DEIN WORKBOOK

Für dich einstehen – ohne Angst, andere zu verlieren!

Erkenne, warum du dich zurückstellst, finde klare Worte und bereite das Gespräch vor, das du längst führen möchtest



Corinne Kolii

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3
Angst & Beziehungsmuster verstehen 4
Die eigene Situation durcharbeiten 8
Dein Gespräch vorbereiten 10
BONUS-Hypnose: “Du darfst dir selbst wichtig sein” 12
Brauchst du noch etwas Mut? 13
Über Corinne Kolii 14

Einleitung

Du weisst, was du sagen möchtest, doch sobald du dem anderen gegenüberstehst, suchst du nach einer Version, die ihn nicht enttäuscht, verletzt oder auf Abstand bringt. Am Ende sagst du weniger, als dir wichtig wäre, und bleibst mit dem zurück, was dich eigentlich beschäftigt.
Du verstehst seine Gründe, nimmst Rücksicht und gibst ihm Zeit. Doch wer erfährt, wie es dir geht, wenn dein Verständnis für ihn immer wieder zum Schweigen über dich führt? Die Gründe des anderen machen deine Bedürfnisse nicht weniger wichtig.

Dieses Workbook hilft dir zu verstehen, welche Ängste und Beziehungsmuster dich zurückhalten. Anschliessend arbeitest du eine eigene Situation durch: Was möchtest du sagen, was befürchtest du und was brauchst du wirklich? Daraus formulierst du deinen Gesprächseinstieg und legst deinen nächsten Schritt fest. So hast du am Ende eigene Worte vor dir, auf die du zurückgreifen kannst, wenn du das Gespräch führst.

Denke dafür an einen Menschen, dem du etwas Wichtiges bisher nicht gesagt hast: Was befürchtest du zu verlieren, wenn du ehrlich bist? Genau dort beginnen wir.

Angst & Beziehungsmuster verstehen

Ein Gespräch hat noch gar nicht stattgefunden, und trotzdem spürst du bereits die Anspannung. Du stellst dir vor, wie der andere sich abwendet, enttäuscht schaut oder sagt, dass du zu viel verlangst. Während du noch überlegst, ob du überhaupt etwas ansprechen sollst, reagierst du schon auf eine mögliche Antwort. Dein Gefühl ist in diesem Moment real, die befürchtete Reaktion ist jedoch noch nicht eingetreten.

Angst gehört zu unseren Schutzreaktionen. Sie hilft uns, Gefahren wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Dabei arbeiten unser Gehirn und das übrige Nervensystem zusammen: Herzschlag und Atmung können sich verändern, unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf die mögliche Bedrohung, und der Körper bereitet sich auf eine Reaktion vor. Dazu können Kampf, Flucht oder Erstarren gehören. Angst ist deshalb zunächst eine sinnvolle Fähigkeit, auch wenn sie sich unangenehm anfühlt.

Dieser Schutz reagiert auch auf Gefahren, die wir erwarten oder uns vorstellen. Wir können uns vor etwas fürchten, das gerade geschieht, aber auch vor etwas, das eintreten könnte. Ein Albtraum macht das anschaulich: Du kannst voller Angst und schweissgebadet aufwachen, obwohl du sicher in deinem Bett liegst. Die Angst ist echt, auch wenn das, wovor du dich fürchtest, gerade nicht passiert. Was uns bedrohlich erscheint, hängt auch davon ab, was wir erlebt haben. Unser Gehirn lernt aus Erfahrungen und verbindet bestimmte Situationen mit Sicherheit oder Gefahr. Solche Verknüpfungen können entstehen, ohne dass wir sie bewusst bemerken. Deshalb ist uns nicht immer sofort klar, warum eine Situation so viel in uns auslöst.

Wenn du beispielsweise wiederholt erlebt hast, dass auf deine Wünsche mit Ärger oder Rückzug reagiert wurde, kannst du schon beim Gedanken an ein neues Gespräch angespannt sein. Du erinnerst dich dabei nicht unbedingt bewusst an frühere Situationen. Du spürst zunächst nur den Impuls, lieber nichts zu sagen. Um deine Reaktion besser zu verstehen, lohnt sich deshalb die Frage: Was geschieht gerade tatsächlich, und was befürchte ich aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen?

Wenn eigene Bedürfnisse die Nähe zu gefährden scheinen

Wenn du als Kind wiederholt gehört hast, dass du übertreibst, zu viel verlangst oder mit deinen Gefühlen falschliegst, kannst du daraus gelernt haben: «Mit meinen Bedürfnissen belaste ich die Menschen, die ich liebe.»

Waren deine Eltern überfordert, konntest du als Kind kaum einordnen, dass ihre Reaktion auch mit ihrer eigenen Belastung zu tun hatte. Du hast die Schuld dafür womöglich nur bei dir gesucht.

Ein Kind ist auf Nähe und Zuwendung angewiesen, deshalb kann es versuchen, die Eltern zufriedenzustellen und eigene Wünsche zurückzuhalten, um die Verbindung zu ihnen nicht zu gefährden. Daraus kann eine Erwartung entstehen, die später auch andere Beziehungen mitprägt: Wenn ich Rücksicht nehme und wenig fordere, bin ich eher willkommen.

Heute bemerkst du dann schnell, was der andere braucht, und findest verständliche Gründe, weshalb dein eigenes Anliegen noch warten muss. Er hat Stress, sie hatte einen schweren Tag, der Moment passt gerade nicht usw. Jeder einzelne Grund kann berechtigt sein, doch wenn der passende Moment für deine Bedürfnisse immer wieder ausfällt, lohnt sich die Frage, ob du gerade Rücksicht nimmst oder eine befürchtete Ablehnung vermeidest.

Du kannst einen Menschen sehr gut verstehen und dabei aus dem Blick verlieren, wie es dir selbst geht. Seine Entlastung bekommt mehr Gewicht als dein Wunsch, gehört zu werden. Verlustangst kann sich deshalb auch darin zeigen, dass du versuchst, möglichst wenig zu brauchen.

Dazu passen innere Regeln wie: «Ich darf niemanden enttäuschen», «Ein Nein ist unfreundlich» oder «Ich darf erst etwas verlangen, wenn es dem anderen gut geht». Sie können dein Verhalten beeinflussen, ohne dass du sie jedes Mal bewusst bemerkst. Du prüfst dann zuerst, ob dein Wunsch für den anderen zumutbar ist, bevor du dir selbst zugestehst, ihn überhaupt zu haben.

Warum du nachgibst, obwohl du es anders möchtest

Stell dir vor, ein Mensch, der dir nahesteht, bittet dich um Hilfe. Du bist müde und hattest dich auf einen freien Abend gefreut und trotzdem sagst du zu. Du möchtest helfen, fürchtest aber auch, dass ein Nein als Desinteresse verstanden wird. Als der andere sich bedankt, fällt die Anspannung von dir ab und erst später merkst du, wie sehr du die Ruhe gebraucht hättest.

Entscheidend ist dabei, wie deine Zusage zustande kam: Hattest du das Gefühl, frei wählen zu können, oder schien ein Nein kaum möglich? Hilfsbereitschaft und Angst können gleichzeitig vorhanden sein. Du kannst jemanden gern unterstützen und dennoch bemerken, dass die Sorge um seine Reaktion mehr Gewicht hatte als deine eigene Kraft.

Hier wird ein Beziehungsmuster sichtbar: Du erwartest eine unangenehme Reaktion, stellst deinen Wunsch zurück und fühlst dich zunächst erleichtert. Dein eigenes Bedürfnis bleibt jedoch unerfüllt. Wiederholt sich dieser Ablauf, kannst du dich immer häufiger in Situationen wiederfinden, denen du zugestimmt hast, obwohl du etwas anderes gebraucht hättest.

Das erklärt auch, weshalb Einsicht allein nicht immer sofort etwas verändert. Du kannst längst wissen, dass du mehr auf dich achten möchtest, und beim nächsten Mal trotzdem wieder zustimmen. Die Erleichterung kommt unmittelbar, während du die Folgen erst später spürst. Das Vermeiden einer gefürchteten Situation kann kurzfristig beruhigen und gleichzeitig dazu beitragen, dass die Angst davor bestehen bleibt.

Es lohnt sich deshalb, auf den Moment vor deiner Antwort zu achten: Möchtest du gerade zusagen, oder möchtest du vor allem die Anspannung loswerden, die ein Nein in dir auslöst? Beides kann sich im ersten Augenblick ähnlich anfühlen. Für die Frage, ob du deine eigenen Bedürfnisse berücksichtigst, macht es jedoch einen Unterschied.

Wenn du etwas aussprichst und danach unruhig wirst

Du hast dich überwunden und gesagt, was dir wichtig ist. Im Gespräch warst du ruhig, hast zugehört und niemanden angegriffen, trotzdem gehst du hinterher jedes Wort noch einmal durch. Warst du zu direkt? Hättest du mehr Verständnis zeigen sollen? Du greifst zum Handy und überlegst, eine Nachricht hinterherzuschicken, die alles etwas abschwächt.

Dabei ist noch gar nicht klar, ob es überhaupt etwas zu klären gibt. Du spürst zunächst, dass es sich ungewohnt anfühlt, dein Anliegen stehenzulassen, ohne sofort dafür zu sorgen, dass der andere damit einverstanden ist. Die Unruhe nach einem Gespräch ist für sich allein kein Beweis, dass du etwas falsch gemacht hast. Wenn du es gewohnt bist, Spannungen durch Nachgeben zu lösen, kann es schwerfallen, eine unterschiedliche Meinung auszuhalten. Du möchtest wieder Nähe spüren und sicher sein, dass zwischen euch alles gut ist, dabei kann dein ursprünglicher Wunsch erneut in den Hintergrund geraten.

Du darfst prüfen, ob du respektvoll gesprochen hast und ob es etwas zu korrigieren gibt. Gleichzeitig darf dein Anliegen bestehen bleiben, auch wenn dein Gegenüber Zeit braucht oder etwas anders sieht. Für dich einzustehen, bedeutet, deine Bedürfnisse ins Gespräch einzubringen und auch dem anderen Raum für seine Antwort zu lassen. Ihr müsst nicht sofort dieselbe Sicht haben, damit ein ehrliches Gespräch möglich ist.

Was du weisst und was du vermutest

Unter Anspannung versuchen wir häufig, Sicherheit durch Nachdenken zu gewinnen. Du gehst das Gespräch durch, suchst nach Erklärungen und überlegst, was der andere wirklich gemeint hat. Doch auch nach langem Grübeln weisst du nicht automatisch mehr darüber, wie es ihm geht.

Nachdenken hilft dir, wenn daraus eine konkrete Frage oder ein nächster Schritt entsteht. Beim Grübeln bewegst du dich dagegen häufig um dieselbe Unsicherheit, ohne neue Informationen zu bekommen. Dazu kommt, dass wir Situationen durch unsere bisherigen Erfahrungen und Erwartungen betrachten, eine Erklärung kann deshalb für uns schlüssig klingen, ohne dass wir wissen, ob sie stimmt.
Wenn jemand nach einem Gespräch still ist, kannst du daraus schliessen: «Jetzt habe ich zu viel verlangt.» Beobachtet hast du zunächst nur seine Stille. Welche Bedeutung sie hat, ist damit noch nicht geklärt. Diese Unterscheidung gibt dir die Möglichkeit, nachzufragen, statt deinen Wunsch vorsorglich wieder zurückzunehmen.

Deine Gedanken aufzuschreiben, kann dir dabei helfen. Auf dem Papier kannst du genauer betrachten, was tatsächlich gesagt oder getan wurde und welche Bedeutung du dem gibst. Du musst deine Sorge dabei nicht wegreden, auch wiederholte Abwertung, Drohungen oder missachtete Grenzen sind Verhalten, das du ernst nehmen darfst. Es geht darum, deine heutige Situation möglichst klar zu sehen.

Verlustangst hängt oft auch mit dem Selbstwert zusammen: Eine mögliche Ablehnung fühlt sich dann schnell wie ein Urteil über dich an. Doch wenn jemand deinen Wunsch nicht teilt, macht das deine Bedürfnisse nicht unwichtig. Du kannst Menschen lieben, ohne garantieren zu können, dass sie bleiben. Deinen Platz in einer Beziehung solltest du dir nicht dadurch verdienen müssen, dass du verschweigst, was dich beschäftigt.

Diese Zusammenhänge zu erkennen, ist ein Anfang. Damit sich vertraute Reaktionen verändern können, braucht es auch Übung und neue Erfahrungen. Für dieses Workbook beginnen wir bei einer Situation, die dich gerade beschäftigt. Im nächsten Kapitel schaust du darauf, welche Erwartungen du mitbringst, was davon heute noch zu dir passt und was du selbst möchtest. Daraus entsteht die Grundlage für das Gespräch, das du vorbereiten wirst.

Die eigene Situation durcharbeiten

Denke jetzt an das Gespräch, das du bisher aufgeschoben hast. Was möchtest du diesem Menschen sagen, und was hält dich davon ab? Um das besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick darauf, was du über Liebe, Nähe und deine eigenen Bedürfnisse gelernt hast. Welche Vorstellungen wirken in dieser Situation mit, und entsprechen sie noch der Art, wie du heute leben möchtest? Nicht alles, wonach du dich richtest, hast du bewusst für dich gewählt.

Als Kinder erleben wir, wie die Menschen um uns herum mit Wünschen, Grenzen und Konflikten umgehen. Dürfen Bedürfnisse ausgesprochen werden? Was geschieht, wenn jemand Nein sagt? Unsere Bezugspersonen bringen wiederum ihre eigenen Erfahrungen mit. So können Vorstellungen weitergegeben werden, etwa dass Liebe Aufopferung bedeutet oder dass man Schwierigkeiten besser für sich behält. Diese Erfahrungen können uns prägen, legen aber nicht fest, wie wir heute Beziehungen gestalten müssen.

Du kannst dir das genauere Hinsehen wie das Betrachten einer Zwiebel vorstellen. Du sagst beispielsweise: «Ich bin eben unkompliziert.» Darunter bemerkst du Wünsche, die du selten äusserst. Beim weiteren Hinschauen findest du die Sorge, anstrengend zu sein, und die Frage, ob jemand dich noch gern hat, wenn du ihm nicht entgegenkommst. So kannst du erkunden, was hinter deinem Verhalten steckt, ohne dich vorschnell auf eine Erklärung festzulegen.
Es geht dabei nicht darum, alles Gelernte abzulegen. Du hast auch Werte und liebevolle Gewohnheiten mitbekommen, die du behalten möchtest. Entscheidend ist: Was entspricht dir heute, und was führst du weiter, obwohl du darunter leidest? Du darfst deine Familie lieben und trotzdem anders leben, als es dir vorgelebt wurde.

Schau mit dieser Frage auf den Menschen, dem du etwas Wichtiges sagen möchtest. Was geschieht tatsächlich zwischen euch? Was wünschst du dir, und welche Reaktion erwartest du, wenn du es aussprichst? Wenn jemand wiederholt wenig Interesse zeigt, verdient das Beachtung. Braucht jemand Zeit für sich, bedeutet das allein noch keine Ablehnung. Betrachte eure bisherigen Begegnungen und Absprachen, um deine Befürchtung von dem zu unterscheiden, was du über die heutige Situation weisst.

Du musst nicht jede Prägung bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgen, um einen eigenen Wunsch ernst zu nehmen. Beginne mit dem, was dich jetzt beschäftigt. Auf der nächsten Seite hältst du fest, welches Gespräch du aufschiebst, was du sagen möchtest, was du befürchtest und was du wirklich brauchst.
Schreibe zunächst ehrlich für dich auf. Die Worte für dein Gegenüber finden wir anschliessend.

Arbeitsblatt

Dieses Gespräch schiebe ich gerade auf:

Das möchte ich eigentlich sagen:

Ich halte mich zurück, weil ich befürchte:

Was ich in dieser Situation wirklich brauche:

Dein Gespräch vorbereiten

Auf deinem Arbeitsblatt hast du festgehalten, was dich beschäftigt und was du dir wünschst. Daraus machst du jetzt Worte, die du deinem Gegenüber sagen kannst. Du musst dich dabei weder perfekt ausdrücken noch deine Bedürfnisse ausführlich rechtfertigen. Es geht darum, verständlich zu machen, was dir wichtig ist, und Raum für eine Antwort zu lassen.

Bleibe bei einer konkreten Situation. Beschreibe, was geschehen ist, wie du es erlebt hast und was du dir künftig wünschst. Statt «Du entscheidest immer alles allein» könntest du sagen: «Du hast für uns beide zugesagt, ohne vorher mit mir zu sprechen. Ich habe mich dabei übergangen gefühlt, weil ich mitentscheiden möchte, wie ich meine freie Zeit verbringe. Ich wünsche mir, dass du mich vorher fragst, bevor du für mich zusagst.»

So möchte ich das Gespräch beginnen:

Mir ist aufgefallen, dass

Das beschäftigt mich, weil

Ich wünsche mir

Formuliere deinen Wunsch möglichst konkret. Was würde sich im Alltag verändern, wenn dein Gegenüber darauf eingeht? «Ich möchte, dass du mich ernst nimmst» lässt viel offen. «Ich möchte meinen Gedanken zu Ende erklären, bevor du antwortest» beschreibt, was du brauchst.

Lies deinen Einstieg einmal laut. Klingt er nach dir? Sagt er das aus, was du wirklich meinst, oder hast du dein Anliegen bereits wieder abgeschwächt, um eine mögliche Reaktion zu vermeiden? Du darfst freundlich sprechen und trotzdem klar bleiben.

Wenn ich im Gespräch unsicher werde, möchte ich mich daran erinnern:

Ein hilfreicher Satz dafür kann sein: «Ich darf aussprechen, was mir wichtig ist, auch wenn wir es unterschiedlich sehen.» Du kannst dir auch eine Pause nehmen und sagen: «Ich merke, dass mich das gerade bewegt. Ich möchte kurz nachdenken und dann weitersprechen.»

Mein nächster Schritt ist:

Diesen Schritt mache ich bis:

Dein erster Schritt kann sein, um einen ruhigen Zeitpunkt für das Gespräch zu bitten. Du kannst die Antwort des anderen nicht vorwegnehmen oder kontrollieren. Mit deiner Vorbereitung gibst du ihm jedoch die Möglichkeit, zu erfahren, was in dir vorgeht und dir selbst die Möglichkeit, gehört zu werden.

BONUS

Du darfst dir selbst wichtig sein!

Vielleicht hast du durch das Lesen dieses Workbooks bemerkt, dass sich bereits etwas verändert hat. Vielleicht sind deine Gedanken ruhiger geworden oder du hast begonnen, sie mehr zu beobachten, statt dich von ihnen mitziehen zu lassen. **Genau dort beginnt Veränderung.**

Diese Grundlage ist ein erster Schritt, doch **echte Klarheit und Veränderung entstehen nicht durch Lesen**, sondern in dem Moment, in dem du beginnst, bei dir selbst anzukommen.

Deshalb habe ich für dich als Bonus eine kurze, geführte Hypnose aufgenommen:

🎧 „Du darfst dir selbst wichtig sein!“
Eine ruhige, geführte Sequenz, die dir hilft, Grenzen zu setzen und zu erkennen, dass du genau so richtig bist, wie du bist.

👉 Nimm dir dafür etwa 30 Minuten Zeit, ohne Ablenkung, ganz für dich.



Download Audio
“Du darfst dir sebst wichtig sein”

© 2026 Corinne Kolii alle Rechte vorbehalten.
Die Inhalte dieses Dokuments sowie die dazugehörigen Audioinhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung ist ohne ausdrückliche schriftliche Zulassung nicht gestattet.

Corinne Kolii

Brauchst du noch etwas Mut?

Vielleicht merkst du beim Ausfüllen, dass es nicht nur um dieses eine Gespräch geht. Möglicherweise begegnet dir dasselbe Muster immer wieder: Du verstehst die anderen, nimmst Rücksicht und stellst dich selbst zurück. Wenn du dieses Muster nicht nur erkennen, sondern nachhaltig verändern möchtest, können wir gemeinsam tiefer hinschauen.

Dein kostenloses Kennenlerngespräch

In einem ersten kostenlosen und unverbindlichen Gespräch von 30 Minuten schauen wir gemeinsam auf das, was dich beschäftigt: Wo stellst du dich zurück? Was wünschst du dir wirklich? Welche Angst steht zwischen diesem Wunsch und deinem nächsten Schritt?

Du bekommst Raum, offen darüber zu sprechen, und wir überlegen gemeinsam, wie ein erster Schritt für dich aussehen könnte. Gleichzeitig lernen wir uns kennen und schauen, ob meine Begleitung zu dir passt.

Zum kostenlosen Gespräch

Corinne Kolii

Über Corinne Kolii

Ich arbeite nicht als klassische Coachin und nicht mit standardisierten Methoden, und mein Weg hierher war keiner, den man planen konnte. Ich bin 1974 in Zürich geboren und kam mit elf Jahren nach der Trennung meiner Eltern ins Tessin. Eine neue Sprache, ein neues Umfeld und vieles, das ich für mich allein einordnen musste. Bei den Lehrern war ich beliebt, unter meinen Mitschülern wurde ich oft wegen meines Übergewichts gehänselt. Früh lernte ich, mich anzupassen, Leistung zu bringen und Verantwortung zu übernehmen. Für viele war ich die fröhliche, starke Corinne. Doch während ich nach aussen funktionierte, spürte ich mich selbst immer weniger. Nach weiteren schmerzhaften Erfahrungen, darunter Gewalt und toxische Beziehungen, kam ich mit Mitte zwanzig an einen Punkt, an dem ich so nicht mehr weiterleben wollte: als jemand, der ich eigentlich nicht war, nur um vermeintlich geliebt zu werden. Das Buch «Die wahre Kraft kommt von innen» gab damals einen Anstoss, mich wieder mir selbst zuzuwenden.

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein, Energie und Intuition. Meine Aus- und Weiterbildungen umfassen unter anderem Hypnose als Therapeutin und Instruktorin, Sophrologie, ACT und Energiemanagement. Parallel dazu führte mich mein kaufmännischer Berufsweg bis in die Führungsebene. Seit rund 15 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg. Heute steht für mich besonders die Frage im Mittelpunkt, warum wir uns trotz besseren Wissens immer wieder zurückstellen und mit weniger zufriedengeben, als wir uns wünschen.



Meine aussergewöhnliche Wahrnehmung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Zu meiner Arbeit gehört auch das Lesen von Energiefeldern. Die Eindrücke, die ich dabei gewinne, bringe ich in unsere Gespräche ein und betrachte sie gemeinsam mit dir im Zusammenhang mit deinem Erleben. Dabei verbinde ich meinen therapeutisch-beratenden Hintergrund mit der Arbeit mit dem Unterbewusstsein sowie mit Bewusstsein, Energie und Intuition.

Ich begleite heute Menschen, die viel Verständnis für andere aufbringen und dabei ihre eigenen Wünsche übergehen. Menschen, die Nähe möchten, aber Angst haben, sie zu gefährden, sobald sie für sich einstehen. Diesen inneren Konflikt kenne ich aus meinem eigenen Leben.

Mir geht es darum, dass du deinen eigenen Wert wieder wahrnimmst, deiner Wahrnehmung vertraust und den Mut entwickelst, deine Wünsche auszusprechen.

Für mich bedeutet Freiheit in Liebe, sich verbunden zu fühlen, ohne sich dafür aufzugeben.

Das Bewusstsein ist König
Das Unterbewusstsein Königin
Füge beide zusammen
und du regierst dein Reich

- Corinne Kolii -

Corinne Kolii
www.corinnekolii.com
kontakt@corinnekolii.com

Corinne Kolii