

HerPath Wahlfreiheit

~ ORIENTIERUNG ~
WENN FUNKTIONIEREN SICHERHEIT
ERSETZT – UND DER EIGENE WEG
AUS DEM BLICK GERÄT

Kristina Starke





Für Frauen, die viel tragen – und sich selbst dabei verlieren

Vielleicht funktioniert dein Leben von außen betrachtet gut.
Du leistest. Du organisierst. Du hältst Verantwortung.

Und trotzdem gibt es diesen leisen Punkt, an dem du spürst:
So wie ich es mache, geht es nicht ewig weiter.

Nicht dramatisch. Nicht plötzlich. Sondern schleichend.

Du merkst:

- Der Kopf entscheidet.
- Der Körper hält durch.
- Gefühle werden eingeordnet statt wahrgenommen.
- Das Eigentliche wird verschoben.

Nicht, weil du dich nicht spürst.

Sondern weil **Funktionieren sicherer geworden ist als Wahl.**



INHALT FÜR DICH

Wenn Selbstführung kippt		1
Drei Räume		2 - 3
Die Landkarte		4
Aus der Schleife		5
Die Portale		6 - 7
Selbstführung & Integration		8
HerPath		9

Wahlfreiheit heißt:



Deine Klarheit ist kraftvoller als jedes
Streben nach Bestätigung.





WENN SELBSTFÜHRUNG KIPPT – UND NIEMAND ES MERKT

Viele Frauen kommen nicht an diesen Punkt, weil sie zu wenig können. Sondern weil sie **zu lange gegen sich gearbeitet haben**, ohne es so zu nennen.

Selbstverrat sieht selten wie Aufgeben aus.
Er sieht aus wie:

- Durchhalten
- Anpassen
- Verantwortung übernehmen
- „Jetzt ist nicht der richtige Moment“

Und irgendwann zeigt sich:

- Erschöpfung
- innere Leere
- Sinnverlust
- Selbstsabotage genau dort, wo es eigentlich wichtig wäre

Nicht, weil du es nicht willst.
Sondern weil dein System Schutz über Wahrheit stellt.

Es wird sichtbar: **hier geht es nicht mehr um Selbstführung, sondern um Bindung.**

Die zentrale Frage lautet nicht:
Was müsste ich anders machen?

Sondern:
Woraus handle ich gerade – und was hält mich dort?



DREI RÄUME, AUS DENEN WIR HANDELN

Menschen handeln nicht neutral. Sie handeln aus inneren **Motivationsräumen**, die sich irgendwann als „sicher“ etabliert haben.

In diesem Kontext heißen sie: **Leistung. Liebe. Anerkennung.**

Diese Räume erklären nicht, wer du bist. Sie erklären, **warum du gerade so handelst.**





Vielleicht erkennst du dich klar in einem der drei Räume wieder.

- **Leistung** → Sicherheit durch Funktionieren
- **Liebe** → Sicherheit durch Bindung
- **Anerkennung** → Sicherheit durch Gesehenwerden

Das sind **Motivationsräume**. Diese Räume beschreiben, *woher* dein Handeln kommt. Sie erklären den **inneren Antrieb**.

Was sie nicht zeigen, ist, wie sich dieses Handeln im Alltag auswirkt, wenn es über längere Zeit nicht bewusst geführt wird.

Genau hier setzt die Landkarte an. Sie beschreibt nicht deine Motivation, sondern die typischen Folgen, die entstehen, wenn du dauerhaft aus einem dieser Räume heraus lebst.

Die Landkarte macht sichtbar:

- wo Energie verloren geht
- wo Selbstverrat entsteht
- wo Erschöpfung oder Selbstsabotage greifen
- wo dich innere Blockaden hemmen
- wo der Verlust der Wahlfreiheit sitzt

Nicht, um dich zu korrigieren. Sondern um Zusammenhänge zu erkennen, die im Funktionieren oft unsichtbar bleiben.

Du kannst dich in derselben Falle wiederfinden – **aus Leistung, aus Liebe oder aus Anerkennung heraus**. Der Hintergrund ist ein anderer. Der Ausstieg deshalb auch **nicht derselbe**.

Diese Muster sind universell. Sie treten in jedem Raum auf.

ABER:

Sie fühlen sich je nach Raum völlig anders an.

Die folgenden Muster sind kein persönliches Versagen.

Sie sind **vorhersehbare Folgen**, wenn ein innerer Raum zu lange allein führt.

DIE LANDKARTE

Ausgangspunkt – alte Schutzreaktion



- Situation: Verantwortung, Sichtbarkeit, Entscheidungen oder Leistungssituationen triggern alte Muster.
- Körper: Nebel im Kopf, bleierne Müdigkeit, Übelkeit im Bauch, Druck im Brustkorb, Herzfrequenz steigt, Atem wird flach, Kiefer angespannt, Schultern hart, Hände kalt.
- Nervensystem: meldet „Gefahr!“, obwohl objektiv keine besteht → Überlebensmodus (Kampf/Flucht/Starre).

1

Erste Falle – Selbstbewertung („Ich müsste weiter sein“) → Antreiber: „Sei perfekt!“

- **Gedanken:** „Ich sollte das längst überwunden haben“, „Ich darf das nicht mehr fühlen.“
- **Körper:** Schwere im Kopf, verspannter Kiefer, Druck auf Brustbein, Stirn zieht sich zusammen.
- **Wirkung:** Blockade verschärft sich, Nebel verstärkt sich, Müdigkeit steigt.
- Lösungssatz: „**Ich darf so sein, wie ich bin. Meine beste Version im Jetzt ist genug.**“

2

Zweite Falle – Fremdvalidierung („Wie sehen mich die anderen?“) → Antreiber: „Streng dich an!“ / „Beeil dich!“

- **Gedanken:** „Ich muss beweisen, dass ich gut genug bin“, „Die anderen dürfen mich nicht schwach sehen.“
- **Körper:** flache Atmung, Herzklopfen, kalte Hände, innere Unruhe, Blick nach außen statt nach innen.
- **Wirkung:** Wert hängt scheinbar an der Reaktion der anderen → Unsicherheit wächst, Nebel verdichtet sich.
- Lösungssatz: „**Mein Wert ist unabhängig von äußerer Rückmeldung. Ich überprüfe mich von innen.**“

3

Dritte Falle – Überforderung („Das ist zu viel – das schaffe ich nicht“) → Antreiber: „Sei stark!“

- **Gedanken:** „Alles lastet auf mir“, „Ich darf nicht schwach sein“, „Ich muss alles tragen.“
- **Körper:** Erschöpfung, bleierne Müdigkeit, Schultern wie unter Last, Magen verkrampft.
- **Wirkung:** Starre, Gefühl der Ohnmacht, Rückzug in Passivität.
- Lösungssatz: „**Ich darf in kleinen Schritten gehen. Stärke heißt, meine Grenzen zu achten.**“



Schlüssel zur Kraft – eigene Antwort (Handlungsfreiraum)

- **Frage:** „Wo ist meine Antwort?“ – Verbindung zum inneren Kompass.
- **Praxis im Körper:** Tief atmen, Schultern sinken lassen, Hände bewusst spüren, Haltung öffnen.
- **Wirkung:** Nervensystem erkennt Sicherheit → Nebel löst sich, Energie kehrt zurück.
- **Gelöster Antreiber:** „Mach schnell“ → „**Ich gehe in meinem Tempo. Klarheit braucht Raum.**“
- Erkenntnis: Angst ist Erinnerung, nicht Realität. Sichtbarkeit ist sicher.

4

Vierte Falle – Ablenkung oder Abbruch (wenn Antwort unsicher wirkt) → Antreiber: „Beeil dich!“ / „Mach es allen recht!“

- **Muster:** Flucht in Nebentätigkeiten, Aufschieben, Verzetteln.
- **Körper:** innere Unruhe, Kribbeln, plötzlich Hunger oder Drang nach Handy/To-do.
- **Wirkung:** Kreislauf unterbrochen, kein Fortschritt → scheinbare „Entlastung“, aber Selbstzweifel bleibt.
- Lösung: Ablenkung umdeuten → „**Ich nutze Freude bewusst und wähle einen leichten Baustein meines Projekts.**“



Integration – verkörperte Klarheit

- **Körper:** Erdung in den Füßen, warme Hände, weicher Bauch, freie Brust, ruhige Atmung.
- **Geist:** „Ich habe die Wahl. Ich darf handeln in meinem Tempo, mit Freude und Tiefe.“
- **Handlung:** Entscheidungen aus Ruhe, klare Kommunikation, Schritte ohne Druck.
- Gelöster Antreiber: „Sei stark / Sei beliebt“ → „**Ich bin präsent, klar und verbunden – ohne mich zu verbiegen.**“



WIE DIR DIE LANDKARTE AUS DER SCHLEIFE HILFT

Die Schleife entsteht, wenn Leistung, Liebe und Anerkennung sich gegenseitig absichern.

Wenn Leistung, Liebe und Anerkennung zu Sicherungsmechanismen werden, entsteht eine Schleife:

- Leistung ersetzt Selbstkontakt
- Liebe ersetzt Grenze
- Anerkennung ersetzt inneren Wert

Diese Schleife hält dich funktionsfähig.
Und entzieht dir schleichend Wahlfreiheit.

Nicht aus Unfähigkeit. Sondern aus Schutz.

Wahlfreiheit entsteht nicht durch Willenskraft.
Sondern durch **den passenden Ausstieg aus dem Raum, aus dem du gerade handelst.**

Wenn du dich in einer dieser Fallen wiedererkennst,
ist nicht entscheidend, *was du ändern willst*,
sondern **aus welchem inneren Raum du gerade handelst.**

Jeder Raum hat einen anderen Ausgang.
Diese Ausgänge nennen wir hier **Portale**.

Die Ausstiegsportale sind:

- **Portal aus Leistung → Entlastung**
- **Portal aus Liebe → Selbstbindung**
- **Portal aus Anerkennung → Selbstwert**

Die Portale sind raumspezifisch.
Die Landkarte bleibt gleich.

DIE PORTALE – AUSSTIEGE JE RAUM

**Aus Leistung führt kein „mehr fühlen“,
sondern Entlastung & Körperkontakt heraus.**

Ausstieg

- Tempo reduzieren
- Körperkontakt herstellen
- bewusst etwas nicht tun

Beispiel Falle Selbstverrat:

Ich gehe über meine Grenzen, um leistungsfähig zu bleiben.

Kernbewegung

Entlastung statt Durchhalten

Raum Leistung

Wenn dein innerer Dialog lautet:
„Ich muss das noch schaffen.“

Beispiel Falle Selbstverrat:

Ich gehe über meine Grenzen, um Beziehung zu halten.

Raum Liebe

Wenn dein innerer Dialog lautet:
„Ich darf niemanden verlieren.“

Ausstieg

- Entscheidung ohne Rückversicherung
- Handlung ohne Publikum

Kernbewegung

Selbstwert statt Spiegel

**Aus Liebe führt kein „mehr Verständnis“,
sondern Selbstbindung & Grenze heraus.**

Raum Anerkennung

Wenn dein innerer Dialog lautet:
„Ich muss gesehen werden.“

Ausstieg

- innerlich bei dir bleiben
- kein Erklären
- eine klare Grenze setzen

Kernbewegung

Selbstbindung statt Anpassung

**Aus Anerkennung führt kein „noch besser machen“,
sondern Handeln ohne Spiegel heraus.**



EINE PRAXIS ZUR UNTERBRECHUNG DER SCHLEIFE

Manchmal reicht Erkenntnis nicht aus. Nicht, weil sie falsch ist – sondern weil der Körper noch im alten Modus bleibt.

Für diese Momente habe ich eine geführte Praxis entwickelt, die dich **aus dem Denken zurück in den Körper führt**.

Die HerPath Wahlfreiheit - Verkörperte Praxis ist **keine allgemeine Meditation** und kein tägliches Ritual.

Sie ist eine **gezielte Praxis**, um Aufmerksamkeit bewusst in den Körper zu lenken und das Nervensystem aus der Schleife von Leistung, Liebe oder Anerkennung zu lösen.

Die Praxis führt dich sequenziell durch deine Bewusstseins- und Körperzentren und unterstützt Regulation, Präsenz und innere Aufrichtung.

Sie ersetzt keine Auseinandersetzung.
Sie schafft die **körperliche Voraussetzung**, damit Wahlfreiheit wieder möglich wird.

Nutze sie:

- wenn dein Kopf klar ist, dein Körper aber nicht folgt
- wenn du merkst, dass du verstehst – und trotzdem festhängst
- als Unterstützung, nicht als Lösung



SELBSTFÜHRUNG UND INTEGRATION

Wahlfreiheit bedeutet nicht,
alles zu verändern oder alles zu verlassen.

Sie bedeutet:

- zu erkennen, aus welchem Raum du gerade handelst
- die Folgen nicht länger zu übergehen
- den passenden Ausstieg zu wählen

Nicht mehr.

Nicht weniger.

Einordnung im HerPath-Raum

HerPath Wahlfreiheit ist ein Zugang zu Selbstführung,
wenn Bindung stärker wirkt als Wille.

Sie ergänzt die weiteren Impulse der HerPath Selbstführung:

- **HerPath Ausrichtung**, wenn innere Ordnung fehlt
- **HerPath Gefühlsklarheit**, wenn Emotionen führen
- **HerPath Präsenz**, wenn Körper und Ausdruck nicht mitgehen

Manches lässt sich verstehen.

Manches braucht einen Raum, in dem es **verkörpert gelöst** wird.

Auf meiner Website findest du dafür vertiefende Begleitung:

kristina-starke.com | HerPath



EINE ENTSCHEIDUNG, DEINE FREIHEIT

Du musst dich nicht entscheiden.
Es reicht, dass du erkennst,
wo du dich gerade hältst – und was es dich kostet.

Wahlfreiheit beginnt dort,
wo du aufhörst, dich selbst zu verlassen.

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