

HerPath

Ausrichtung

INTENTION, KOMMUNIKATION
UND WIRKUNG IN
ERWACHSENER
SELBSTFÜHRUNG

Kristina Starke





Willkommen – und für wen HerPath Ausrichtung ist

Du arbeitest viel. Du trägst Verantwortung. Du funktionierst zuverlässig. Und trotzdem gibt es Momente, in denen du spürst: *So wie ich es mache, kostet es mich zu viel.*

HerPath Ausrichtung richtet sich an Frauen, die **fähig sind, denken können und leisten** – und die zugleich merken, dass ihre Wirkung leidet, **weil sie innerlich gebunden sind** (an Harmonie, Anerkennung, Erwartungen, Schuld).

Das ist kein Mangel.
Es ist ein Hinweis auf **fehlende innere Ausrichtung**.



INHALT FÜR DICH

Ausrichtung & Bewusstsein	1 - 2
Kommunikation & innere Haltung	3 - 4
Bewusste Interaktion	5 - 6
Polaritäten verstehen	7 - 9
Integration	10 - 12
Selbstführung im Alltag	13 - 14
HerPath	15

Ausrichtung heißt:



Ich bleibe bei mir – auch wenn andere unsicher sind.





AUSRICHTUNG & BEWUSSTSEIN – WARUM WIRKUNG INNEN BEGINNT

Durchsetzungsvermögen entsteht nicht durch Härte, sondern durch **innere Kohärenz**.

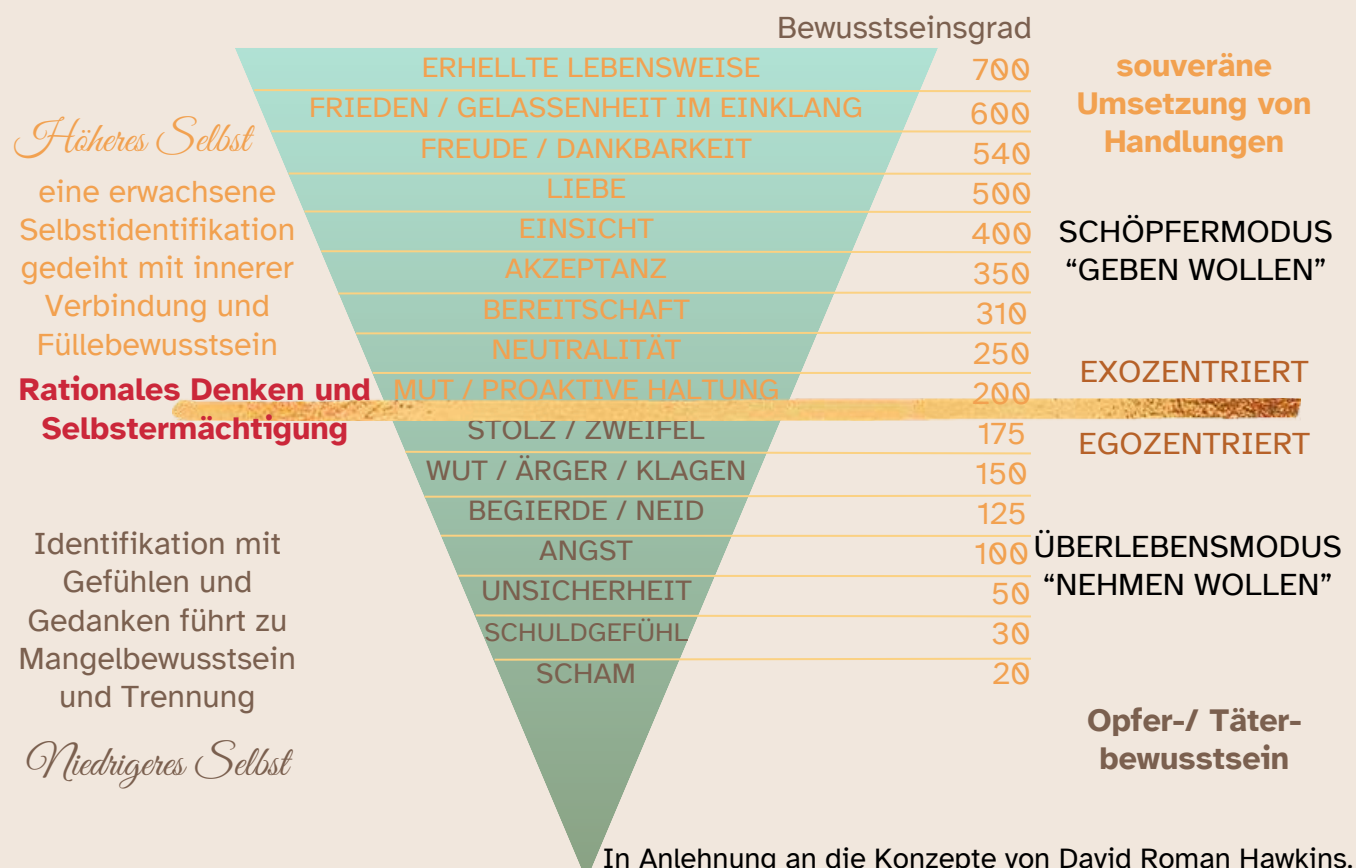
Dein Bewusstseinszustand entscheidet darüber, ob du klar bleibst oder in Reaktion gehst.

Natürliche Autorität entsteht, wenn du deine Werte, Ziele und inneren Konflikte kennst – und klar dafür einstehest.

Dein innerer Dialog zeigt, wie gut du dich selbst führen kannst.

Das **Modell der Bewusstseinsstufen (nach D. R. Hawkins)** macht sichtbar:

- Unter Druck rutschen wir in Angst, Schuld, Anpassung.
- Mit innerer Ordnung entstehen Neutralität, Bereitschaft, Klarheit.





In welchem Zustand treffe ich Entscheidungen unter Druck?

Wo verliere ich Klarheit, obwohl ich „recht habe“?

Was verändert sich, wenn ich innerlich neutral bleibe?

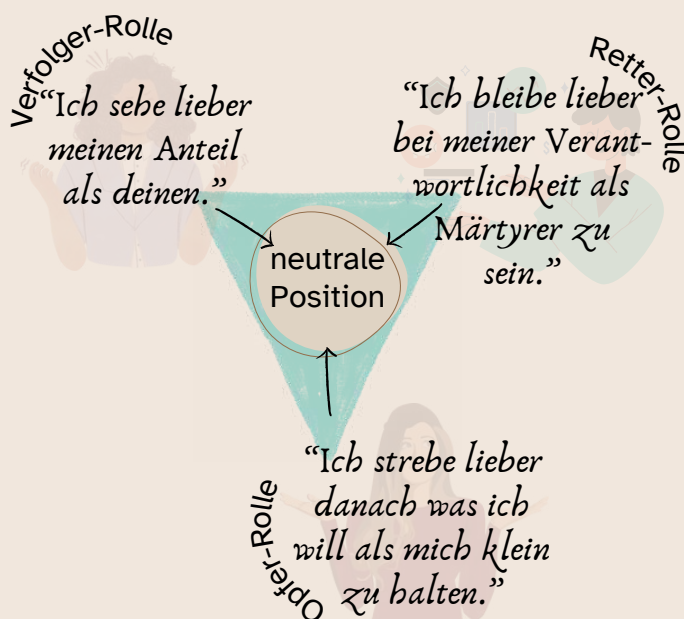
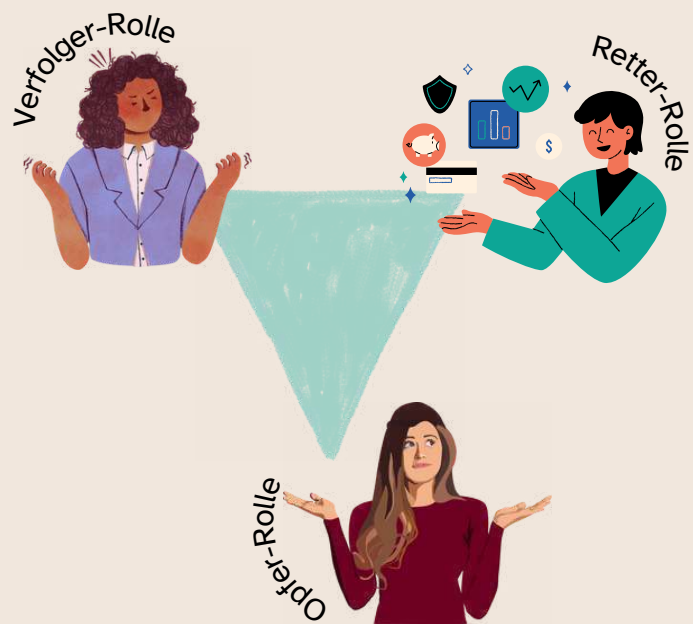
Wenn sich dein innerer Zustand verändert, zeigt sich das unmittelbar darin,
welche Rolle du in Beziehung einnimmst – oft schneller, als dir bewusst ist.

KOMMUNIKATION & INNERE HALTUNG

Kommunikation scheitert selten an Worten – sondern an **unbewussten Rollen**.

Das Drama-Dreieck (Opfer–Retter–Verfolger) zeigt typische Dynamiken:

- Retten wirkt fürsorglich, entzieht aber Verantwortung.
- Verfolgen wirkt klar, erzeugt jedoch Widerstand.
- Opfersein bindet Energie und lädt Drama ein.



Die **erwachsene, neutrale Position** ist der Ausstieg:

- Ich übernehme meinen Teil.
- Ich lasse dem anderen seinen.
- Ich erkläre mich nicht – ich bleibe verantwortlich.

Sich aktiv für die neutrale Position zu entscheiden, ist der erste Schritt für eine gesunde Konfliktlösung.



Welche Rolle nehme ich unter Druck ein?

Wo lade ich andere unbewusst ein?

Wie fühlt es sich an, Einladungen ins Drama abzulehnen?

Triff hier deine Entscheidung: gegen Dramen und für Verantwortung sowie aktive Beziehungsgestaltung:

Wenn Rollen bewusst werden, stellt sich automatisch die nächste Frage:

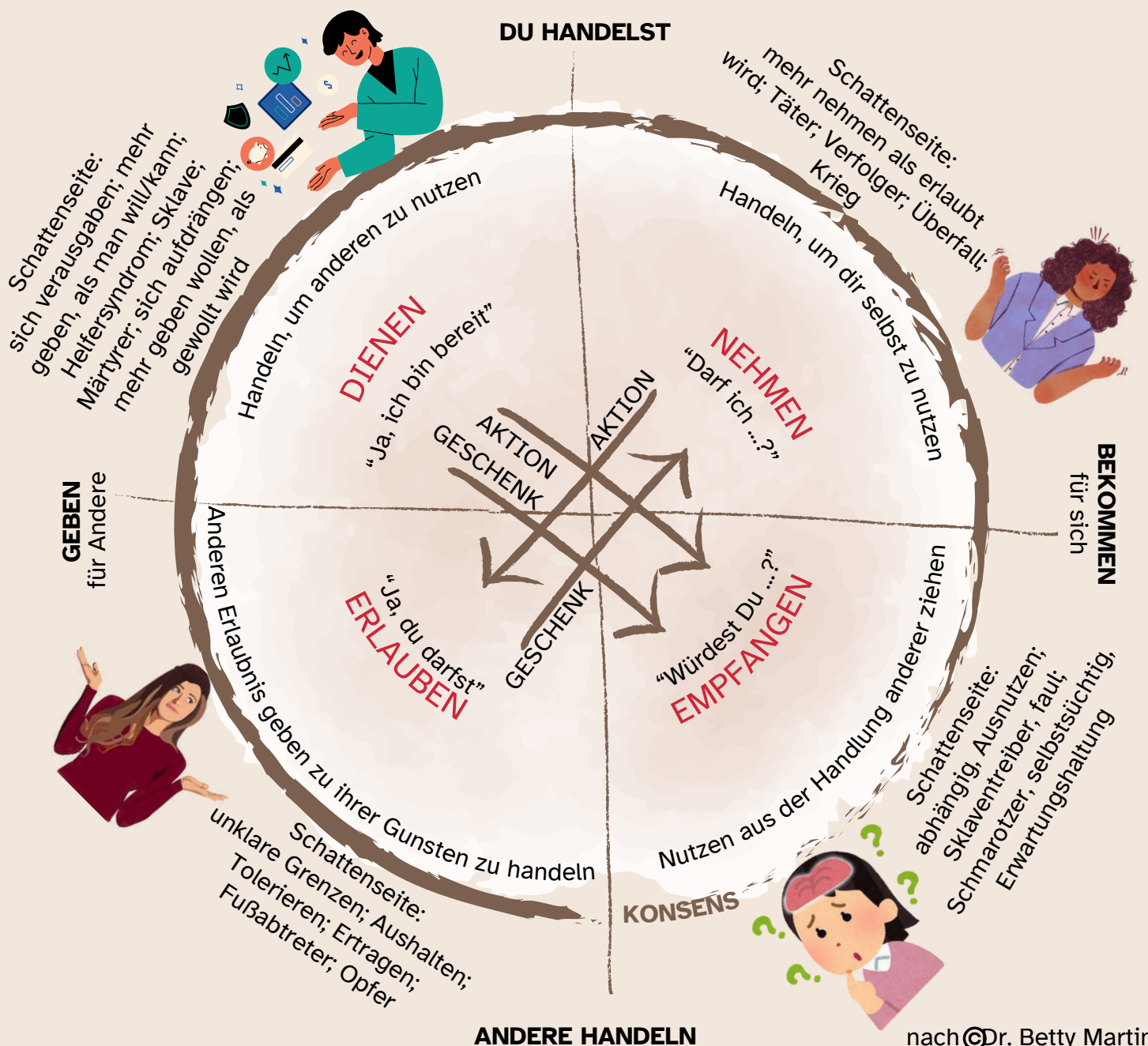
Wie interagiere ich – und aus welcher Absicht heraus?



BEWUSSTE INTERAKTION

Das **Wheel of Consent** (Betty Martin) ordnet Interaktion klar:

- Wer handelt?
- Für wen?





Geben, Nehmen, Dienen, Empfangen sind **gleichwertig** –
kippen jedoch ohne Klarheit in Schatten (Märtyrer, Täter, Opfer).

Gebe ich, obwohl ich eigentlich nehmen möchte?

Erlaube ich mir zu empfangen – ohne mich zu rechtfertigen?

Wo fehlt Konsens in meiner Kommunikation?

Ausrichtung bedeutet hier: **Absicht vor Aktion.**



Wie wir interagieren, hängt nicht nur von Klarheit im Kontakt ab,
sondern auch davon, **welche inneren Kräfte wir in diesem Moment
führen.**



POLARITÄTEN VERSTEHEN – INNERE KRÄFTE BEWUSST FÜHREN

Viele leistungsstarke Frauen sind nicht erschöpft, weil sie zu wenig können,
sondern weil **ihre inneren Kräfte nicht integriert arbeiten**.

In der Selbstführung wirken zwei grundlegende Qualitäten - unabhängig vom Geschlecht:

Die strukturierende Kraft

(oft als „männlich“ bezeichnet)

- gibt Richtung
- setzt Grenzen
- trifft Entscheidungen
- bleibt handlungsfähig unter Druck

Die verbindende Kraft

(oft als „weiblich“ bezeichnet)

- nimmt wahr
- spürt Resonanz
- hält Beziehung
- reagiert fein auf Kontexte

Beide Kräfte sind notwendig.

Probleme entstehen nicht durch ihre Existenz, sondern durch **Einseitigkeit**.

Viele Frauen in Verantwortung haben früh gelernt:

- Beziehung sichern durch Anpassung
- Verbindung halten durch Zurücknahme
- Verantwortung übernehmen, auch wenn sie nicht ihre ist

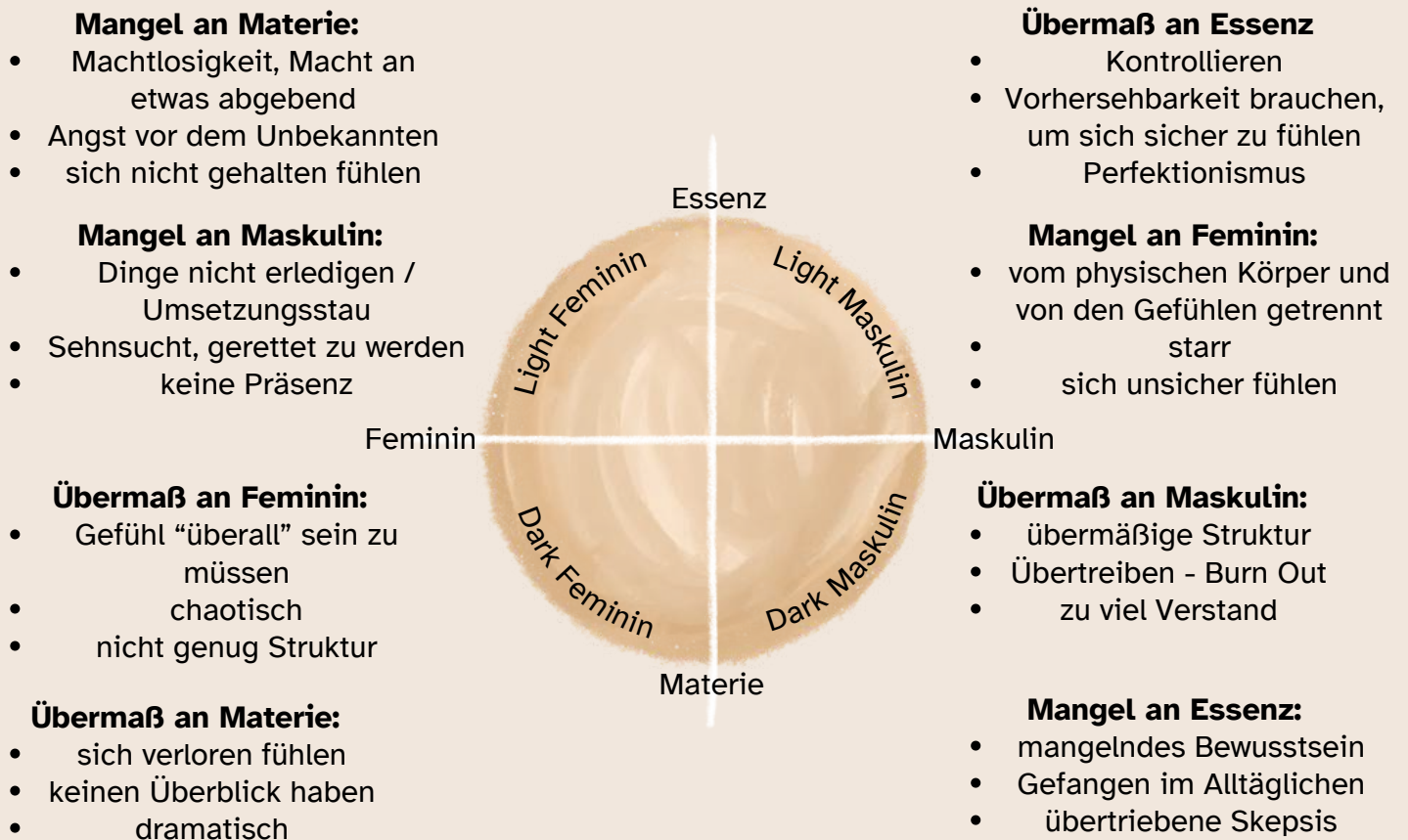


Das führt zu:

- innerer Erschöpfung
- Unklarheit in Entscheidungen
- Kommunikationsmustern, die Energie kosten

Ausrichtung heißt nicht, „härter“ zu werden.

Ausrichtung heißt, **strukturierende Kraft bewusst zu aktivieren**, ohne die verbindende zu verlieren.





Wo halte ich Beziehung auf Kosten meiner Klarheit?

Wo fehlt mir die innere Erlaubnis, eine Grenze zu setzen?

Wo spüre ich, dass Struktur entlastend wäre – nicht trennend?

Erst wenn diese inneren Kräfte bewusst integriert sind,
können Bewusstsein, Haltung und Kommunikation **im Alltag
zusammenwirken.**



INTEGRATION – WIE DIE KONZEPTE ZUSAMMENWIRKEN

Selbstführung ist kein einzelnes Werkzeug.

Sie entsteht **im Zusammenspiel** mehrerer Ebenen:

1 Bewusstsein

(In welchem inneren Zustand bin ich gerade?)

2 Haltung

(Welche Rolle nehme ich ein – bewusst oder automatisch?)

3 Intention

(Was ist mein Anteil – und was nicht?)

4 Kommunikation

(Folgt sie meiner Haltung – oder kompensiert sie etwas?)

5 Beziehung

(Bleibe ich in Verbindung, ohne mich zu verlieren?)

Diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig.

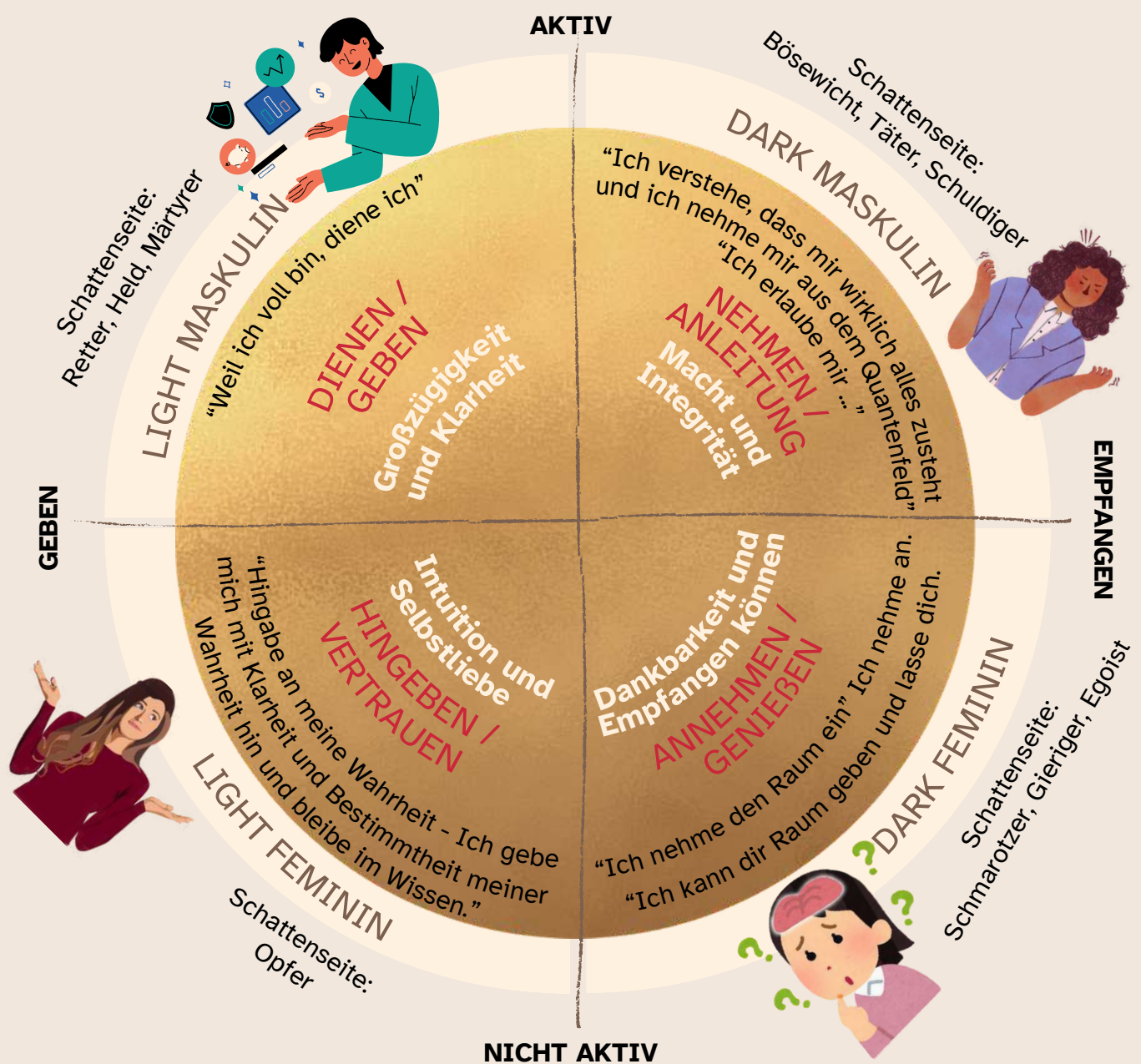
Wenn eine davon aus dem Gleichgewicht gerät,
versuchen die anderen oft, das zu kompensieren.

Beispiel:

- Fehlende innere Klarheit → mehr Erklären
- Fehlende Grenze → emotionale Überforderung
- Unklare Intention → widersprüchliche Kommunikation



Ausrichtung bedeutet, an der richtigen Stelle anzusetzen – nicht überall gleichzeitig.





An welcher Ebene verliere ich zuerst meine Klarheit?

Wo versuche ich, inneres Ungleichgewicht über Leistung auszugleichen?

Was würde sich verändern, wenn ich meine Intention vor Handlung kläre?

A vertical image on the left side of the page showing pink roses in the foreground and a textured, layered background of various colors (green, blue, brown) behind them.

SELBSTFÜHRUNG IM ALLTAG VERANKERN – TÄGLICHE AUSRICHTUNG

Selbstführung entsteht nicht durch einmalige Einsicht, sondern durch **wiederholte bewusste Ausrichtung**.

Diese kurze Praxis hilft dir,
vor Gesprächen, Entscheidungen oder herausfordernden
Situationen
innerlich klar zu bleiben.

DIE 5-MINUTEN-AUSRICHTUNG

1 **Ankommen**

Spüre deine Füße am Boden.
Atme bewusst aus – etwas länger als ein.

2 **Situation benennen**

Was ist die Situation – ohne Interpretation?

3 **Rolle klären**

Welche Rolle will ich nicht mehr einnehmen
(z. B. Retterin, Angepasste, Verantwortungsübernehmerin)?

4 **Intention setzen**

Was ist mein Teil – und was nicht?

5 **Handeln**

Sprich oder handle erst danach.

Diese Ausrichtung ersetzt keine Kommunikation.
Sie **ordnet sie von innen**.



WENN AUSRICHTUNG NICHT REICHT – EHRlich BENANNT

Manchmal merkst du:

- Ich verstehe die Konzepte.
- Ich erkenne meine Muster.
- Und trotzdem gerate ich immer wieder hinein.

Das ist kein Scheitern.

Es ist ein Hinweis darauf, dass **Bindung stärker wirkt als Bewusstsein.**

Dann braucht es:

- mehr als kognitive Klärung
- mehr als Selbstreflexion
- einen Raum, in dem Bindung, Nervensystem und Identität gemeinsam adressiert werden

Auf meiner Website findest du dafür vertiefende Begleitung und die weiteren Impulse der HerPath-Selbstführung:

- **HerPath Wahlfreiheit** – wenn Bindung und Loyalität dich halten
- **HerPath Gefühlsklarheit** – wenn Emotionen Selbstführung übersteuern
- **HerPath Präsenz** – wenn Ausdruck, Stimme und innere Aufrichtung fehlen

kristina-starke.com | HerPath



EINE HALTUNG, KEIN VERSPRECHEN

Ausrichtung ist kein Zustand, den man erreicht.
Sie ist eine **Haltung**, die man immer wieder wählt.

Nicht gegen andere.
Nicht auf Kosten von Beziehung.
Sondern in Verantwortung für sich.

be grounded. be graceful. be in your power.

Kristina ♦ HerPath

Systemische & traumasensitive EMDR-Coachin
Mentorin für verkörperte Identität und Selbstführung
Diplom-Betriebswirtin (Bankwirtschaft) | EASC-zertifiziert | DGTA-Mitglied

Für den direkten Kontakt per Mail: herpath@kristina-starke.com