

Mit der Zeit entstanden daraus neue Beweise. Ich konnte Unterstützung suchen. Ich konnte Entscheidungen überdenken. Ich konnte nach einem Rückschlag erneut beginnen. Diese Erfahrungen waren nicht spektakulär, aber sie widersprachen der Überzeugung, überhaupt nichts bewirken zu können.

Heute messe ich Fortschritt deshalb nicht nur daran, ob Symptome verschwunden sind. Ich achte auch darauf, ob ich früher wahrnehme, klarer kommuniziere, bewusster entscheide oder respektvoller mit mir umgehe. Auch darin zeigt sich Wirkung.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Dein Handeln muss nicht alles verändern, um einen Unterschied zu machen.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WAS HABE ICH HEUTE GETAN, DAS EINEN UNTERSCHIED GEMACHT HAT?

WELCHE WIRKUNG ÜBERSEHE ICH, WEIL DAS ERGEBNIS NICHT PERFEKT WAR?

WAS SAGT DIESE ERFAHRUNG ÜBER MEINEN EINFLUSS AUS?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WO HABE ICH IN DER VERGANGENHEIT BEREITS ETWAS BEWIRKT?

WELCHE HANDLUNG HAT MIR MEHR KLARHEIT, SCHUTZ ODER VERBINDUNG GEGEBEN?

WAS HABE ICH AUS EINEM VERSUCH GELERNT, DER ANDERS AUSGING ALS ERHOFFT?

WELCHE WIRKUNG MÖCHTE ICH KÜNFTIG BEWUSSTER WAHRNEHMEN?

Übung: Dein Wirkungsprotokoll

Dokumentiere eine Handlung so nüchtern wie möglich. Trenne deine Wirkung vom vollständigen Ergebnis. Auf diese Weise werden auch leise Veränderungen sichtbar.

WAS HABE ICH GETAN?

Beschreibe die Handlung konkret.

WAS IST DANACH GESCHEHEN?

Notiere Beobachtbares, nicht nur deine Bewertung.

WAS DAVON HABE ICH BEEINFLUSST?

Welche Wirkung lässt sich deinem Handeln zuordnen?

WAS LAG WEITERHIN NICHT IN MEINER HAND?

Welche Grenzen deiner Wirkung gab es?

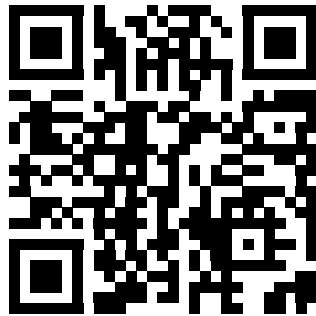
WAS NEHME ICH ALS ERFAHRUNG MIT?

Welches Lernen oder welcher Beweis bleibt?

Dein Audioimpuls

Deine Wirkung wieder wahrnehmen

Dieser Impuls lenkt deinen Blick auf Spuren deiner Wirksamkeit. Nicht als positives Denken, sondern als ehrliche Bestandsaufnahme dessen, was dein Handeln bewegt.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-6

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Ich würdige meine Wirkung, auch wenn ich das Ergebnis nicht vollständig bestimmen kann.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

SCHRITT 7

7

Selbstvertrauen

Deinen eigenen Weg weitergehen

Deiner Wahrnehmung, deinen Entscheidungen und
deinem Handeln zunehmend wieder vertrauen.



Als ich lernte, mir selbst wieder zu vertrauen

Ich habe meinen Wert und meine Entwicklung lange von den Reaktionen anderer abhängig gemacht. Wenn jemand meine Wahrnehmung infrage stellte, begann auch ich zu zweifeln. Selbst dann, wenn ich innerlich längst wusste, was für mich wahr war.

Selbstvertrauen entstand für mich nicht dadurch, dass ich immer richtig lag. Es wuchs, weil ich Entscheidungen traf, ihre Folgen beobachtete und bereit war, mich zu korrigieren. Ich lernte: Ich kann mir zuhören. Ich kann mich irren, ohne mich zu verlieren. Ich kann Unterstützung annehmen und trotzdem die Verantwortung für meinen Weg behalten.

Die vorherigen Schritte wurden dafür zu Beweisen. Ehrlichkeit zeigte mir, dass ich mich ansehen kann. Akzeptanz, dass ich Realität tragen kann. Abgrenzung, dass ich nicht alles übernehmen muss. Selbstverantwortung, Entscheidung und Selbstwirksamkeit zeigten mir, dass ich handeln und lernen kann.

Heute gehe ich meinen Weg als Peer-Mentorin und Speakerin nicht, weil alle Zweifel verschwunden wären. Ich gehe ihn, weil ich gelernt habe, meiner eigenen Erfahrung wieder Gewicht zu geben.

Ein wichtiger Teil davon war, meine Entwicklung nicht länger von der Bestätigung eines anderen Menschen abhängig zu machen. Ob jemand meinen Heilungsweg erkennt oder anders bewertet, verändert nicht automatisch das, was ich tatsächlich gelernt und verändert habe.

Selbstvertrauen bedeutet für mich auch, innere Signale ernst zu nehmen, ohne sie für unfehlbar zu halten. Ich darf prüfen, Informationen einholen und eine Entscheidung anpassen. Vertrauen zeigt sich nicht in starrer Sicherheit, sondern darin, dass ich mich auch bei Unsicherheit nicht verlasse.

Dazu gehört, mir nach Fehlentscheidungen nicht sofort die Fähigkeit abzusprechen, meinen Weg zu gestalten. Ich kann Verantwortung übernehmen, aus Fehlern lernen und neu wählen. Eine Korrektur ist kein Gegenbeweis zu Selbstvertrauen, sondern kann ein Ausdruck davon sein.

Je öfter ich diesen Kreislauf erlebe, desto weniger brauche ich absolute Gewissheit vor dem ersten Schritt. Ich darf mir zutrauen, unterwegs aufmerksam zu bleiben. Genau daraus entsteht das Vertrauen, meinen eigenen Weg weiterzugehen.



WAS ICH DARAUS GELERNT HABE

Selbstvertrauen heißt nicht: Ich weiß immer, was richtig ist. Es heißt: Ich traue mir zu, zuzuhören, zu entscheiden und bei Bedarf neu zu wählen.

Deine Reflexion für heute

Diese Fragen kannst du immer wieder nutzen. Du musst nicht ausführlich antworten. Ein Wort, ein Satz oder auch ein bewusstes Noch nicht kann für heute genügen.

WO HABE ICH HEUTE MEINER WAHRNEHMUNG VERTRAUT?

WELCHE ENTSCHEIDUNG VON MIR VERDIENT IM RÜCKBLICK ANERKENNUNG?

WELCHEM INNEREN SIGNAL MÖCHTE ICH KÜNFTIG FRÜHER ZUHÖREN?

Fragen für dein Journal

Wähle die Fragen aus, die etwas in dir berühren. Du bist nicht verpflichtet, alle vier zu beantworten.

WELCHE ERFAHRUNGEN BEWEISEN, DASS ICH SCHWIERIGE SITUATIONEN BEWÄLTIGEN KANN?

WORAN ERKENNE ICH EIN KLARES INNERES JA ODER NEIN?

WIE MÖCHTE ICH MIT MIR SPRECHEN, WENN ICH EINE ENTSCHEIDUNG KORRIGIEREN MUSS?

WAS BEDEUTET ES FÜR MICH GANZ KONKRET, MEINEN EIGENEN WEG ZU GEHEN?

Übung: Dein Archiv des Selbstvertrauens

Sammle keine Beweise dafür, dass du fehlerfrei bist. Sammle Beweise dafür, dass du wahrnehmen, entscheiden, handeln, lernen und neu wählen kannst.

EINE SITUATION, IN DER ICH MIR VERTRAUT HABE

Was hast du wahrgenommen oder entschieden?

WAS MIR DABEI GEHOLFEN HAT

Innere Signale, Werte, Menschen, Wissen oder Erfahrung.

WAS ICH DARAUS ÜBER MICH GELERNT HABE

Welche Fähigkeit oder Haltung wurde sichtbar?

SO GEHE ICH MIT UNSICHERHEIT UM

Was hilft dir, ohne absolute Gewissheit handlungsfähig zu bleiben?

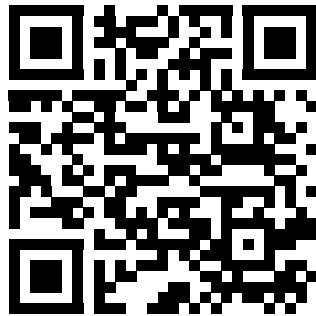
MEIN VERSPRECHEN AN MICH

Formuliere einen realistischen, respektvollen Satz für deinen weiteren Weg.

Dein Audioimpuls

Dir selbst wieder glauben

Zum Abschluss verbindest du die Erfahrungen aller sieben Schritte. Dieser Impuls erinnert dich daran, dass Vertrauen nicht vor dem Gehen entstehen muss - es kann beim Gehen wachsen.



QR-Code scannen oder den Link anklicken:

claudia-mecklenburg.de/7-schritte/audio-7

SATZ FÜR DEINEN ALLTAG

Ich darf meinen Weg gehen, prüfen und neu wählen. Auch das ist Selbstvertrauen.

Du kannst den Audioimpuls hören, bevor du die Übungen beginnst, zwischendurch oder nachdem du das Kapitel bearbeitet hast. Es gibt kein Richtig und kein festes Tempo.

☐

Ich habe den Audioimpuls in meinem Tempo genutzt.

Was hat sich bewegt?

Du musst dich nach diesen Seiten nicht vollkommen handlungsfähig fühlen. Vielleicht hat sich dein Blick verändert. Vielleicht ist etwas klarer geworden. Vielleicht weißt du nun genauer, wo deine Verantwortung beginnt - und wo sie endet.

**WENN 0 FÜR VOLLKOMMEN OHNMÄCHTIG UND 10 FÜR DEUTLICH HANDLUNGSFÄHIG STEHT:
WO STEHE ICH JETZT?**

WAS IST KLARER GEWORDEN?

Welche Unterscheidung oder Erkenntnis nimmst du mit?

WELCHE WIRKUNG HABE ICH BEREITS BEMERKT?

Auch eine veränderte Wahrnehmung ist eine Wirkung.

WELCHEN NÄCHSTEN MÖGLICHEN SCHRITT WÄHLE ICH?

Nicht als Pflicht, sondern als bewusste Entscheidung.

ZUM MITNEHMEN

Du musst nicht am Ziel sein, um wieder in Bewegung zu sein.

Du darfst deinen Weg weitergehen

Wenn du bis hierher gelesen, geschrieben, pausiert oder auch nur einzelne Seiten angeschaut hast, hast du bereits etwas getan: Du hast dir und deiner Situation Aufmerksamkeit gegeben. Nicht, um dich schuldig zu sprechen. Sondern um herauszufinden, wo dein Leben heute wieder ein Stück in deine Hände zurückkehren darf.

Vielleicht gehst du den nächsten Schritt allein weiter. Vielleicht gemeinsam mit vertrauten Menschen, in einer Selbsthilfegruppe oder mit professioneller Unterstützung. Vielleicht möchtest du dir eine Peer-Begleitung auf Augenhöhe wünschen. Keine dieser Möglichkeiten macht deinen Weg richtiger oder falscher.

Ich wünsche dir, dass du deine Vergangenheit als Teil deiner Geschichte anerkennen kannst, ohne ihr das letzte Kapitel zu überlassen. Du darfst neue Seiten gestalten - ehrlich, in deinem Tempo und mit der Unterstützung, die du brauchst.

MEINE EINLADUNG AN DICH

Aus der Krise. In die Kraft.

Von Herzen

Claudia

Wenn du dir weitere Unterstützung wünschst

Du musst deinen Weg nicht allein weitergehen. Wähle die Form der Begleitung, die zu dir und deiner aktuellen Situation passt.



PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Peer-Mentoring

Persönliche Begleitung auf Augenhöhe - aus eigener Erfahrung, klar abgegrenzt von Psychotherapie und medizinischer Behandlung.

claudia-mecklenburg.de/zusammenarbeit



INTERAKTIVE RÄUME

Workshops

Interaktive Räume rund um Selbstverantwortung ohne Schuld, psychische Gesundheit und den Weg zurück in die eigene Kraft.

claudia-mecklenburg.de/Workshops



AUSTAUSCH & VERBINDUNG

Anker im Alltag

Die geplante Community für Austausch, Orientierung und Verbindung. Trage dich unverbindlich in die Warteliste ein.

claudia-mecklenburg.de/zusammenarbeit/anker-im-alltag-community/

Impressum

Claudia Mecklenburg
Kampstraße 60
45468 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: hallo@claudia-mecklenburg.de
Web: claudia-mecklenburg.de

Urheberrecht und Nutzung

Copyright © 2026 Claudia Mecklenburg. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ausschließlich für die persönliche Nutzung durch die kaufende Person bestimmt. Es darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, weiterverkauft, veröffentlicht oder an Dritte weitergegeben werden.

Haftung und fachliche Abgrenzung

Die Inhalte wurden mit Sorgfalt und aus Peer-Perspektive erstellt. Sie ersetzen keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnostik, Beratung oder Behandlung. Für Entscheidungen auf Grundlage der persönlichen Reflexion bleibt die nutzende Person verantwortlich. Bei Unsicherheit oder Verschlechterung des Befindens sollte fachliche Unterstützung hinzugezogen werden.

Technischer Hinweis

Für die Nutzung der ausfüllbaren Felder wird ein aktueller PDF-Reader empfohlen. Je nach Browser oder App werden Formulardaten unterschiedlich gespeichert. Speichere nach dem Ausfüllen eine neue Kopie der Datei und prüfe, ob deine Eingaben erhalten bleiben.

Version 1.8 - August 2026