

FREIsicht durch InnenWENDE

Impulse für Menschen, die es wissen wollen

Wach auf. Übernimm Regie. Werde, was du bist - FREI.



5 Symbole für FREIsicht und InnenWENDE.

Keine Dekoration – aber Zu-Mut-ung.

Die *Hand* fordert dich auf, endlich **Verantwortung** zu übernehmen – für dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln.

Die *Eule* steht für ungeschönte **Klarheit**: Sie sieht auch in die dunklen Schatten, was du gern verdrängst.

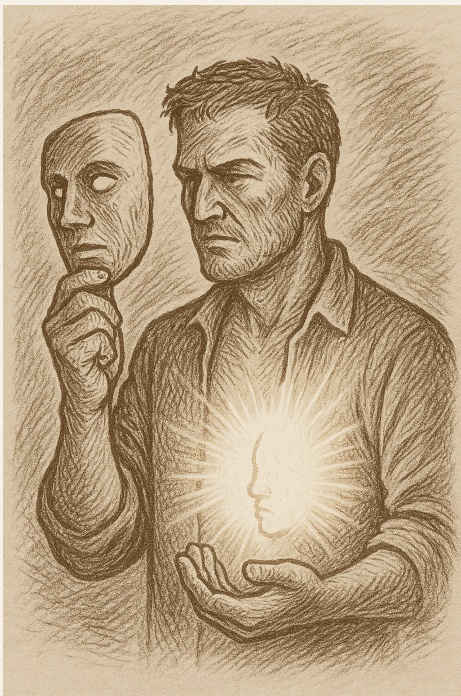
Der *Kompass* ist kein Navi, sondern **Erinnerung**: Du bestimmst die Richtung – du musst dich nur trauen, dir zu trauen.

Der *Baum* verkörpert *Tiefe* und *Standpunkt* – kein Wachstum ohne festes **verwurzelt-Sein** im Grund und Boden.

Und die *Laterne*? Die fragt dich: Willst du **wirklich sehen** – oder lieber weiterschlafen?

Einstieg: Provokanter Impuls	3
Was ist Entfremdung – und warum betrifft sie dich?	5
Typische Anzeichen:	5
Der kleine Albert und das große Vergessen	6
Dein Klarblick: Wie du dich erkennst	7
Realitätsschock: Wie du dich blockierst	8
Handlungsspielraum: Was jetzt wirklich hilft	8
Reflexionsbox: Realitäts-Check zur Ent-Entfremdung	9
Abschlussimpuls: Wahrheit in 3 Zeilen	10
Ausblick	11

Einstieg: Provokanter Impuls



Du funktionierst. Du leitest. Du leidest. Du redest sogar von „Selbstverwirklichung“. Aber innerlich bist

Ent-Entfremdung - Zurück zu Dir selbst

du dir fremd geworden. Oder schlimmer: Du merkst es nicht einmal mehr.

Das ist Entfremdung. Kein Drama. Kein Makel. Sondern der Anfang jeder echten Rückkehr.

Die Wahrheit? Die Welt hat dich geprägt. Deine Konditionierungen, dein Umfeld, deine Schutzmechanismen. Deine Rollen. Du bist geworden, was funktioniert. Nur: Es funktioniert nicht mehr. Nicht für dich.

Und das ist gut. Denn da beginnt der Weg zurück.

Was ist Entfremdung – und warum betrifft sie dich?

Entfremdung bedeutet: Du bist nicht mehr in echter Verbindung mit dem, was du fühlst, denkst, willst oder bist. Du lebst ein „Ich“, das angepasst ist – aber nicht echt. Du erfüllst Erwartungen – aber nicht dein Leben.

Typische Anzeichen:

Du fühlst dich innerlich leer – obwohl dein Kalender voll ist.

Du tust „dein Bestes“ – aber es erfüllt dich nicht.

Du hast eine Rolle gefunden – aber kein Zuhause in dir.

Warum das gefährlich ist? Weil du irgendwann vergisst, dass es überhaupt mal anders war.

Der kleine Albert und das große Vergessen

Das berühmte "Little-Albert-Experiment" zeigt: Angst kann erlernt werden. Konditionierung funktioniert – auch emotional. Ein Kind, das keine Angst vor Tieren hatte, wurde durch Kopplung mit einem Schreckreiz so trainiert, dass es irgendwann auf alles Pelzige mit Panik reagierte.

Und genau das ist Entfremdung: Nicht angeboren. Sondern antrainiert.

Wenn du heute zögerst, ehrlich zu fühlen, wenn du Nähe meidest, obwohl du dich nach Verbindung sehnst, wenn du dich selbst kritisierst, obwohl du nach Liebe schreist – dann bist du kein Einzelfall. Dann bist du geprägt. Aber nicht verurteilt.

Was du gelernt hast, darfst du verlernen. Was du vergessen hast, kannst du erinnern.

Dein Klarblick: Wie du dich erkennst

Fragen zur Selbstprüfung:

In welchen Momenten bin ich „funktionierend“, aber nicht verbunden?

Welche Teile von mir habe ich aufgegeben, weil sie nicht „gepasst“ haben?

Was habe ich gelernt, nicht mehr zu fühlen oder zu zeigen?

Was an mir ist echt – und was ist Rolle?

Du bist nicht falsch. Aber vielleicht bist du fremd geworden in deinem eigenen System. Und das kannst du ändern.

Realitätsschock: Wie du dich blockierst

Die meisten Menschen sabotieren ihre Rückkehr, bevor sie überhaupt losgehen. Warum? Weil Entfremdung bequem geworden ist. Erfolgreich. Unauffällig. Und voll sozialer Likes.

Du bist „stark“, weil du nichts spürst.
Du bist „beliebt“, weil du nicht aneckst.
Du bist „gut“, weil du dich angepasst hast.

Nur: Du bist nicht du.

Frage: Willst du wirklich so weiterleben? Oder darf es echt werden?

Handlungsspielraum: Was jetzt wirklich hilft

Beginne radikal ehrlich zu beobachten: Wann bist du im Autopilot?

Erkenne deine Schutzstrategien – und frage dich:
Brauchst du sie heute noch?

Führe ein „Echtheitsprotokoll“: 1x täglich notieren, wann du du selbst warst – und wann nicht.

Sprich aus, was du sonst schluckst – schriftlich oder im Gespräch.

Veränderung beginnt nicht im Außen. Sie beginnt, wenn du aufhörst, dich selbst zu verraten.

Reflexionsbox: Realitäts-Check zur Ent-Entfremdung

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, nur weil „man das halt so macht“?

Welche Sehnsucht in dir hast du schon so lange ignoriert, dass du fast vergessen hast, dass sie da ist?

Welcher deiner inneren Anteile fühlt sich wie eingesperrt?

Was würdest du tun, wenn du niemandem gefallen müsstest?

Abschlussimpuls: Wahrheit in 3 Zeilen

Du bist nicht „falsch“ – du bist nur fremd geworden in deinem eigenen System.

Was du verlernt hast, darfst du erinnern.

Die Rückkehr beginnt mit deiner Entscheidung, wieder du selbst zu sein.

Ausblick

Diese Ausgabe ist Teil einer losen, aber konsequenten Reihe: dem **FREIsicht durch InnenWENDE**-Kompass.

Kein Kurs. Kein System. Kein Heilsversprechen. Sondern: Impulsgeber für Menschen, die selbst denken wollen.

Für Menschen, die nicht mehr funktionieren – sondern bewusst leben wollen.

Die echt handeln wollen, statt weiter zu schauspielern.

Die frei sein wollen – ohne sich selbst zu belügen.

Wenn du das willst, bleib dran.

Der nächste Impuls kommt. Und er meint es wieder ernst.

Mehr Klartext, Impulse & Reflexionen findest du unter:



www.erfahrungsbegleiter-blog.de