



3 wirkungsvolle Schlüssel, um beruflich-private Umbrüche selbstbestimmt zu meistern

... ohne von Zweifeln, alten Mustern oder mentaler Belastung zurückgehalten zu werden.

In diesem Guide zeige ich Ihnen...

... 6 häufige Gründe, die Sie trotz Kompetenz ausbremsen.

... wichtige Schritte, um persönliche Umbrüche zu meistern

... einen Weg, Ihren inneren Saboteur zu überwinden und von festgefahrenen Mustern befreit voranzugehen.

Bonus

6 praktische Übungen, die Sie sofort umsetzen können.

Der Guide für karrierebewusste Mütter, die endlich aufhören wollen, sich zu zerreißen.



Heilpraxis für Psychotherapie und Naturheilkunde
Ruppiner Chaussee 141
13503 Berlin

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

als karrierebewusste Frau und Mutter kennen Sie vielleicht das Gefühl: Trotz Kompetenz und Ambition fühlen Sie sich an Wendepunkten festgefahren. Vielleicht jonglieren Sie Beruf, Familie und Zweifel oder ringen mit alten Mustern.

In meiner Praxis erlebe ich oft, wie Frauen wie Sie mit großer Stärke und gleichzeitig großer Überlastung an solchen Punkten stehen.

Als Mutter und Therapeutin weiß ich, wie herausfordernd es sein kann, Klarheit und Balance zu finden, wenn Verantwortungen und innere Konflikte kollidieren.

Dieser Guide ist aus meiner Erfahrung und Leidenschaft entstanden, Frauen wie Ihnen zu helfen, Ihren inneren Saboteur zu überwinden und selbstbestimmt voranzugehen.

Er ist kein bloßes Werfbeifeft, wie Sie es vielleicht sonst im Briefkasten finden.

Mein Ziel ist es, Sie damit zu inspirieren und vielleicht den ein oder anderen „Aha-Moment“ auszulösen, der neue Perspektiven öffnet.

Wenn mir das gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an Sie seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und wertvolle Erkenntnisse beim Lesen – und vielleicht sehen wir uns bald für ein persönliches Gespräch, um Ihren Weg weiter zu gestalten!



AUTORIN: Sarah Luge

Gründerin: Heilpraxis für Psychotherapie & Naturheilkunde

- Heilpraktikerin
- Therapeutin für integrative Gestalttherapie
- Körperpsychotherapie
- Aufstellungen im Einzelsetting
- psychologische Beratung / Coaching
- Naturheilkunde

6 Gründe, warum Frauen trotz Kompetenz bei persönlichen Umbrüchen feststecken

Hürde Nummer 01

Überlastung durch Multitasking

Das ständige Jonglieren zwischen Beruf, Familie und Partnerschaft zehrt an Ihnen – morgens vielleicht noch voller Energie, abends ausgelaugt. Multitasking erschöpft Ihre Ressourcen und lässt kaum Raum für sich selbst. Zwar funktioniert es kurzfristig, alles gleichzeitig zu schaffen, doch langfristig bringt es Sie an Ihre Grenzen.

Hürde Nummer 02

Zweifel & innere Unsicherheit

Selbstzweifel können trotz Ihrer Kompetenz lähmend wirken. Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie den Anforderungen in Beruf und/oder Familie gerecht werden, ob Sie genug geben oder später sagen können: „Das war gut so, das war genug.“ Solche Unsicherheiten wurzeln häufig in unbewussten Erfahrungen, die Sie geprägt haben. Diese bestimmen später, wie Sie agieren. Sie lassen Sie z. B. zweifeln, ob Sie den Erwartungen – Ihren eigenen oder denen anderer – entsprechen.

Hürde Nummer 03

Alte Muster & Glaubenssätze

Vielleicht wiederholen Sie unbewusst Verhaltensweisen wie stetes „Ja“-Sagen oder Konfliktvermeidung.

Diese früh entstandenen Muster prägen Ihre Verhaltensweisen, Ihre Partnerschaften oder Erziehungsansätze und laufen automatisch ab, als wären Sie in alten Rollen gefangen. Sie erschweren es, neue Wege einzuschlagen, obwohl Sie Veränderung suchen.



Hürde Nummer 04

Mangelnde Klarheit über Ziele

Ohne klare Visionen und Ziele drehen Sie sich manchmal im Kreis. Vielleicht wissen Sie nicht genau, wie Ihr idealer Alltag aussehen soll – wie Sie Beruf, Familie und Ihre eigenen Wünsche in Einklang bringen können. Diese Unklarheit führt zu einem Gefühl des Stillstands, als würden Sie in einem Nebel stehen, ohne zu wissen, wohin der Weg führt. Sie spüren den Wunsch nach Veränderung, doch ohne Orientierung bleibt es schwer, den nächsten Schritt zu setzen.



Hürde Nummer 05

Fehlendes Verständnis

Sie möchten Ihrer Familie gerecht werden, eine eigene Karriere verfolgen und Freunde regelmäßig sehen – doch wie das gleichzeitig gelingt, bleibt unklar. Früher waren Mütter oft zu Hause, später häufig berufstätig, mit weniger Zeit für ihre Kinder. Heute fehlt der Gesellschaft teils das Verständnis für den Wunsch, all diese Rollen selbstbestimmt zu vereinen. Bewertungen, unrealistische Bilder oder mangelndes Verständnis verstärken das Gefühl, allein dazustehen. Das erschwert es, Ihren individuellen Weg zu finden.



Hürde Nummer 06

Versuch, alles allein zu schaffen

Vielleicht zögern Sie, um Hilfe zu bitten, weil Sie irgendwann gelernt haben, dass dies unerwünscht, sinnlos oder ein Zeichen von Schwäche ist. Diese Überzeugung, oft aus frühen Erfahrungen gewachsen, lastet noch immer auf Ihnen. Der stille Druck, alles selbst zu schaffen, lässt Sie feststecken.



Diese Hürden sind vielen karrierebewussten Frauen und Müttern vertraut.

Sie sind damit nicht allein. Was Sie brauchen, ist eine einfühlsame Strategie, die Ihre Werte ehrt und Ihr Wohlbefinden individuell fördert.

Die nächsten Seiten zeigen Ihnen, wie Sie Ihren inneren Saboteur überwinden und selbstbestimmt vorangehen...

3 Schritte, um persönliche Umbrüche zu meistern



Ⓐ Schritt 01

Ihre Belastungen AN-erkennen

Fühlen Sie sich, als hielte Sie etwas zurück, ohne es genau benennen zu können? Vielleicht ist es ein ständiges Unbehagen, Emotionen, die nicht weichen, oder Muster, die sich wiederholen – trotz aller Anstrengung, voranzugehen.

Sind Sie erschöpft vom ständigen Multitasking oder spüren Sie einen nagenden Zweifel, ob Sie allem, was Ihnen am Herzen liegt, wirklich gerecht werden?

Vielleicht schleicht sich ein schlechtes Gewissen ein, weil ein wichtiger Lebensbereich zu kurz kommt, oder ein schweres Gewicht lastet auf Ihren Schultern – das Gefühl, alles allein tragen zu müssen.

Auch wenn Sie denken „Mir geht's doch gut, ich habe alles im Griff“, ist diese Belastung spürbar. Sie ist echt, und es braucht Mut, sie anzuerkennen – sich einzugestehen: „Das belastet mich, das möchte ich loslassen und es geht nicht.“

Bewältigungsstrategien, die einst halfen, sind zu stillen Begleitern geworden. Doch Sie dürfen sich Veränderung wünschen. Fragen Sie sich: „Was lastet schwer auf mir? Was muss sich verändern, was brauche ich?“

Schon dieser Moment der Anerkennung schafft Raum für Veränderung – ein erster, wertvoller Schritt.

Schritt 02

Mit Mitgefühl neugierig hinterfragen

Nicht ein bestimmtes Ereignis selbst, sondern was es in Ihnen ausgelöst hat, prägt Ihre heutigen Reaktionen – sei es innere Kritik oder Anspannung.

Anstatt sich zu fragen „Warum bin ich nur so?“ oder „Warum reagiere ich schon wieder so, wie ich es eigentlich überhaupt nicht will?“, erkunden Sie Ihre Emotionen mit der Freundlichkeit, die Sie einer lieben Freundin schenken würden.

Vielleicht bemerken Sie, wie Sie es anderen stets recht machen oder von ihnen gemocht werden wollen. Möglicherweise streben Sie nach Perfektion oder suchen Erfolg hauptsächlich, um Ihren Wert zu beweisen.

Solche Muster entstehen häufig in der Kindheit, als Antwort auf Stress oder so genannte „little T“, also kleine, subtile Traumata. Die Verhaltensmuster dienen dem Selbstschutz – etwa durch Anpassung an Erwartungen.

Diese einst hilfreichen Strategien, tief in uns verankert, halten Sie heute jedoch zurück, oft unbewusst, und können sich sogar körperlich zeigen.

Mit mitfühlender Neugier können Sie diese Muster hinterfragen und sie verstehen, ohne sich zu verurteilen, und so den Weg zu nachhaltiger Veränderung ebnen.





Schritt 03

Unterstützung holen



Sie müssen nicht alles allein schaffen.

Frühe Erfahrungen könnten Sie gelehrt haben, dass Hilfe erbitten Schwäche zeigt oder sinnlos ist, da Sie letztlich doch auf sich selbst gestellt sind.

Diese Überzeugungen bzw. Problemlösungsmuster halten Sie nun in Ihrem persönlichen Wachstum zurück.

Unterstützung von Freundinnen, Familie oder einer professionellen Begleiterin anzunehmen, ist ein mutiger, befreiender Schritt. Fragen Sie sich: „Wer kann mich auf meinem Weg unterstützen?“

Sie dürfen Hilfe annehmen oder einfordern, um Klarheit und innere Stärke zu finden und selbstbestimmt voranzugehen.

Schon ein Abend mit einer Freundin, eine entspannende Massage kann für Entlastung sorgen oder einen wichtigen Anstoß geben.

Für tief verwurzelte Themen, die Sie weder allein noch mit Ihren Freundinnen erreichen können, ist professionelle Begleitung nicht nur sinnvoll, sondern nötige Selbstdfürsorge.

Sie zeigt und öffnet Türen, die sonst im Verborgenen bleiben. Sie kann in Bereiche gelangen, die ohne geschulte Interventionen nicht erreichbar sind – über Hürden helfen, an denen Ihr innerer Saboteur Sie sonst an Ihre Grenzen stoßen lässt.

Bonus:

6 Übungen für Ihren Alltag



Übung 01

Die aktuelle Situation bewusst reflektieren

Im Alltag spüren Sie oft, wie etwas Sie mitnimmt – sei es der Druck, alles zu schaffen, ein Streit oder Selbstzweifel.

Doch selten nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuschauen.

Gönnen Sie sich einmal 5–10 Minuten nur für sich: Handy auf Flugmodus, Wäsche liegen lassen, die läuft leider nicht davon, und den Geschirrspüler müssen Sie jetzt auch nicht sofort ausräumen.

Schenken Sie sich einen Moment für sich! Setzen Sie sich mit einem Tee oder Ihrem Lieblingsgetränk hin, vielleicht zünden Sie eine Kerze an, und atmen Sie kurz tief durch.

Fragen Sie sich dann: „Was raubt mir gerade die meiste Energie?“ Im Beruf, in der Familie oder in Beziehungen. Notieren Sie Ihre Gedanken frei, ohne zu urteilen, auf ein Blatt Papier.

Diese Reflexion macht Belastungen sichtbar und schafft Klarheit für Ihre nächsten Schritte.



Übung 02

Wünsche definieren – oder auch Die Wunderfrage

Stellen Sie sich vor, wie Ihr ideales Leben aussieht. Nehmen Sie ein Blatt Papier und beantworten Sie die Visionsfrage: „Wie sähe ein Tag aus, in dem Beruf, Familie und Partnerschaft im Einklang sind?“ Beschreiben Sie Details – von Morgenroutine bis Abendentspannung.

Diese Miniübung macht Ihre Ziele greifbar und hilft, fehlende Klarheit zu überwinden. Sie ist inspiriert von der Wunderfrage aus der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie. Dort stellt man sich vor, ein Wunder würde all Ihre Probleme über Nacht lösen, und man geht der Frage auf den Grund, wie das Leben oder die Beziehungen dann aussähen. Wie man sich fühlen würde. Dieses Gefühl ist entscheidend und leitet Sie auf dem Weg, da es Ihre Ziele greifbar macht und Ihre innere Orientierung stärkt.

Für eine tiefere Reflexion: Widmen Sie der Wunderfrage 60–90 Minuten, um zu erkunden, was anders bei Ihnen wäre und wie andere es bemerken würden.



Übung 03

Blockaden und Muster erkennen

Nehmen Sie sich 5–10 Minuten, setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus.

Wenn Sie ganz bei sich angekommen sind, fragen Sie sich mit Mitgefühl: „Welche alten Muster oder Überzeugungen halten mich zurück – z. B. ‚Ich muss perfekt sein‘ oder ‚Ich muss es allein schaffen‘?“

Lassen Sie Bilder, Gefühle oder Gedanken aufkommen, ohne zu bewerten. Selbst wenn diese mit der aktuellen Situation zunächst nichts zu tun zu haben scheinen. Notieren Sie, was Sie in diesem Augenblick wahrnehmen: Welche Gedanken kommen? Tauchen unerwartet Bilder aus der Vergangenheit auf? Schreiben Sie alles auf, ohne darüber nachzudenken und zu analysieren. Erst wenn sie mit dem Notieren aller Emotionen, Gedanken und Bilder fertig sind, lesen sie sich Ihre Notizen durch und sehen, ob Ihnen Zusammenhänge klarer werden oder Erkenntnisse dazukommen.

Diese Reflexionsübung macht unbewusste Prägungen sichtbar und schafft Raum, innere Zerrissenheit zu lösen. Sie ist ein sanfter Schlüssel in meiner Arbeit, um Erkenntnisse zu erhalten und den Blick für neue Lösungsansätze zu öffnen.



Übung 04

Bodyscan

Der Bodyscan wird oft im Rahmen von Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) angewendet, ist aber auch in der Körperpsychotherapie hilfreich.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen (falls angenehm), atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit, angefangen bei den Zehen und Füßen, langsam bis zum Kopf. Stellen Sie sich vor, sie scannen ihren Körper und nehmen Stück für Stück Empfindungen wie Wärme, Spannung oder Kribbeln neutral wahr, ohne sie zu bewerten.

Wenn Ihr Verstand sich melden möchte, kehren Sie bewusst zur Körperwahrnehmung zurück.

Wo sitzen Spannungen oder Emotionen? Wenn Sie eine Stelle gefunden haben, die Ihre Aufmerksamkeit erweckt, bleiben Sie dort und spüren nach! Verweilen Sie ruhig einige Minuten dort und warten Sie, was für Gefühle oder Bilder, Gedanken oder Impulse kommen. Diese notieren Sie für eine spätere Reflexion darüber.

Wenn Sie nichts wahrnehmen, bleiben Sie dennoch an den verspannten Stellen und atmen bewusst für einige Minuten dorthin. So haben Sie die Übung zur Stressreduktion nutzen können.



Übung 05

Atmen

Es mag zu einfach klingen, doch mit gezielten Atemtechniken können Sie sich in Stresssituationen oder bei mentaler Belastung schnell eine effektive „Verschnaufpause“ gönnen, die zu rascher Beruhigung führt.

Ihr Vorteil: Sie lassen sich unauffällig überall anwenden, sobald Sie Überforderung spüren.

Ich stelle Ihnen drei Techniken vor – wählen Sie die, die sich für Sie am natürlichsten anfühlt, und üben Sie regelmäßig.

4-7-8-Methode

Die 4-7-8-Technik, entwickelt von Dr. Andrew Weil, ist ideal, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren und Stress schnell zu reduzieren.

Setzen Sie sich bequem hin oder bleiben Sie stehen, atmen Sie durch die Nase für 4 Sekunden ein, halten Sie den Atem für 7 Sekunden an und atmen Sie langsam durch den Mund für 8 Sekunden aus. Dabei machen Sie ein leichtes „Zisch“-Geräusch.

Wiederholen Sie den Zyklus 4–5 Mal.

Spüren Sie, wie sich Ihr Herzschlag beruhigt. Die Übung hilft bei akutem Stress oder vor dem Schlafengehen, um leichter zur Ruhe zu kommen.

Doppelte Einatmung mit langem Ausatem

Diese dehnt den Brustkorb und verlängert die Ausatmung, um das Nervensystem zu regulieren.

Atmen Sie durch die Nase kurz ein, machen eine winzige Pause (1 Sekunde), atmen nochmals ein, um den Brustkorb weit zu dehnen, und atmen dann langsam durch den Mund für 6–8 Sekunden aus. Der Ausatem ist deutlich länger als die Einatmung. Wiederholen Sie dies 5–6 Mal.

Diese Übung ist sehr effektiv, da sie schnell beruhigt und die Sauerstoffaufnahme optimiert.

Box-Atmung (Square Breathing)

Die Box-Atmung ist eine weitere Atemtechnik, um in Stresssituationen Klarheit und Ruhe zu finden. Sie wird von Soldaten als Standardtechnik in Einsätzen zur Stressreduktion genutzt und um Panik zu vermeiden.

Atmen Sie für 4 Sekunden durch die Nase ein, halten den Atem 4 Sekunden an, atmen 4 Sekunden durch den Mund aus und halten Sie erneut 4 Sekunden den Atem an, bevor Sie wieder einatmen. Stellen Sie sich dabei eine „Box“ mit vier gleichen Seiten vor, die den Rhythmus vorgibt.

Wiederholen Sie den Zyklus 4–6 Mal.

Diese Technik ist besonders effektiv, wenn Sie sich überfordert fühlen, da sie den Fokus schärft.



Übung 06

Journaling – Ihren Fortschritt festhalten

Regelmäßiges Journaling ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Werkzeug, um Ihre eigene Entwicklung zu dokumentieren, die Selbstreflexion zu fördern und emotionale Resilienz aufzubauen. Es hilft, Klarheit über Ihre Gedanken und Gefühle zu gewinnen, Stress zu reduzieren und so langfristig Zufriedenheit im Alltag zu steigern. Studien, z.B. von der Universität Cambridge, zeigen, dass regelmäßiges Schreiben die mentale Gesundheit verbessert, indem es emotionale Verarbeitung unterstützt und das Gedächtnis für positive Erlebnisse stärkt.

Dabei wirkt Journaling wie ein Gespräch mit sich selbst. Es ermöglicht, Gedanken zu strukturieren, Muster in Gefühlen oder Verhaltensweisen zu erkennen und schwierige Emotionen wie Ärger, Angst oder Traurigkeit zu verarbeiten, ohne sie direkt an andere weiterzugeben. Dies schützt Beziehungen, da ungefilterte, potenziell verletzende Worte im Journal bleiben können.

Laut einer Studie im Journal of Experimental Psychology (2006) kann expressives Schreiben sogar die körperliche Gesundheit fördern, z. B. durch Senkung des Blutdrucks. Es stärkt die Selbstwahrnehmung, motiviert durch das Festhalten kleiner Fortschritte und hilft, negative Gedankenspiralen zu durchbrechen.

Formloses Journaling

Sie können je nachdem, was für Sie stimmig ist, ein normales Tagebuch oder Notizbuch nutzen, um Ihre Gedanken und Gefühle oder belastende Themen „formlos“ niederzuschreiben. Es dient als sicherer Raum, um Ärger, Wut oder Ängste auszudrücken, die man anderen nicht direkt sagen möchte, um Konflikte zu vermeiden. Dieses „Abladen“ hilft, Emotionen zu sortieren, Klarheit zu gewinnen und Spannungen loszulassen.

Dankbarkeitstagebuch

Alternativ zum formlosen Journaling können Sie ein Dankbarkeitstagebuch mit vorgegebener Struktur verwenden.

Ein Dankbarkeitstagebuch ist eine spezielle Form des Journalings, bei der man jeden Abend drei Dinge notiert, für die man dankbar ist – egal wie klein, z. B. ein freundliches Lächeln, ein guter Kaffee oder ein Moment der Ruhe.

Diese Praxis trainiert das Gehirn, den Fokus auf positive Erlebnisse zu lenken. Sie fördert eine optimistischere Lebenshaltung, reduziert Stress und verbessert den Schlaf, da das Gehirn positive Muster verstärkt.



Tipps

- Verwenden Sie ein physisches Notizbuch, eine App oder ein digitales Dokument – wählen Sie, was für Sie stimmig ist.
- Seien Sie ehrlich. Es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Eintrag. Nutzen Sie diesen geschützten Raum also optimal für sich.
- Falls Sie Schwierigkeiten haben, beginnen Sie mit einer geführten Journaling-App.

Den inneren Saboteur überwinden

Sie haben nun sechs häufige Hürden betrachtet – vielleicht mit einem leisen inneren Nicken, weil sie Ihnen vertraut sind. Dieser Moment der Erkenntnis ist ein wertvoller Anfang. Der innere Saboteur, der Sie in bekannten, wenn auch nervigen Routinen hält, in denen sich Ihr Nervensystem sicherer fühlt als mit unbekannten Veränderungen, blockiert oft den nötig gewordenen Wandel.

Daraus entstehen vielleicht schon körperliche Signale wie Verspannungen, Zähneknirschen, Tinnitus oder Schmerzen, die der Körper sendet, um zu zeigen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Psychisch äußern sie sich in Stress, Ängsten oder Schlafstörungen. Beziehungen stagnieren, während eine tiefe Unzufriedenheit wächst.

Das Unbekannte zu wagen, erfordert Mut und eine Auseinandersetzung mit Ihren Bedürfnissen und Mustern.

Mit den Übungen der Bonus-Sektion können Sie vieles allein erkunden, Durch diesen Kontakt zu sich selbst öffnen sich schon neue Optionen und Handlungsspielräume.

Doch professionelle Begleitung, wie ich sie in meiner Praxis anbiete, hilft, blinde Flecken tiefgreifender zu beleuchten und den Saboteur zu überwinden. Erst diese Zusammenarbeit öffnet Türen, die allein oft verschlossen bleiben, und ermöglicht nachhaltige Veränderung.





Möchten Sie erfahren, wie Ihr Weg zu gesundem Wachstum aussehen kann?

Auf den nächsten Seiten gewinnen Sie einen wertvollen Einblick in eine Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ können Sie eine kostenlose telefonische Beratung auf www.sarahluge.de buchen.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Einblick in die Zusammenarbeit

1 Sie erhalten ein kostenloses Erstgespräch.

In einem kurzen, unverbindlichen Gespräch von etwa zehn bis maximal 15 Minuten lernen wir uns kennen, besprechen Ihre Anliegen und prüfen, ob eine Zusammenarbeit grundsätzlich passt. Sollte das der Fall sein, folgt Schritt 2.

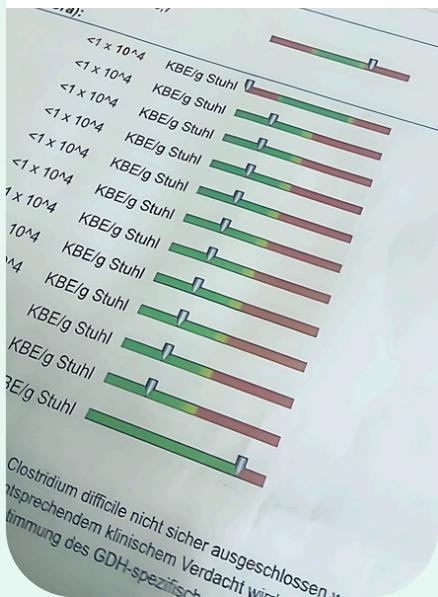


2 Wir führen ein ausführliches Orientierungsgespräch

Sollten wir festgestellt haben, dass eine Zusammenarbeit grundsätzlich passen würde, analysieren wir Ihre Situation in einem zweiten Gespräch von 60 bis 90 Minuten ganz genau. Gemeinsam skizzieren wir mögliche Schritte bzw. einen konkreten Plan. Wenn hier alles passt, erstelle ich Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot für unsere Zusammenarbeit.

3 Anamnese & Laborbefunde als Basis unsere Arbeit

Nun folgt die tiefgehende Anamnese. Gemeinsam betrachten wir Ihre Familiengeschichte, bestehende Befunde und sämtliche Probleme oder Symptome. Falls Laboranalysen sinnvoll sind, veranlassen wir diese, um ein vollständiges Bild zu erhalten. Parallel dazu steigen wir in die therapeutische 1:1-Arbeit ein.



4 Wir gehen gemeinsam durch Ihren Prozess

Die Sitzungen geben Raum für die gerade vorhandenen Emotionen und Gedanken, die im Alltag oft keinen Platz haben und daher erst einmal beiseite geschoben werden. Die Arbeit orientiert sich stets am in dem Moment Offensichtlichen. Die Gegenwart wird in den Mittelpunkt gestellt. Jedoch sind Ausflüge in die Vergangenheit ebenfalls Teil der Arbeit. So lassen sich persönliche Problemlösungsmuster auflösen und neue Handlungsoptionen entstehen.

5 Chat Support

Manchmal ist die Zeit bis zur nächsten Sitzung zu lang – besonders, wenn Selbstzweifel, Stress oder alte Muster Sie im Alltag einholen. Schnelle Unterstützung in solchen Momenten ist wichtig. Zwischen unseren Sitzungen bietet ich Ihnen deshalb persönliche, schnelle Hilfe über Textmessenger für akute Fragen oder Herausforderungen. Diese flexible Begleitung gibt Ihnen zwischendurch Halt oder neue Impulse.



Über mich

Sarah Luge



Vor über 20 Jahren beendete ich mein duales BWL-Studium und stieg in Konzernen auf, auch in Führungspositionen. Doch irgendwann fühlte sich dieser Weg für mich nicht mehr passend an.

Die Geburt meines ersten Kindes war mein Weckruf: Ich wollte in einem Bereich arbeiten, der für mich wirklich Bedeutung hat.

In der Elternzeit wagte ich den Sprung, absolvierte meine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und entdeckte meine Berufung in der Gestalt- und Körpertherapie.

Heute begleite ich Frauen wie Sie, ihren eigenen Weg zu Klarheit, Balance und Zufriedenheit zu finden.

Was mich auszeichnet?

Meine langjährige Erfahrung in der Wirtschaft und als Führungskraft, gepaart mit meinen Ausbildungen in Naturheilkunde und Psychotherapie, ermöglicht mir, Sie vielschichtig zu begleiten. Diese einzigartige Kombination bringt ein tiefes Verständnis für Ihre Herausforderungen als karrierebewusste Frau und Mutter.





5 Fragen, die häufig gestellt werden

Was passiert im Erstgespräch?

In Ihrer kostenlosen Erstberatung analysieren wir Ihren Ist-Zustand und stellen fest, wo Sie mit Herausforderungen, Belastungen oder Symptomen konfrontiert sind. Ich beantworte eventuelle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, vereinbaren wir einen weiteren Termin für ein ausführliches Gespräch. Passt dann alles, unterbreite ich Ihnen ein individuell abgestimmtes Angebot für eine Zusammenarbeit.

Warum bieten Sie das Erstgespräch kostenlos an?

Das Kennenlerngespräch klärt, ob ich Ihnen helfen kann und ob es zwischenmenschlich passt. Für eine fundierte Entscheidung über eine langfristige Zusammenarbeit folgt ein kostenloses Orientierungsgespräch, in dem wir Ihre Themen vertiefen, mit der Anamnese starten und einen „Fahrplan“ skizzieren. Nachhaltige Veränderung braucht Zeit, daher ist Vertrauen entscheidend – ein ausführliches Videocall-Gespräch schafft die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Eigentlich geht es mir ja ganz gut. Lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Viele Frauen funktionieren hervorragend und meistern ihren Alltag mit Kompetenz. Doch wenn Sie genauer hinschauen, fühlen Sie sich vielleicht nicht wirklich gut. Tief verwurzelte, unbewusste Programme laufen im Hintergrund und treiben Sie dazu, über Ihre Grenzen zu gehen – immer perfekt zu sein, alles im Beruf und in der Familie zu meistern, ohne sich eine Pause zu gönnen. Sie setzen die Latte hoch, für sich und andere, und bewältigen viel. Doch früher oder später spüren Sie die Folgen: Beziehungen leiden, Ihre Liebsten sind betroffen, und gesundheitliche Beschwerden können auftreten. Eine Zusammenarbeit kann helfen, diese Muster zu erkennen und nachhaltig zu verändern, bevor sie Sie einholen.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von Ihrer Ausgangssituation, den Symptomen und Ihren Zielen begleite ich Sie aktiv mindestens 6 Wochen, idealerweise 3 bis 6 Monate. Erste Fortschritte spüren viele Klientinnen bereits sehr schnell. Wirkliche Veränderung benötigt aber einige Zeit, die wir uns individuell passend unbedingt nehmen sollten.

Was unterscheidet Sie von anderen Therapeutinnen?

Während viele Therapeutinnen einen allgemeinen Ansatz verfolgen, spezialisiere ich mich auf karrierebewusste Frauen und Mütter. Was mich auszeichnet, ist meine Arbeit an der Verbindung von Körper und Seele – etwa wie Darmgesundheit oder Hormonstatus die Psyche beeinflussen, letzterer abhängig von Nährstoffen. Ohne dogmatisch zu sein, berücksichtige ich diese Zusammenhänge individuell und arbeite im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich.

Schlusswort

Liebe Leserin,

Sie haben sich mit diesem Guide auf eine Reise zu sich selbst begeben – ein erster mutiger Schritt. Vielleicht spüren Sie die Last von Selbstzweifeln, alten Mustern oder körperlichen Signalen wie Verspannungen, die zeigen, dass etwas im Ungleichgewicht ist.

Als Mutter und selbständige Frau, aber auch aus meiner Erfahrung als Therapeutin, weiß ich, wie herausfordernd es ist, zwischen Verantwortungen und inneren Konflikten wieder zu sich selbst und zu individueller Balance zu finden.

Ich hoffe, dass dieser Guide Ihnen einen kleinen Lichtblick schenken und zeigen kann: Es gibt einen Weg nach vorn.

Lassen Sie uns gemeinsam weitermachen – in einem kostenlosen Beratungsgespräch zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Themen angehen, Ihre Blockaden überwinden und Ihre innere Stärke entfalten.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Herzliche Grüße und bis bald!

Ihre

Sarah Luge



**(Selbst-)Zweifel sind kein Stoppsignal,
sondern der Startpunkt für Wachstum.
Wünschen Sie sich, diesen Schritt zu gehen?**

Dann sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses
Erstgespräch auf
www.sarahluge.de

