



## 5 Schritte zur Resilienz

Der Guide, um als selbstständige Frau mental stark zu werden und Selbstzweifel loszuwerden.

## 3 Impulse für mehr innere Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit

Für selbstständige Frauen, die sich wieder sicher, ruhig und innerlich gefestigt fühlen wollen, statt von Selbstzweifeln, innerem Druck oder ständiger Überforderung begleitet zu werden.

### BONUS:

Du liest drei echte Geschichten von Frauen, die in Phasen der Überforderung, Selbstzweifel und Erschöpfung wieder zu innerer Stärke gefunden haben – durch mehr Klarheit, neue Routinen und eine stabilere innere Haltung.

Dein exklusiver Guide für selbstständige Frauen, für mehr Klarheit, innere Stärke & mentale Stabilität

# Für Dich

Warum ich diesen Guide für dich geschrieben habe:

Ich kenne die Momente, in denen alles gleichzeitig wichtig scheint. In denen du funktionierst, für alle da bist, Entscheidungen triffst, organisierst, hältst und tief in dir trotzdem spürst, dass dir etwas fehlt. Ruhe, Klarheit, Halt.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Leben zu viel wird. Ich habe mein eigenes Business neben Familie, Haushalt und Kindern aufgebaut. Ich war stark, belastbar, zuverlässig. Und gleichzeitig innerlich erschöpft, voller Selbstzweifel und mit dem Gefühl, ständig hinter allem herzurennen.

Genau deshalb ist dieser Guide entstanden. Weil ich weiß, wie viel leichter dein Leben werden kann, wenn du lernst, deine innere Stärke zu aktivieren, statt dich nur auf deine äußere Stärke zu verlassen.

Heute unterstütze ich Frauen, die genau dort stehen, wo ich stand – und ich begleite sie Schritt für Schritt zurück in ein Leben, das sich leicht anfühlt, klar und frei.

Du musst das nicht alleine schaffen. Ich gehe ein Stück dieses Weges gern mit dir.

*Ellen Liebsch*



## Ellen Liebsch

- Persönlichkeitscoach
- Zertifizierte Systemische Beraterin
- Mentalcoach

# 5 typische Herausforderungen, die viele selbstständige Frauen kennen



## Problem 01

### Du funktionierst, aber innerlich fehlt dir Orientierung und Sicherheit.

Nach außen wirkst du stark und kompetent. Innerlich aber springen deine Gedanken hin und her, du findest selten dieses Gefühl von Ruhe oder "Ich hab das im Griff". Selbstzweifel melden sich schneller, als dir lieb ist.

## Problem 02

### Zu viel Verantwortung liegt auf deinen Schultern, das erzeugt Druck

Duträgst dein Business, trifft Entscheidungen, hältst alles am Laufen. Aber oft fühlt es sich so an, als würde ohne dich vieles zusammenfallen. Das erzeugt mentalen Druck und raubt dir die Leichtigkeit, die du dir eigentlich wünschst.

## Problem 03

### Du willst allem gerecht werden, dabei vergisst du dich selbst

Du möchtest für deine Kundinnen da sein, für deine Familie, für dein Business. Doch dieser Anspruch lässt kaum Raum für dich. Dabei entstehen Selbstzweifel, Erschöpfung und das Gefühl, nie genug zu sein.

## Problem 04

### **Dein Kopf ist ständig „an“, echte Ruhe gibt es kaum noch**

Selbst in Pausen laufen To-dos, Gedanken und Sorgen weiter.

Diese innere Anspannung kostet mehr Energie, als du nach außen zeigst.

Das macht es schwer, klare Entscheidungen zu treffen und bei dir zu bleiben.

## Problem 05

### **Die Leichtigkeit fehlt und vieles fühlt sich schwerer an als früher**

Innerlich fühlt sich vieles mühsam an.

Nicht, weil du unmotiviert bist, sondern weil deine inneren Ressourcen überlastet sind und neue Stabilität brauchen.

### **Du bist mit diesen Herausforderungen nicht allein**

Viele selbstständige Frauen erleben genau diese Mischung aus Selbstzweifeln, mentaler Belastung und Überforderung. Du brauchst keine höhere Erwartung an dich selbst.

Was du brauchst, sind klare, kleine Schritte, die dich innerlich stabilisieren und dir wieder ein sicheres und ruhiges Gefühl geben



Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du mit einfachen, machbaren Impulsen zu mehr Ruhe, Klarheit und mentaler Stärke findest – ohne Druck, ohne Perfektionismus und mit viel Mitgefühl für deinen eigenen Weg.

# Die 3 Geheimnisse innerer Stärke und Resilienz

Viele selbstständige Frauen glauben, sie müssten mehr leisten, disziplinierter sein oder noch besser funktionieren, um sich wieder sicher und stabil zu fühlen.

In Wahrheit sind es oft ganz andere Dinge, die echte innere Stärke möglich machen.

Diese drei Geheimnisse haben sich in meiner Arbeit immer wieder gezeigt und sie sind einfacher, als viele denken.

## ① Geheimnis 01

### **Innere Stärke entsteht nicht durch mehr Druck, sondern durch innere Klarheit**

Viele Frauen versuchen, ihre Unsicherheit und Selbstzweifel mit noch mehr Kontrolle auszugleichen.

Sie planen mehr, denken mehr nach, analysieren jede Entscheidung und fühlen sich trotzdem nicht sicherer.

Innere Stärke entsteht nicht dadurch, dass du alles im Griff hast.

Sie entsteht, wenn du verstehst, was dich innerlich antreibt, stresst oder verunsichert.

Klarheit bedeutet:

- deine Gedanken einzuordnen
- deine inneren Antreiber zu erkennen
- zwischen dem zu unterscheiden, was wirklich wichtig ist und dem, was nur Druck macht

Sobald Klarheit entsteht, wird es innerlich ruhiger.

Und mit dieser Ruhe kommt Stabilität.

## ② Geheimnis 02

### **Selbstzweifel verschwinden nicht durch Leistung, sondern durch innere Sicherheit**

Selbstzweifel sind kein Zeichen von Schwäche.

Sie entstehen oft genau bei Frauen, die viel Verantwortung tragen und hohe Ansprüche an sich selbst haben.

Viele versuchen, diese Zweifel durch Leistung zu überdecken:

- noch besser sein
- noch mehr geben
- noch mehr aushalten

Doch Selbstzweifel lassen sich nicht „wegmachen“.

Sie regulieren sich, wenn du lernst, dir selbst zu vertrauen und dich innerlich zu stützen.

Innere Sicherheit entsteht, wenn:

- du dich selbst ernst nimmst
- deine Bedürfnisse Raum bekommen
- du erkennst, dass du nicht alles alleine tragen musst

Dann verlieren Selbstzweifel Schritt für Schritt ihre Macht.

## Geheimnis 03

### **Resilienz wächst, wenn du aufhörst, dich selbst zu übergehen**

Viele Frauen haben gelernt, stark zu sein.

Sie haben aber nie gelernt, sich selbst dabei mitzunehmen.

Resilienz bedeutet nicht, immer weiterzumachen.

Sie bedeutet, rechtzeitig wahrzunehmen:

- wann es zu viel wird
  - wann du eine Pause brauchst
  - wann du Unterstützung benötigst
- Innere Stärke wächst dort, wo du beginnst:
- deine Grenzen zu respektieren
  - dich nicht mehr ständig zu überfordern
  - und dir erlaubst, neue Wege zu gehen

Resilienz ist kein Zustand.

Sie ist ein Prozess und er beginnt immer bei dir.



## **Fallstudie 2: Maria – „Mein Kopf war nie still“**

Maria ist selbstständig und fachlich sehr kompetent. Nach außen wirkt sie strukturiert, zuverlässig und engagiert. Innerlich jedoch begleitete sie ein ständiger Zweifel: das Gefühl, noch mehr leisten zu müssen, um wirklich sicher zu sein.

Erfolge konnte sie kaum genießen. Kaum war ein Projekt abgeschlossen, richtete sich ihr Blick bereits auf das Nächste, verbunden mit der Sorge, Fehler zu machen oder Erwartungen nicht zu erfüllen. Ihr innerer Dialog war kritisch, fordernd und wenig wohlwollend. Ruhe stellte sich selten ein.

In unserer gemeinsamen Arbeit wurde deutlich, wie stark Julia sich über Leistung definierte. Gemeinsam lösten wir Schritt für Schritt alte innere Bewertungsmuster, die sie ständig unter Druck setzten. Sie lernte, ihre eigenen Maßstäbe zu hinterfragen und eine neue, stabilere innere Haltung zu entwickeln.



**Heute kann sie ihre Erfolge anerkennen, Entscheidungen mit mehr Selbstvertrauen treffen und sich selbst mit mehr Nachsicht und Wohlwollen begegnen. Die frühere Unsicherheit hat einem gestärkten Selbstbild Platz gemacht.**



## Fallstudie 1: Anna – „Ich war stark für alle, aber innerlich vollkommen unruhig“

In unseren Gesprächen wurde deutlich, wie sehr dieser innere Druck sie von sich selbst entfernt hatte. Durch Klarheit über ihre inneren Antreiber, das Setzen von Grenzen und mentale Stabilisierung fand Anna Schritt für Schritt zurück zu mehr Ruhe und Vertrauen.

Anna ist selbstständig und Mutter von zwei Kindern. In ihrem Umfeld gilt sie als verlässliche Ansprechpartnerin, viele schätzen ihren Rat und ihre Stärke.

Nach außen wirkte sie ruhig und souverän, innerlich jedoch war sie seit langem angespannt. Ihr Kopf kam kaum zur Ruhe, besonders nachts. Sie war erschöpft, müde und zweifelte häufig an sich selbst.

Oft traf sie Entscheidungen, um es anderen recht zu machen, sagte „Ja“, obwohl sie „Nein“ meinte, und stellte ihre eigenen Bedürfnisse hinten an.

### Heute sagt sie:

Ich sehe wieder, wie viel Schönes es im Leben gibt und wie wichtig es ist, auf mich selbst zu achten.“



Sie hielt alle Fäden in der Hand, hatte für jede Situation einen Rat parat und fühlte sich für alles verantwortlich. Hilfe anzunehmen kam für sie kaum infrage.

Nach der schweren Krankheit ihres Mannes geriet dieses fragile Gleichgewicht ins Wanken. Sabine war erschöpft, ausgebrannt und hatte ihre Lebensfreude fast vollständig verloren. Als sie zu mir kam, sagte sie:

„Ich möchte mein Leben ändern. Vor allem möchte ich mein ständiges Bedürfnis loslassen, immer für alle da sein zu müssen.“

Ihre tief verwurzelten Selbstzweifel und das Gefühl, nie genug zu sein, das sie seit ihrer Kindheit begleitete, verloren nach und nach ihre Macht. Sabine erkannte, dass Unterstützung anzunehmen nichts mit Schwäche zu tun hat – sondern mit Verantwortung sich selbst gegenüber.

### Fallstudie 3: Sabine

#### „Ich dachte, ich müsste immer alles allein regeln“

In unserer gemeinsamen Arbeit widmeten wir uns Schritt für Schritt den Situationen, die für Sabine besonders belastend waren. Zunächst ihrem Verhältnis zu ihrem Mann – der Wunsch, ihn nicht zu verlieren, aber wieder eine echte, schöne Verbundenheit zu spüren, stand dabei im Mittelpunkt.

Anschließend schauten wir auf ihre Selbstständigkeit. Durch intensive Gespräche wurden Arbeitsweisen neu strukturiert, Verantwortlichkeiten klarer verteilt und ein Teammeeting vorbereitet. Dadurch entstanden neue Wege, neue Klarheit – und spürbar neue Energie. Sabine fand zurück in ihre innere Souveränität.

Sabine war lange überzeugt, dass nur sie alles zusammenhalten kann – ihre Familie, ihre kleine Firma, den Alltag.

#### Heute sagt sie:

“Ich richtete meinen Blick auf das, was mir gelingt – und finde darin Ruhe, Kraft und neue Leichtigkeit.“

# **Stark im Außen – auf der Suche nach innerer Klarheit**

---

## **Unterschiedliche Lebenswege – ein gemeinsamer Kern**

Anna, Maria und Sabine haben unterschiedliche Lebenswege. Und doch verbindet sie etwas Wesentliches: Alle drei waren stark, verantwortungsvoll und engagiert – und hatten dabei den Kontakt zu sich selbst verloren. Keine von ihnen brauchte mehr Disziplin, bessere Planung oder noch höhere Ansprüche an sich selbst. Was sie brauchten, war Raum zum Innehalten, Klarheit über ihre inneren Muster und eine Begleitung, die sie nicht bewertet, sondern wirklich versteht.

## **Wie Veränderung wirklich entsteht**

Veränderung entstand nicht über Nacht. Sie begann in Gesprächen, in ehrlichem Hinschauen und in kleinen, bewussten Schritten. Schritt für Schritt fanden sie zurück zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Stabilität – und zu einem Leben, das sich wieder leichter und stimmiger anfühlt.

## **Vielleicht erkennst du dich wieder**

Vielleicht erkennst du dich in einer dieser Geschichten wieder. Vielleicht trägst auch du viel Verantwortung, funktionierst nach außen – und spürst innerlich, dass es so nicht weitergehen kann oder soll. Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

## Du musst diesen Weg nicht alleine gehen

### Begleitung auf deinem Weg

In meiner Arbeit als Persönlichkeitscoach begleite ich Frauen dabei, ihre innere Stärke wiederzufinden, Selbstzweifel zu lösen, klare Grenzen zu setzen und tragfähige Strukturen für ihren Alltag aufzubauen – auf eine Weise, die zu ihrem Leben passt.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, dich selbst wieder ernst zu nehmen, dann lade ich dich herzlich zu einem persönlichen Kennenlerngespräch ein. In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und ob ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

Manchmal beginnt Veränderung genau hier:  
Mit dem Wunsch, dich selbst besser zu verstehen und deinen eigenen Weg bewusster zu gestalten.



## Ich unterstütze dich bei:

- anhaltender innerer Unruhe und Gedankenkreisen
- dem Gefühl, ständig funktionieren zu müssen
- Selbstzweifeln und dem Gedanken, nicht gut genug zu sein
- mentaler Erschöpfung und innerem Druck
- Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen – beruflich wie privat
- dem Wunsch nach mehr Klarheit in Entscheidungen
- Überforderung durch Verantwortung, Erwartungen und Rollen
- dem Gefühl, dich selbst im Alltag verloren zu haben
- dem Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Stabilität und Selbstvertrauen

Meine Arbeit ist ruhig, klar und individuell. Ich arbeite systemisch, mit einem breiten Methodenkoffer – und immer angepasst an dich und deine Situation.



## Wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann

- In einem ersten Gespräch nehmen wir uns Zeit.
- Zeit, um wirklich zu verstehen, wo du stehst, was dich belastet und was du dir wünschst.
- Du musst nichts vorbereiten.
- Du musst nichts erklären oder rechtfertigen.
- Du darfst einfach da sein.
- Gemeinsam schauen wir:
- ob und wie ich dich unterstützen kann
- welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind
- und ob sich eine Zusammenarbeit für dich stimmig anfühlt
- Dieses Gespräch dient vor allem einem Zweck:
- Vertrauen aufzubauen – und dir Klarheit zu schenken.

# **Begleitung bedeutet nicht Abhängigkeit. Sie bedeutet Unterstützung auf Augenhöhe**



## **Wie es jetzt für dich weitergehen kann**

Vielleicht hat dieser Guide etwas in dir bewegt.  
Vielleicht ein Gedanke, ein Gefühl oder eine  
leise Erkenntnis:  
So wie es gerade ist, möchte ich nicht  
weitermachen.  
Dieser Moment ist wichtig.  
Nicht, weil du sofort handeln musst –  
sondern weil er dir zeigt, dass du dir selbst  
wieder näherkommst.  
Veränderung beginnt nicht mit großen  
Entscheidungen.  
Sie beginnt mit Klarheit.  
Und mit dem Mut, dich ernst zu nehmen.

## **Warum du diesen Weg nicht alleine gehen musst**

Viele Frauen versuchen lange, ihre Themen  
alleine zu lösen.  
Sie lesen, reflektieren, denken nach – und  
kommen doch immer wieder an denselben  
Punkt zurück.  
Nicht, weil sie unfähig sind.  
Sondern, weil manche Muster sich nicht alleine  
auflösen lassen.  
In einer persönlichen Begleitung entsteht ein  
Raum, in dem du dich sortieren darfst.  
Gedanken bekommen Struktur.  
Gefühle dürfen da sein.  
Entscheidungen werden klarer.

# **So arbeite ich mit dir**



## **Meine Art der Begleitung**

Meine Arbeit als Persönlichkeitscoach ist ruhig, klar und individuell.

Ich arbeite nicht mit schnellen Lösungen oder fertigen Konzepten.

Stattdessen geht es darum:

- deine Situation wirklich zu verstehen
- innere Muster sichtbar zu machen
- mentale Stabilität aufzubauen
- Selbstzweifel Schritt für Schritt zu lösen
- Klarheit in Entscheidungen zu bringen
- neue innere Strukturen zu entwickeln

Du bestimmst das Tempo. Ich halte den Raum.

## **Was sich durch die Begleitung verändern kann**

Frauen, die mit mir arbeiten, berichten von:

- mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- weniger Gedankenkreisen
- mehr Sicherheit in Entscheidungen
- Lebensfreude und Zufriedenheit



## Warum ich diesen Weg mit dir gehen kann

Ich begleite Frauen als Persönlichkeitscoach, aber vor allem begleite ich sie als Mensch.

Ich kenne die Herausforderungen, über die wir hier sprechen, nicht nur aus meiner Arbeit, sondern aus meinem eigenen Leben. Ich habe selbst über viele Jahre Familie, Verantwortung und Selbstständigkeit miteinander verbunden.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, ständig gebraucht zu werden. Ich weiß, wie leise sich Überforderung einschleichen kann.

Und ich weiß, wie befreiend es ist, wieder innere Klarheit und Stabilität zu finden.

Heute verbinde ich meine persönliche Erfahrung mit fundierter Beratung, systemischer Arbeit und einem tiefen Verständnis für die Lebensrealität selbstständiger Frauen.

Meine Haltung ist klar:  
Veränderung darf leicht beginnen.  
Ohne Druck.  
Ohne Perfektion.  
Und immer im Einklang mit **dir**.

# Einladung

Lass uns gemeinsam schauen, ob ich die Richtige für dich bin  
Wenn du spürst, dass du dir Unterstützung wünschst,  
lade ich dich herzlich zu einem ersten Gespräch ein.

In diesem Kennenlernen geht es um dich:

- um deine Situation
- um deine Fragen
- um das, was dich gerade bewegt

Wir schauen gemeinsam, ob und wie ich dich unterstützen kann  
und ob sich eine Zusammenarbeit für dich stimmig anfühlt.

Dieses Gespräch ist unverbindlich.

Es geht nicht um Entscheidungen, sondern um Klarheit und  
Vertrauen.

Wenn du möchtest, melde dich gern bei mir.  
Ich begleite dich ein Stück auf deinem Weg.

A handwritten signature in black ink, reading "Ellen Liebsch". The signature is fluid and cursive, with "Ellen" on top and "Liebsch" below it, both starting with a capital letter.