

ZURÜCK ZU DIR

5 Schritte zu mehr Klarheit & Selbstführung



Dein Workbook zur
inneren Verbundenheit

VERONIKA LIDZBA



Über mich



Hi, ich bin Veronika Lidzba

Coach für Klarheit und Selbstführung im Berufsleben. Ich begleite Menschen, die sich im Arbeitsalltag verloren fühlen – die spüren: „So kann’s nicht weitergehen.“ „Ich fühle mich unwohl, ausgelaugt – aber ich kann es nicht genau greifen.“ Ich unterstütze Menschen, die sich wieder spüren wollen. Die ihre eigene Stimme wieder hören und ernst nehmen möchten. So, wie du.

Ich kenne diesen Weg: Ich habe selbst erfahren wie es ist, sich in Strukturen zu verlieren, die einem nicht gut tun. Jahrelang habe ich meine Unzufriedenheit ignoriert, Ärger nach innen und außen getragen und mich letztlich in einem Burnout wiedergefunden.

Depressionen und Selbstzweifel waren die Folge. Heute nutze ich diese Erfahrungen bewusst, um mit solchen Situationen anders umzugehen. Ich habe gelernt, innezuhalten, zu reflektieren und ruhig, aber bestimmt zu handeln.

Dieses Workbook basiert auf meinen Erfahrungen. Es soll dir helfen, Klarheit und innere Stärke zu finden – um zurück in deine Kraft und Selbstführung zu kommen.

Ich wünsche dir eine aufmerksame, ehrliche und zugleich liebevolle Zeit mit dir selbst.

Liebe Grüße,
Veronika



Einleitung

Durch eigene Erfahrungen und viele Gespräche – in Coachings oder privat – erlebe ich immer wieder, wie viele Menschen mit diffusen Gefühlen von Unwohlsein und innerer Erschöpfung zur Arbeit gehen.

Oft ist es nicht der Job selbst, der uns müde macht – sondern das, was wir dabei überhören oder unterdrücken. Wir überhören unsere eigene Stimme, weil wir glauben, immer funktionieren zu müssen, nicht auffallen oder anecken zu wollen. Wir denken, standhaft bleiben zu müssen – doch genau das führt langfristig zu innerer Unzufriedenheit und kann bis zum Burnout führen.

Studien zeigen: Über 25 % der Deutschen fühlen sich emotional nicht mehr mit ihrer Arbeit verbunden. Viele gehen mit Bauchschmerzen, innerer Leere oder Druck zur Arbeit – und denken: „Das ist halt normal.“

Dieses kostenlose Arbeitsbuch hilft dir, dein inneres Warnsystem wieder wahrzunehmen – und den ersten Schritt zurück zu dir selbst zu gehen. Du bekommst 5 klare Reflexionsschritte – mit Raum für Ehrlichkeit, Gefühl und echte Erkenntnisse.

Wichtig: Sei ehrlich, aber liebevoll mit dir. Es geht nicht darum, sofort alles zu lösen – sondern darum, dich selbst zu hören und wahrzunehmen. Veränderung beginnt immer bei dir.



Vertraue dir selbst.

Du weißt mehr als du denkst.



Diese 5 Reflexions-Fragen sind für dich.

Für dein echtes Gefühl.

- Nimm dir bewusst Zeit – ohne Ablenkung, ohne Druck.
- Schaffe dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre: Jetzt bist du bei dir.

Du musst nichts leisten. Nur ehrlich mit dir sein. Und dann: geh Schritt für Schritt, Frage für Frage – in deinem Tempo, mit offenem Herzen.



Schritt 01

Was fühle ich, wenn ich an meine Arbeit denke?

Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – ohne Filter, einfach notieren. Es gibt kein richtig oder falsch. Gibt es Gedanken oder Situationen, die dich schon beim Darübernachdenken Stressen? Was zeigt sich sofort, wenn du ganz ehrlich hinhörst?

Fragen zur Orientierung:

- Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich an meine Arbeit denke?



Schritt 02

Was will mir dieses Gefühl sagen?

Deine Gefühle sind wie kleine Signale deiner inneren Stimme. Sie zeigen dir, was dir gerade fehlt oder was dir nicht gut tut. In Schritt zwei schauen wir genauer hin.

Anleitung: Gefühl -> Botschaft

1. Schau zurück auf - **Schritt 01**. Welche Gefühle hast du aufgeschrieben?
2. Wähle ein Gefühl aus – das, was gerade am stärksten ist.
3. Stell dir innerlich die Frage: „Was will mir dieses Gefühl gerade sagen?“
4. Lass Gedanken, Bilder oder Worte aufsteigen – ohne es zu bewerten.
5. Was könnte eine mögliche Botschaft sein?
6. Schreib alles auf, was dir einfällt. Es darf wirr oder unvollständig wirken – das ist normal



Tipp: Gefühle wie Druck, Traurigkeit oder Unruhe sind Hinweise, dass etwas in deinem Alltag oder Job nicht passt. Deine Notizen helfen dir, diese Botschaften zu verstehen.

Schritt 03

Welches Gefühl würde ich mir stattdessen wünschen?

Schließe kurz die Augen und stell dir vor: Du hättest völlige Freiheit, deinen Arbeitsalltag so zu gestalten, wie du es dir wünschst – ohne Grenzen, ohne „ja, aber ...“. Wie würde dein Tag aussehen und welches Gefühl würdest du spüren? Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt – auch dann, wenn es sich im Moment noch unrealistisch anhört. Genau hier entstehen oft die wertvollsten Ideen.



Schritt 04

Was brauche ich jetzt, um dieses gewünschte Gefühl zu spüren?

Jetzt überlegst du konkret, was du tun oder ändern könntest, damit das positive Gefühl aus **Schritt 03** in deinem Arbeitsalltag auftauchen kann – auch kleine Schritte zählen. Schreibe alles auf.

Fragen zur Orientierung:

1. Welche Schritte oder Handlungen würden mir helfen, mich wieder gesehen, verstanden oder verbunden zu fühlen.
2. Überlege: Wer oder was könnte mich dabei unterstützen? (Kollege, Chef, ein Ritual, kleine Pausen, klare Grenzen, Coach)
3. Wähle einen Mini-Schritt, den du direkt oder innerhalb von 24 Stunden umsetzen kannst, damit du spürst: Ich tue etwas für mich und mein Inneres System.
4. Setze diesen Schritt um.



Tipp: Konzentriere dich auf kleine, umsetzbare Schritte, die du probieren kannst. Es geht nicht darum, alles sofort zu ändern – jeder kleine Schritt zählt und bringt dich deinem gewünschten Gefühl näher.

Schritt 05

Was hast du aus diesem Moment mitgenommen?

Nachdem du dir deine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche bewusst gemacht hast, ist es jetzt Zeit, zu reflektieren. Auch kleine Einsichten sind wertvoll – sie zeigen dir, wo du gerade stehst und was dir wirklich wichtig ist. Schreib auf, was du über dich oder deine Gefühle gelernt hast.

Fragen zur Orientierung:

- Welche Gedanken oder Gefühle sind mir besonders aufgefallen?
- Was habe ich über mich, meine Bedürfnisse oder meine Arbeit herausgefunden?
- Gibt es kleine Erkenntnisse, die mir helfen können, meinen Alltag oder meine Entscheidungen zu verändern?



Tipp: Es gibt kein Richtig oder Falsch – jede kleine Erkenntnis ist wertvoll.



Abschluss-Ritual

Atme tief durch.

Leg eine Hand auf dein Herz und sag dir:

„Ich habe mir selbst zugehört.

Ich darf fühlen, was ich fühle.

Und ich darf etwas verändern.“

Sei stolz auf dich.

Dieser Schritt war kein kleiner.

Es war der erste Schritt zurück zu dir.

Wiederhole diese Übung gern immer wieder

– um dich mit dir selbst zu verbinden und dein inneres Warnsystem besser zu verstehen.

I am
enough ♡



Einladung 1:1 KlarheitsCoaching

Wenn du jetzt spürst: “Da steckt mehr dahinter, ich möchte tiefer gehen – aber ich komm allein nicht weiter”, dann lade ich dich herzlich ein zu einem **1:1 Coaching** mit mir.

Gemeinsam schauen wir auf das, was sich bei dir zeigt – und finden heraus, was du jetzt wirklich brauchst, um mehr **Klarheit, Kraft und Selbstführung** in deinem Arbeitsalltag und Leben zu spüren.

Schaue dir gerne die Angebote auf meiner Website an *oder* schreibe mir einfach eine Nachricht mit dem Stichwort „**KlarheitsCoaching**“ per E-Mail – und ich setze mich mit dir in Verbindung.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten!

**Alles Liebe,
Veronika**

