

Der Funktionieren-Check

Dein Diagnose-Tool: Wie viel echtes Leben steckt noch in deinem SEIN?

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Weg von einem Leben im Autopilot-Modus zurück zu mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. Mit dem Lebensrad als praktischem Tool erhältst du Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation und konkrete Schritte, wie du wieder mehr Verbindung zu dir selbst aufbauen kannst. Entdecke, wie du aus dem reinen Funktionieren ausbrechen und in ein erfülltes, authentisches Leben eintauchen kannst.

 **von Frank Schwab**

Über mich

Ich bin Frank Schwab, seit über 30 Jahren Coach. Ich kannte das Kämpfen und Getriebensein. Und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man langsam wieder zu sich selbst zurückfindet.

Mehr über mich



Der bekannte Weg

Viele Jahre lebte ich selbst im ständigen "Muss-Modus" mit einem inneren Antreiber im Nacken.



Meine Erfahrung

Als Coach entwickelte ich Werkzeuge, die Menschen zurück zu Leichtigkeit und Lebensfreude führen.



Deine Einladung

Dieses Workbook ist ein erster Schritt, um dich wieder mit deinem Innersten zu verbinden.

Ich habe diesen Check entwickelt, weil ich selbst oft erst zu spät gemerkt habe, wann ich nur noch funktioniert habe.

Inhaltsverzeichnis

1. **Warnzeichen des Funktionierens** - Erkenne die typischen Gedankenmuster und ersten Anzeichen
2. **Das Lebensrad als Kompass** - Dein Werkzeug für mehr Balance und Klarheit
3. **Praktische Anwendung** - Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Ausfüllen deines Lebensrads (inkl. Lebensrad-Vorlage zum Download)
4. **Ergebnisse verstehen** - Was dir dein Lebensrad wirklich zeigt
5. **S.O.S. Impuls** - Der Lebendigkeits-Reset: Erste Hilfe, wenn der Druck kommt
6. **Wie geht es weiter?** - Der Weg zur dauerhaften Veränderung durch Nervensystem-Regulation

Kapitel 1: Warum wir alle irgendwann nur noch funktionieren – und wie du es erkennst

Stell dir vor, du wachst morgens auf – und das erste Gefühl ist nicht „Yeah, neuer Tag!“, sondern: „Was muss ich heute alles schaffen?“

Kein echtes „Ich hab Lust aufs Leben“, sondern eher ein inneres *Abhaken-Modus-aktiviert*.

Kennst du das? Willkommen im **Funktionieren**.

Wie fühlt sich Funktionieren an?

Funktionieren ist tückisch – weil es sich oft **normal** anfühlt. Du bist ja "produktiv", "zuverlässig", "stark". Aber unter der Oberfläche?

- Du spürst dich selbst kaum noch.
- Du funktionierst für andere – Job, Familie, Alltag – aber nicht mehr für dich.
- Du hast ständig das Gefühl, du **müsstest** noch was tun.
- Pausen fühlen sich verboten an – oder du bist in der Pause trotzdem "on".
- Alles ist schwer, zäh, eng. Selbst schöne Dinge wirken... meh.

Es ist wie ein innerer Autopilot, der dich durch den Tag zieht – aber du bist nicht mehr wirklich **drin im Leben**.

Die häufigsten Anzeichen, dass du nur noch funktionierst

Du tust Dinge, weil du musst – nicht weil du willst.

Deine Handlungen werden von Pflichtgefühl getrieben, nicht von Freude oder innerem Antrieb.

Deine To-do-Liste bestimmt deinen Selbstwert.

Du definierst dich über das, was du leistest, nicht über das, was du fühlst oder wer du bist.

Du bist oft müde – aber innerlich leer, nicht körperlich erschöpft.

Eine tiefe emotionale Erschöpfung, die sich durch Ruhe allein nicht beheben lässt.

Du fühlst dich schuldig, wenn du dir Ruhe gönnst.

Entspannung löst Unbehagen aus, weil du das Gefühl hast, produktiv sein zu müssen.

Du hast vergessen, was dir eigentlich Freude macht.

Der Kontakt zu deinen echten Bedürfnissen und Wünschen ist verloren gegangen.

Erwischt? Keine Sorge – das geht uns allen so.

💡 Funktionieren ist eine Schutzstrategie. Unser System versucht, Ordnung ins Chaos zu bringen. Das war mal sinnvoll. Aber irgendwann wird der Schutz zum Gefängnis.

Aber: Es darf leichter gehen.

Weitere Warnzeichen des Funktionierens

Du kannst nicht NEIN sagen

Du sagst zu allem Ja, auch wenn du bereits überfordert bist, weil du andere nicht enttäuschen oder dich schuldig fühlen möchtest.

Deine innere Sprache ist voll von 'Ich muss...' und 'Ich soll...'

Deine Gedanken und deine Sprache sind von Verpflichtungen statt von 'Ich möchte...' oder 'Ich will...' dominiert, was zeigt, dass du von externen Erwartungen statt von eigenen Wünschen angetrieben wirst.

💡 Diese beiden Muster sind besonders tückisch – weil sie sich oft wie 'Verantwortung' oder 'Pflichtbewusstsein' anfühlen. Aber in Wahrheit zeigen sie, dass du dich selbst verloren hast.



Was, wenn es auch anders geht?

Was, wenn du morgens aufwachst und nicht denkst: „Was muss ich heute schaffen?“, sondern: „Was tut mir heute gut?“

Was, wenn du Entscheidungen aus deinem Bauchgefühl triffst – nicht aus Angst, was andere denken?

Was, wenn du wieder spürst, dass du lebst – nicht nur überlebst?

Klingt utopisch? Nein. Es ist möglich.

Und der erste Schritt ist: **Erkennen, wo du stehst.**

Übergang zum Lebensrad

Im nächsten Kapitel schauen wir uns das **Lebensrad** an – dein persönlicher Leichtigkeit-Kompass. Ein einfaches Tool, das dir zeigt, wo du gerade wirklich stehst. Ehrlich. Klar. Ohne Bewertung.

Lust auf Klarheit? Dann weiter zu Kapitel 2.

Kapitel 2: Das Lebensrad – Dein Kompass zurück zur Balance

Kennst du dieses Gefühl, dass alles irgendwie "zu viel" ist, aber du gar nicht sagen kannst, **woher das eigentlich kommt**? Job okay. Beziehung okay. Gesundheit... joa. Und trotzdem fühlst du dich ausgelaugt, fremdbestimmt, leer?

✨ Genau hier kommt das **Lebensrad** ins Spiel.

Das Lebensrad hilft dir, Klarheit zu gewinnen und zu erkennen, in welchen Lebensbereichen du dich vielleicht verloren hast. Es ist ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug, um wieder mehr Balance in dein Leben zu bringen.

Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad (auch "Wheel of Life" genannt) ist ein einfaches Coaching-Tool – aber es hat's in sich!

Es zeigt dir auf einen Blick:

- **Welche Lebensbereiche bei dir gerade im Flow sind**
- **Und wo's klemmt, ohne dass du's bisher bewusst gemerkt hast**

Du bewertest einfach **zehn Lebensbereiche** auf einer Skala von 1 bis 10 – und zack: Du siehst ganz deutlich, wo's gerade **rund läuft** und wo dein innerer Motor stottert. 🌀💡

Warum hilft dir das?

Weil du damit rauskommst aus dem "Ich weiß gar nicht, was los ist" – und rein in **klare Erkenntnis** und **Selbstverantwortung**.



Du kannst nicht ändern, was du nicht sehen willst.

Ohne Bewusstsein für deine aktuelle Situation ist Veränderung kaum möglich.



Du kannst alles verändern, was du ehrlich anschaust.

Ehrliche Selbstreflexion ist der erste Schritt zu echter Transformation.



Das Lebensrad ist wie ein ehrlicher Spiegel

Kein Urteil, kein Druck. Einfach ein Tool, das dir zeigt: Hey, schau mal hier hin.

10 Lebensbereiche in 5 Hauptkategorien

1 KARRIERE

- Geld & Wohlstand
- Beruf & Arbeit

3 GESELLIGKEIT

- Physische Umgebung
- Soziale Umgebung

5 PHILOSOPHIE

- Geistige Entwicklung
- Persönliches Wachstum

2 FREIZEIT

- Gesundheit & Fitness
- Hobby & Erholung

4 BEZIEHUNGEN

- Familie & Freunde
- Lebenspartner & Liebe



Übergang zur praktischen Anwendung

Im nächsten Kapitel zeig ich dir **Schritt für Schritt**, wie du dein eigenes Lebensrad ausfüllst – und **was du daraus lernen kannst**. Also: Stift zücken, Ready machen!

Wunderbar! 🥰 Dann springen wir jetzt direkt rein in die Praxis: Jetzt wird nicht mehr nur gelesen – jetzt wird reflektiert, eingezeichnet und erkannt.

💡 Übrigens: Im Minikurs „Raus aus dem Funktionieren“ nutzen wir das Lebensrad nicht nur als Diagnose – sondern als lebendiges Steuerungstool, das dir zeigt, wo dein nächster Schritt liegt. Schritt für Schritt, mit Audio-Begleitung.

Kapitel 3: So nutzt du das Lebensrad Schritt für Schritt

Keine Sorge – du brauchst hier kein Coaching-Zertifikat, um das Lebensrad anzuwenden. Was du brauchst? Eine ehrliche Momentaufnahme und vielleicht 'nen Tee. 🍵

Let's go – **in 4 einfachen Schritten zu mehr Klarheit:**

Schritt 1: Druck dir das Lebensrad aus

Am einfachsten und schnellsten geht es mit dem Online-Lebensrad:

👉 [Dein Lebensrad online ausfüllen](#)

Dort kannst du deine 10 Lebensbereiche direkt per Schieberegler bewerten und bekommst sofort eine visuelle Auswertung mit Farbcodierung. Alternativ findest du auf der nächsten Seite eine Vorlage zum Ausdrucken.

So geht's:

Kreis zeichnen

Nimm ein Blatt Papier und zeichne einen großen Kreis darauf.

In 10 "Kuchenstücke" teilen

Teile den Kreis wie eine Pizza in zehn gleiche Segmente.

Lebensbereiche eintragen

Jedes Feld bekommt einen Lebensbereich (z. B. Gesundheit, Beruf, etc.)

Skala einzeichnen

Zeichne Kreise von innen nach außen für die Skala von 1 (Mitte) bis 10 (am Rand)

Lebensrad-Vorlage zum Download

Download Lebensrad-Vorlage

[Klicke hier](#)

Oder noch schneller: Fülle dein Lebensrad direkt online aus – mit automatischer Auswertung.

[👉 Online-Lebensrad ausfüllen](#)

Mit dieser Vorlage kannst du sofort loslegen und dein persönliches Lebensrad erstellen. Drucke sie aus, nimm dir einen ruhigen Moment und beginne deine Reise zu mehr Balance und Leichtigkeit. Die Vorlage enthält alle 10 Lebensbereiche in 5 Hauptkategorien und eine klare Skala, damit du deine aktuelle Situation einfach visualisieren kannst.

Schritt 2: Spür in jeden Bereich rein

Jetzt kommt der wichtigste Part: **dein Gefühl**.

Frag dich für jeden Bereich:

- Bewerte nicht, wie es „eigentlich sein sollte“, sondern wie es sich für dich gerade wirklich anfühlt.
- Wenn du bei einem Bereich kurz stolperst, findest du unten eine kurze Orientierung.

💡 Tipp: Mach's intuitiv – nicht analysieren, sondern spüren.

💡 Falls du merkst, dass beim Reinspüren Druck oder Schwere aufkommt: Das ist normal. Im Minikurs zeige ich dir eine geführte Audio-Übung, die dein Nervensystem genau in solchen Momenten beruhigt – damit du ehrlich hinschauen kannst, ohne dich zu überfordern.

Was bedeuten die Lebensbereiche?

Lebensbereich	Erklärung
Geld & Wohlstand	Wie stimmig, sicher und frei du dich in deinem Umgang mit Geld und finanzieller Fülle gerade fühlst.
Beruf & Arbeit	Wie sehr dich dein beruflicher Alltag erfüllt, stärkt oder im Moment eher Kraft kostet.
Gesundheit & Fitness	Wie lebendig, kraftvoll und im Kontakt mit deinem Körper du dich gerade erlebst.
Hobby & Erholung	Wie viel Raum es in deinem Leben für Freude, Auftanken, Genuss und echtes Abschalten gibt.
Physische Umgebung	Wie wohl, unterstützt und getragen du dich in deinem direkten Lebensumfeld fühlst – zuhause und in deinem Alltag.
Soziale Umgebung	Wie nährend, stimmig und unterstützend die Menschen und das Umfeld um dich herum gerade auf dich wirken.
Familie & Freunde	Wie erfüllt, verbunden und getragen du dich in deinen Beziehungen zu Familie und Freunden fühlst.
Lebenspartner & Liebe	Wie stimmig, lebendig und verbunden du Liebe, Partnerschaft oder dein Erleben von Nähe gerade empfindest.
Geistige Entwicklung	Wie sehr du innerlich dazulernst, deinen Horizont erweiterst und geistig in Bewegung bist.
Persönliches Wachstum	Wie sehr du das Gefühl hast, wirklich du selbst zu werden, innerlich zu wachsen und deinem wahren Wesen näherzukommen.

Dann vergib eine Zahl zwischen **1 = kaum erfüllt** und **10 = voller Lebendigkeit**. Markier jeden Punkt – und verbinde sie am Ende zu einem Rad.

Schritt 3: Schau dir **DEIN** Rad an

So. Jetzt siehst du's schwarz auf weiß.

Frag dich:



Wo funktionierst du mehr, als du wirklich lebst?



Welcher Bereich zieht dir gerade die meiste Energie – und warum?



Wo hast du dich selbst aus dem Blick verloren?



Wo ruft dein Leben gerade nach mehr Ehrlichkeit und Hingabe?



Was würdest du verändern, wenn du keine Angst hättest?

Das ist dein Status Quo. Keine Wertung, kein Stress – einfach nur: Aha.

Schritt 4: Wähle ein Bereich – dein Startpunkt

Wichtig: Du musst nicht überall gleichzeitig loslegen! **Wähl einen Bereich**, bei dem du spürst: *Hier darf sich was verändern*.

👉 Nimm den, der sich am schwersten anfühlt – oder den, der sich leicht anfühlt, aber noch mehr Luft nach oben hat.

Das ist dein Punkt für **Kapitel 5: "Von der Erkenntnis zur Veränderung"** ✨

Im nächsten Kapitel zeig ich dir, **wie du die Ergebnisse deines Lebensrads deuten kannst** – damit du nicht nur siehst, *wo du stehst*, sondern auch *warum* du da stehst.

Kapitel 4: Ergebnisse verstehen – Was dir dein Lebensrad wirklich zeigt

Wundervoll! ✨ Jetzt gehen wir richtig tief – nicht kompliziert, aber ehrlich. Du hast dein Lebensrad gezeichnet, ausgefüllt, angeschaut – und jetzt fragst du dich vielleicht:





„Ja... und was heißt das jetzt alles?“

Let's decode it! 🔍

Das Lebensrad zeigt nicht nur, wo du gerade stehst – es zeigt dir auch, wo du dich selbst verloren hast. Und wo du dich langsam wieder einsammeln darfst.

Die Farbcodierung des Online-Lebensrades

Wenn du das Online-Lebensrad genutzt hast, hast du neben deinem Rad auch eine Farbcodierung gesehen. Das bedeuten die Farben:

-  Achtung (1–3 Punkte): Hier ruft dein Leben nach Aufmerksamkeit. Dieser Bereich kostet dich gerade viel Energie.
-  Ausbaufähig (4–5 Punkte): Hier ist Potenzial. Kleine Veränderungen können viel bewirken.
-  Guter Bereich (6–7 Punkte): Hier bist du auf einem guten Weg. Bewusstes Dranbleiben lohnt sich.
-  Voller Energie / Energiequelle (8–10 Punkte): Hier fließt Energie. Dieser Bereich nährt dich.

Im Online-Lebensrad siehst du auch deinen Durchschnittswert – er zeigt dir dein allgemeines Lebendigkeits-Level auf einen Blick. Aber noch wichtiger als der Durchschnitt ist die Frage: Wo ruft dein Leben nach Aufmerksamkeit – und wo fließt bereits Energie?

👉 [Lebensrad noch nicht ausgefüllt? Hier geht's zur Online-Version](#)

Achtung vs. Potenzial – was das Online-Lebensrad dir zeigt

Wenn du das Online-Lebensrad genutzt hast, hast du gesehen, dass deine niedrigsten Bereiche unterschiedlich betitelt werden:

- Liegt ein Bereich unter 5 Punkten, zeigt dir das Lebensrad: „Hier ruft dein Leben nach Aufmerksamkeit“
- Liegen alle Bereiche bei 5 oder höher, zeigt es dir: „Dein Potenzial“

Beides ist kein Urteil – sondern eine Einladung, genauer hinzuspüren.

Was ein "unrundes" Rad dir sagt

Wenn dein Rad aussieht wie ein zerfledderter Stern oder ein abgekautes Keksstück – keine Panik. Das ist normal. Wichtig ist:

👉 Je ungleichmäßiger dein Rad, desto stärker der innere Energieverlust. Stell dir vor, du versuchst mit so einem Ding zu fahren – holprig, oder?

Aber: Das bedeutet nicht, dass du versagt hast. Es bedeutet nur: Du hast dich vielleicht zu sehr auf manche Lebensbereiche fokussiert – und andere komplett hinten runterfallen lassen.

3 typische Rad-Muster – und was sie bedeuten

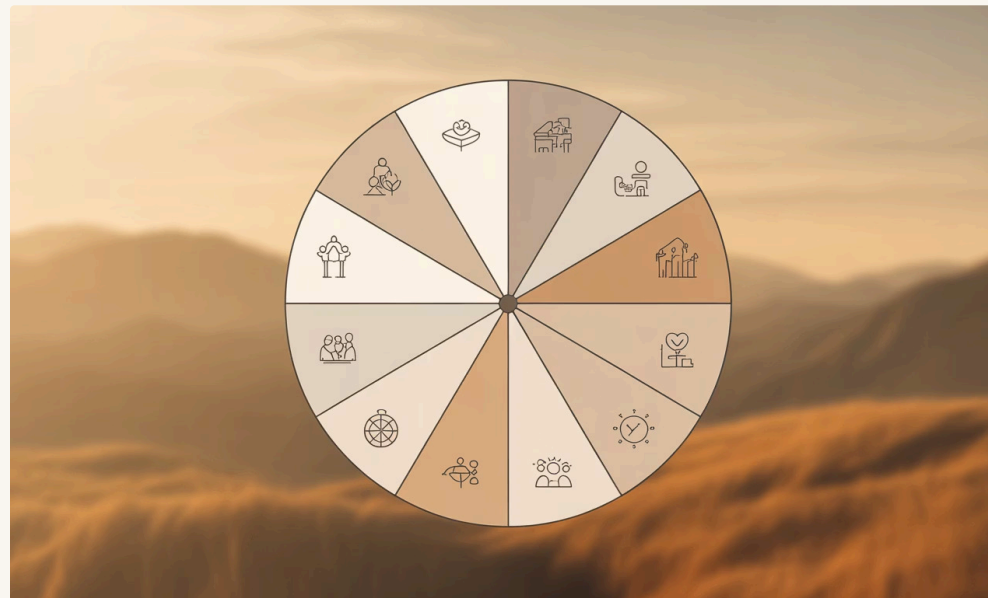
Die Farben zeigen dir die einzelnen Bereiche. Die Muster zeigen dir das große Bild. Beides zusammen gibt dir echte Klarheit.

Hier sind die drei häufigsten Muster, die ich in meiner Coaching-Praxis sehe:

Muster 1: „Hier ruft dein Leben nach Aufmerksamkeit“

(Wird angezeigt, wenn ein Bereich bei 1–3 Punkten liegt)

Es gibt Aspekte, die dir gerade Energie entziehen. Wie eine Unwucht im Rad bringen sie dein System zum Wackeln. Diese Punkte sind dein Schlüssel zu mehr Lebendigkeit. Es geht nicht darum, sofort alles zu „reparieren“ – sondern hinzuspüren, was du wirklich brauchst.



Muster 2: „Dein Leben fließt in kraftvollen Bahnen“

(Wird angezeigt, wenn dein Durchschnitt über 7,5 liegt und kein Bereich unter 6 ist)

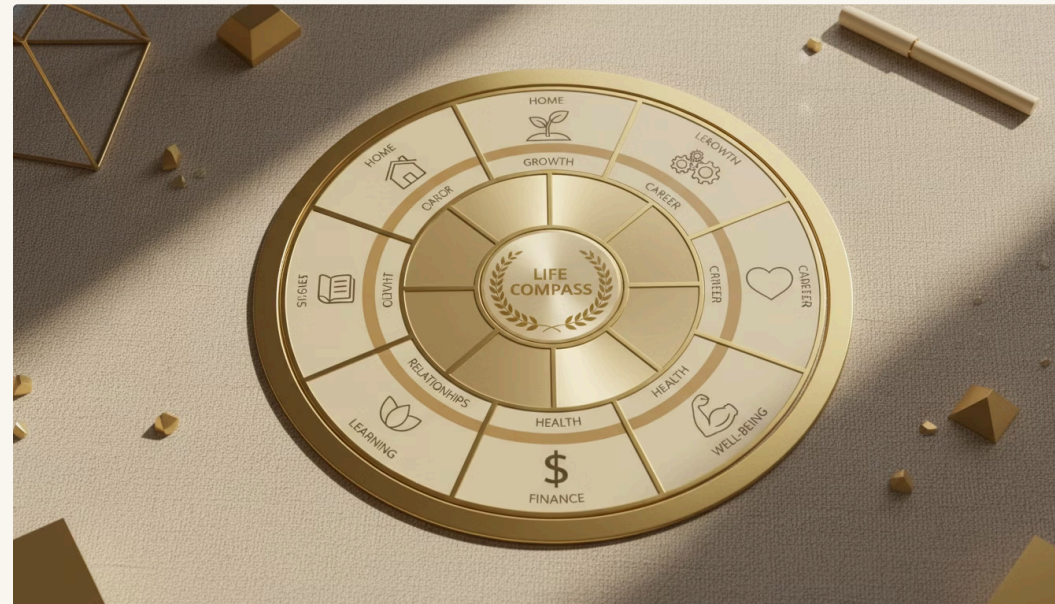
Dein Ergebnis zeigt eine außergewöhnlich hohe Lebensqualität und viel innere Klarheit. Dein Rad läuft bereits sehr rund. Die Bereiche, die aktuell etwas weniger Punkte haben, sind keine „Löcher“, sondern eher Einladungen zum Feinschliff. Du agierst hier aus einer Position der Stärke heraus – es geht nicht um Mangel, sondern darum, dein bereits hohes Level an Lebendigkeit noch tiefer zu genießen.



Muster 3: „Dein Rad zeigt ein ehrliches Bild“

(Wird angezeigt in allen anderen Fällen)

Dein Lebensrad hat Höhen und Tiefen – wie ein Gelände mit Bergen und Tälern. Das ist nicht schlimm – das ist ehrlich. Und genau diese Ehrlichkeit ist dein stärkstes Werkzeug. Schau auf die Bereiche, die dich am meisten berühren. Dort wartet deine nächste Erkenntnis. Nicht alles muss sich gleichzeitig ändern – ein bewusster Schritt reicht.



Was bedeutet dein Rad-Muster?

🌟 Frag dich mal ehrlich:



Wo versuchst du zu glänzen –
aber fühlst dich trotzdem leer?



Welchen Bereich hast du
ignoriert, weil "dafür keine Zeit
ist"?



Wo lebst du in Pflicht – aber
nicht in Freude?

👉 Dein Lebensrad zeigt dir nicht nur die "Baustellen". Es zeigt dir auch die Einladung zurück ins echte Leben.

Im nächsten Kapitel zeig ich dir, wie du *aus dieser Erkenntnis erste Schritte machst*. Nicht mit Druck. Nicht mit "Du musst jetzt dein ganzes Leben ändern." Sondern: kleine, machbare Schritte. In Leichtigkeit.



Diese Fragen sind der Anfang. Aber Erkenntnis allein verändert noch kein Muster. Im Minikurs arbeiten wir genau an dieser Stelle weiter – mit körperbasierten Übungen, die dort ansetzen, wo dein Kopf alleine nicht hinkommt.

Kapitel 5: S.O.S. Impuls – Erste Hilfe, wenn der Druck kommt

Du hast dein Lebensrad ausgefüllt. Du hast gesehen, wo es klemmt.

Vielleicht spürst du jetzt gerade diesen inneren Druck – dieses „Ich muss was ändern“. Oder diese leise Schwere, die sagt: „Ja, so kann es nicht weitergehen.“

Atme kurz.

Bevor wir weitergehen, schenke ich dir eine Übung, die sofort wirkt. Nicht als Lösung – sondern als Kostprobe. Ein Moment, in dem du spürst: Es geht auch anders.

Der Lebendigkeits-Reset

Nimm dir jetzt 2 Minuten. Wirklich. Nicht überfliegen – machen.

Vorbereitung:

- Setz dich hin oder stell dich bewusst hin
- Schließe die Augen (oder lass den Blick weich werden)
- Lass die Schultern fallen

Schritt 1: Ankommen

Stell beide Füße bewusst auf den Boden. Spür den Kontakt. Die Schwere. Die Erde unter dir.

Sag innerlich: „**Ich bin hier.**“

Nicht als Affirmation. Sondern als Tatsache. Du bist hier. Jetzt. In diesem Moment.

Schritt 2: Berühren

Lege deine rechte Hand auf dein Herz. Spür die Wärme deiner eigenen Hand.

Lege die andere Hand auf deinen Solarplexus – diese Stelle zwischen Brust und Bauchnabel, wo sich Druck oft sammelt.

Halt beide Hände dort. Nicht fest. Sanft. Wie du ein Kind halten würdest, das sich erschrocken hat.

Schritt 3: Atmen

Atme ein – langsam, tief, bis in den Bauch.

Und jetzt: Atme doppelt so langsam aus. Lass die Luft fließen. Nicht pressen. Fließen lassen.

Noch einmal.

Einatmen... und ganz langsam ausatmen.

Insgesamt 3 x.

Spür, wie sich mit jedem Ausatmen etwas in dir löst. Vielleicht nur ein bisschen. Das reicht.



Schritt 4: Der Satz

Sag dir jetzt innerlich – langsam, in deinem eigenen Tempo:

„Ich bin hier.“

Pause.

„Ich bin sicher.“

Pause.

„Ich darf MICH fühlen.“

Lass die Worte sinken. Nicht denken – fühlen.

Schritt 5: Wahrnehmen

Bleib noch einen Moment. Augen geschlossen. Hände auf Herz und Bauch.

Und nimm wahr:

- Ist die Brust etwas weicher geworden?
- Ist der Atem tiefer?
- Hat sich der Druck im Solarplexus verändert?
- Fühlst du dich ein kleines bisschen mehr... bei dir?

Vielleicht ist es subtil. Vielleicht ist es deutlich. Beides ist richtig.

Was gerade passiert ist

Das war kein Trick. Kein Placebo.

Das war dein Nervensystem, das von Alarm auf Ankommen umgeschaltet hat. Dein Körper hat gerade eine andere Information bekommen als „Weitermachen, durchhalten, funktionieren“.

Er hat gehört: „**Du darfst sein.**“

Und er hat reagiert.

Das ist der Unterschied zwischen Kopf und Körper.

Dein Kopf kann hundertmal sagen: „Ich sollte entspannter sein.“ Dein Körper macht trotzdem weiter im Stressmodus.

Aber wenn du deinen Körper direkt ansprichst – mit Berührung, Atem, Präsenz – dann passiert etwas. Dann verändert sich etwas. Spürbar.

Die ehrliche Wahrheit

Diese Übung ist wie ein Schluck Wasser in der Wüste.

Sie erfrischt. Sie hilft. Sie zeigt dir: Es gibt einen anderen Zustand.

Aber sie löscht nicht den Durst.

Der Funktionsmodus sitzt tiefer. In Mustern, die seit Jahren laufen. In einem Nervensystem, das gelernt hat: Sicherheit = Leistung. Ruhe = Gefahr.

Um das zu verändern, braucht es mehr als einen Reset.

Was du wirklich brauchst

Es braucht:

■ **Übungen, die täglich in deinem Körper wirken**

■ **Geführte Audios, die dich tiefer bringen als du alleine gehst**

■ **Eine klare Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet**

■ **Werkzeuge für die Momente, wenn die alten Muster zurückkommen – und sie werden zurückkommen**

Wie geht es jetzt weiter?

Du hast in den letzten Kapiteln schon gespürt, dass Erkenntnis allein nicht reicht. Dass dein Körper eine andere Sprache spricht als dein Kopf. Dass die Muster tiefer sitzen. Genau dafür habe ich den Minikurs entwickelt.

Dein Lebensrad hat dir gezeigt, in welchen Bereichen du lebendig bist – und wo du vielleicht nur noch funktionierst. Du hast einen ersten Impuls bekommen, wie du kurz durchatmen kannst.

Das ist viel. Wirklich.

Aber lass mich ehrlich sein:

Erkenntnis allein ändert noch nichts an deinem Nervensystem.

Der Funktionsmodus ist kein Mindset-Problem. Er sitzt tiefer – in deinem Körper, in deinen automatischen Reaktionen, in Mustern, die seit Jahren laufen.

Deshalb kommen die alten Muster immer wieder zurück. Egal wie viel du verstehst. Egal wie sehr du es „besser weißt“.

Um dauerhaft aus dem Funktionieren auszusteigen, braucht es mehr als Wissen. Es braucht:

**Körperarbeit, die dein Nervensystem
beruhigt**

nicht nur deinen Kopf

Geführte Übungen

die du nicht selbst zusammenbasteln musst

Eine klare Route

die dich Schritt für Schritt zurück in dein echtes Leben
führt

Einen Begleiter

der dich auch an schwierigen Tagen erinnert: Du bist auf
dem richtigen Weg

Der Minikurs: Raus aus dem Funktionieren – rein ins echte Leben

Genau dafür habe ich diesen Minikurs entwickelt.

In 5 Modulen führe ich dich durch einen Prozess, der nicht im Kopf stattfindet – sondern in deinem Körper, in deinem Herzen, in deinem Alltag.

Was dich erwartet

6 somatische Audio-Vertiefungen	Die Veränderung passiert im Körper, nicht nur im Kopf
Dein 24-Stunden-Leichtigkeit-Protokoll	Leichtigkeit wird zur neuen Gewohnheit
Die 7-Tage-Route ins echte Leben	Klare Schritte, die dein Leben spürbar verschieben
Der Lebendigkeits-Guide (Custom GPT)	Dein täglicher digitaler Begleiter – wann immer du ihn brauchst
Meditation: „In der Weite des Herzens zu Hause“	Dein Anker, um immer wieder zu dir zurückzukehren

Warum dieser Minikurs anders ist

Kein Druck.

Du musst nichts „abarbeiten“.

Sofortiger Zugang.

Du kannst in 5 Minuten starten.

**Kein langes Coaching
nötig.**

Nur ein klarer, sanfter Einstieg.

Dein nächster Schritt

Deine Investition: 47€ – weniger als eine einzige Coaching-Stunde. Dafür bekommst du 5 Module, geführte Audio-Übungen, eine 7-Tage-Route und einen persönlichen KI-Begleiter. Nicht für noch ein Programm. Sondern für den Moment, in dem du aufhörst zu funktionieren – und anfängst, wieder zu spüren.

Ja, ich möchte raus aus dem Funktionieren – für 47 €

Du musst nicht dein ganzes Leben umkrempeln, um wieder lebendig zu werden. Aber du musst aufhören, dich zu übergehen.

Dieser Kurs ist deine Einladung.

✨ *Ich freu mich auf dich. – Frank*