

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?

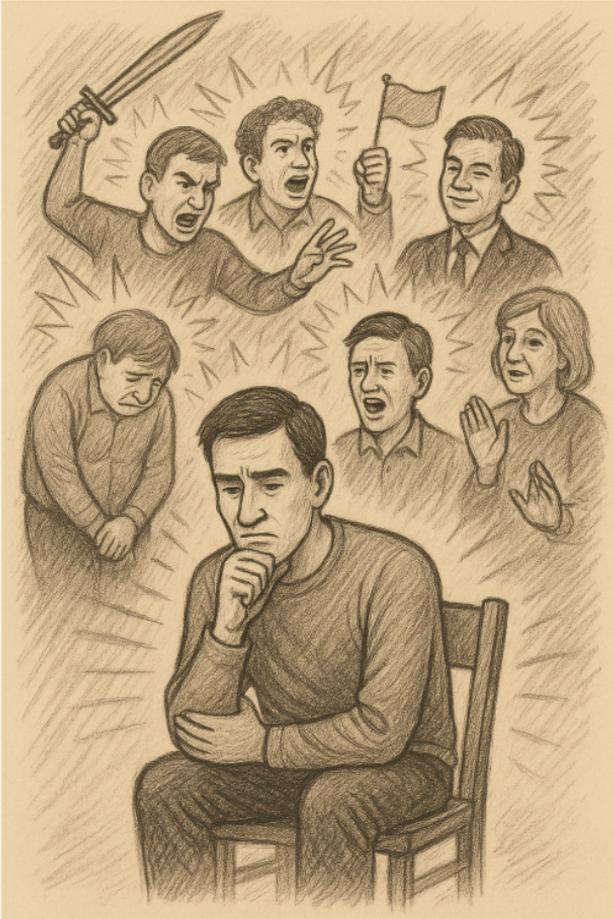
Wer sitzt wirklich am Steuer?

Einstieg: Provokanter Impuls	3
 Typ 1: Der Krieger	7
 Typ 2: Der Schwätzer	9
 Typ 3: Der Bückling	11
 Typ 4: Der Fähnchen-Schwenker	14
 Typ 5: Der Blender	17
 Typ 6: Der Held	20
 Und jetzt? Wer führt Dich wirklich?	23
Ausblick	26

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Einstieg: Provokanter Impuls

*Und wer sitzt da wirklich am Steuer? –
6 Menschentypen, 6 Masken, 1 Wahrheit*



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Du bist überzeugt, Du triffst Deine Entscheidungen frei?

Du glaubst, Du weißt, wer Du bist – und warum Du so handelst, wie Du handelst?

Herzlichen Glückwunsch.

Doch erlaub mir eine Frage:

Wer sitzt da wirklich am Steuer, wenn es ernst wird?

- Wenn Dich jemand kritisiert.
- Wenn Du Dich übergangen fühlst.
- Wenn Du funktionieren musst.
- Wenn es um Nähe geht – oder darum, gesehen zu werden.

Du bist nicht nur einer.

Du bist ein ganzes inneres Ensemble.

Manchmal ein Strategieteam.

Manchmal ein Theaterstück.

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Und manchmal ein verdammt lauter Streit am inneren Konferenztisch.

Dieses Freebie stellt Dir sechs Prototypen vor, die sich immer wieder ans Steuer setzen – ob Du willst oder nicht.

Sie sind nicht „schlecht“.

Sie sind auch nicht „falsch“.

Sie waren mal notwendig.

Aber vielleicht... sind sie heute einfach nur noch laut.

Oder bequem.

Oder sicher.

Oder gefährlich.

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Jeder dieser Typen ist eine Maske – ein Ego-Anteil, der gelernt hat, zu überleben.

Doch keiner von ihnen ist wirklich DU.

Und genau deshalb wird es Zeit, sie Dir mal alle ganz in Ruhe anzusehen.

Einer nach dem anderen.

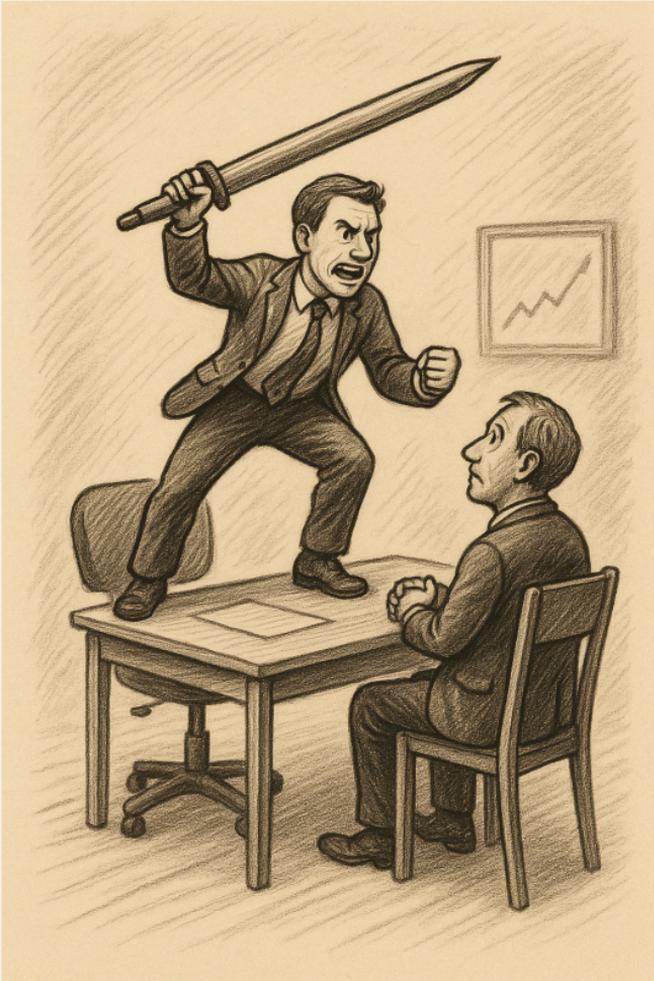
Ohne Urteil.

Aber auch nicht ohne Konsequenz.

Denn sobald Du erkennst, wer da spielt – kannst Du anfangen, bewusst zu wählen, wer führen darf.

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Typ 1: Der Krieger



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er will kämpfen. Nicht spüren: *„Ich bin der, der angreift, bevor es wehtut.“*

Der lieber kontrolliert, als sich berühren zu lassen.

„Ich funktioniere. Ich führe. Ich liefere. Und wehe, du fragst mich nach etwas Echtem.“

„Ich bin der, der keine Schwäche kennt – außer im Stillen, wenn keiner hinsieht.“

Ich sag: *„Ich hab das im Griff.“* - Ich meine: *„Bitte frag nicht, wie es mir wirklich geht.“*

„Ich bin der Krieger. Ich trage eine Rüstung.“

Auch wenn keiner mehr schießt.



Realitäts-Check:

Wo in Deinem Leben kämpfst Du – obwohl niemand mehr angreift?

Was würdest Du tun, wenn Du Dich nicht beweisen müsstest?

Was in Dir schreit nach Kontrolle – weil es Angst vor Nähe hat?

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Typ 2: Der Schwätzer



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er redet – damit niemand merkt, dass er nichts sagt.

„Ich bin der, der spricht. Und spricht. Und nochmal spricht.“

„Ich bin der, der unterhält, beeindruckt, charmant überkommt.“

*„Ich bin der, bei dem du lachst“ –
und dich danach fragst, warum du dich trotzdem
irgendwie allein fühlst.*

*„Ich fülle den Raum mit Worten, damit keiner
merkt, wie leer es manchmal in mir ist.“*

*„Ich haue raus, weil ich Angst habe, dass du sonst
was siehst, was ich selbst nicht anschauen will.“*

„Ich rede über alles – außer über mich.“



Realitäts-Check:

Was vermeidest Du, indem Du unterhaltsam bleibst?

Was in Dir hat Angst vor Stille – und warum?

Wer wärest Du, wenn Du mal nicht antwortest,
sondern ehrlich wirst?

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Typ 3: Der Bückling



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er duckt sich, bevor überhaupt jemand etwas von ihm will.

„Ich bin der, der „kein Problem“ sagt – selbst wenn es eins ist.“

„Ich bin der, der sich zurücknimmt, bevor du überhaupt was brauchst.“

„Ich bin der, der fragt: „Ist das so für dich in Ordnung?““ – und sich selbst dabei nie zuhört.

„Ich will keinen Streit. Keine Ablehnung. Keine Spannung. Ich will Harmonie.“

„Und dafür schlucke ich. Und trage. Und passe mich an. Manchmal so sehr, dass ich mich selbst nicht mehr spüre.“

„Ich nenne das Rücksicht.“

Du könntest es auch Selbstverleugnung nennen.

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Realitäts-Check:

Wo bist Du höflich – und verrätst Dich dabei selbst?

Wessen Zustimmung brauchst Du, um Deine
Wahrheit zu sagen?

Was würde passieren, wenn Du einfach mal „Nein“
sagst – ohne dich zu rechtfertigen?

Wer sitzt wirklich am Steuer?

🚩 Typ 4: Der Fähnchen-Schwenker



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er bleibt lieber unklar – dann kann ihn auch keiner festnageln.

„Ich bin der, der sagt: „Ich denk nochmal drüber nach.““

„Ich bin der, der sagt: „Vielleicht. Vielleicht auch nicht.““

„Ich bin der, der lieber Optionen offen lässt, weil Entscheidungen nach Verantwortung riechen – und das ist nicht mein Parfum.“

„Ich nenne das Offenheit.“

„Aber die Wahrheit ist: Ich habe Angst, mich zu zeigen.“

„Denn wenn ich mich entscheide, kann man mich angreifen. Wenn ich Farbe bekenne, kann man mich ablehnen.“

„Also schwenke ich lieber ein Fähnchen.“

„In alle Richtungen. Hauptsache, ich falle nicht auf.“

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Realitäts-Check:

Was versuchst Du zu schützen, indem Du unklar bleibst?

Was bräuchte es, damit Du Dich heute auf Deine eigene Seite stellst?

Wo tust Du so, als würdest Du noch überlegen – obwohl Du längst fühlst, was wahr ist?

Wer sitzt wirklich am Steuer?

 **Typ 5: Der Blender**



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er glänzt – aber wenn du zu genau hinschaust,
blendet er nur.

„Ich bin der, der überzeugt. Der gut dasteht.“

*„Ich bin der, der alles im Griff hat – zumindest nach
außen.“*

*„Ich bin der, bei dem alles strukturiert, sauber,
erfolgreich wirkt.“*

*„Ich bin das Hochglanzcover deiner Sehnsucht nach
Sicherheit.“*

„Was ich nicht bin? Verbunden.“

*„Was ich nicht zeige? Das, was wirklich in mir los
ist.“*

*„Denn wenn du das sehen würdest... könntest du
abspringen. Oder schlimmer: nachfragen.“*

*„Ich halte den Schein – für dich, oder etwas vor
allem für mich? Ich weiß es selbst nicht mehr.“*

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Realitäts-Check:

Was hältst Du mühsam aufrecht – obwohl es innerlich leer ist?

Was würde passieren, wenn Du Dich mal zeigst, statt etwas darzustellen?

Wer wärst Du, wenn Du niemanden mehr beeindrucken müsstest?

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Typ 6: Der Held



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Er spielt kein Spiel – er führt sich selbst.

„Ich bin der, der hinschaut – auch wenn’s unangenehm wird.“

„Ich bin der, der Verantwortung übernimmt – auch wenn keiner applaudiert.“

„Ich bin der, der sagt: „Ich war’s.“ – und meint nicht Schuld, sondern Klarheit.“

„Ich renne nicht vor mir selbst davon.“

„Ich brauche keine Bühne, keine Maske, keine Rechtfertigung.“

"Ich bin nicht perfekt – und genau deshalb echt."

„Ich mache Fehler. Und ich wachse.“

„Ich bin hier. Ganz.“

„Ich bin kein besserer Mensch.“

„Ich bin ein bewussterer Spieler.“

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Realitäts-Check:

Wo übernimmst Du bereits Verantwortung – und wo weichst Du noch aus?

Was in Dir weiß längst, was zu tun ist – aber wartet auf Mut?

Was wäre heute ein kleiner Schritt zurück zu Dir selbst – ohne Show, ohne Drama, einfach echt?

Wer sitzt wirklich am Steuer?



Und jetzt? Wer führt Dich wirklich?



Wer sitzt wirklich am Steuer?

Du kennst diese Typen.

Nicht nur vom Zuschauen.

Nicht aus Podcasts oder Meetings.

Sondern von innen.

Du kennst den **Krieger**, der lieber kontrolliert als fühlt.

Den **Schwätzer**, der laut wird, wenn es still wird.

Den **Bückling**, der zustimmt, obwohl er sich längst verloren hat.

Den **Fähnchen-Schwenker**, der alles offenhält – aus Angst, sich selbst zu zeigen.

Und den **Blender**, der perfekt wirkt, um nicht echt sein zu müssen.

Und vielleicht kennst Du auch den **Held**.

Den stillen. Den klaren.

Der keine Rolle spielt – sondern lebt.

Wer sitzt wirklich am Steuer?

Der nicht glänzt, sondern trägt.

Der nicht rechtfertigt, sondern führt.

Die Frage ist nicht: Welcher Typ bist Du?

Sondern:

Wem gibst Du das Steuer?

Und noch wichtiger:

Wer bist Du im Kern Deines Seins –
wenn Du all diese Stimmen einmal still werden lässt?

Denn darunter liegt nicht noch ein Typ.

Sondern: Du.

Ohne Maske. Ohne Show. Ohne Schutz.

Bereit?

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