Zurück zu dir selbst

Wie du in Umbruchphasen sofort Orientierung findest und wieder klare Entscheidungen triffst, ohne dich im Gedankenkarussell zu verlieren



Corinne Kolii

Einleitung

Du funktionierst.
Du triffst Entscheidungen.
Du gehst deinen Weg.

und trotzdem gibt es diesen Moment, in dem du spürst:

So wie bisher geht es nicht weiter.

Vielleicht bist du erschöpft, obwohl du äusserlich weitermachst. Vielleicht denkst du immer wieder über dieselben Fragen nach oder vielleicht spürst du, dass längst eine Entscheidung ansteht, aber du weichst ihr aus. Nicht aus Schwäche, sondern weil du gelernt hast, dich anzupassen, statt dir selbst wirklich zuzuhören.

Du glaubst, du musst nur mehr Struktur in dein Leben bringen und dich mehr anstrengen? Was wenn du in Wahrheit eben genau aufhören solltest immer nur noch mehr zu tun?

→ Dieses Workbook ist kein weiterer Ratgeber, es ist eine ehrliche Einladung, genauer hinzusehen: wo verlierst du dich? Wo arbeitest du gegen dich? Was wäre möglich, wenn du wieder aus innerer Klarheit entscheiden würdest?

Dabei geht es nicht darum, noch mehr zu wissen oder noch länger über alles nachzudenken. Es geht darum, dass sich etwas in deinem Alltag spürbar verändert, dass du morgens aufstehst und dich nicht mehr sofort erschöpft fühlst, sondern ruhiger und klarer in den Tag gehst, dass die ständigen Gedanken im Kopf leiser werden und du nicht mehr alles zerdenken musst, bevor du eine Entscheidung triffst.

Du wirst merken, dass sich Entscheidungen plötzlich leichter anfühlen, weil du nicht mehr gegen dich arbeitest, dass du weniger Energie verlierst und dadurch wieder mehr Raum entsteht für dich, für Dinge, die dir guttun, für ein Leben, das sich nicht nur richtig anhört, sondern sich auch so anfühlt.

Corinne Kolii

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1:Einführung

Kapitel 2: Persönlichkeitsentwicklung

Kapitel 3: Energiemanagement

Kapitel 4: Bewusstsein

Kapitel 5: Intuition

Kapitel 6: Über Corinne Kolii

Kapitel 7: Schlusswort

BONUS: Audio “Klarheit beginnt in dir”

Corinne Kolii

Einführung

Die innere Führung

Umbruchphasen erkennst du nicht daran, dass plötzlich alles zusammenbricht, sondern du erkennst sie daran, dass worauf du dich immer verlassen hast, mehr und mehr keine Wirkung mehr hat.

Vielleicht wachst du morgens auf, hast geschlafen und trotzdem fühlst du dich nicht erholt. Du stehst auf, machst dir einen Kaffee, vielleicht noch einen zweiten oder dritten und merkst, dass es nichts wirklich verändert. Du gehst in deinen Tag, erledigst, was ansteht, triffst Entscheidungen, übernimmst Verantwortung und gleichzeitig fühlst du dich nicht wirklich gut in dem was du tust.

Im Beruf zeigt sich das oft sehr klar: Du sitzt in Meetings, gibst Richtung vor, erklärst, was zu tun ist und trotzdem hast du das Gefühl, dass es nicht wirklich ankommt. Dinge werden nicht umgesetzt oder anders umgesetzt, als du es gesagt hast, du beginnst dich zu fragen, was du falsch machst, weil egal wie klar du bist, es scheint nicht anzukommen. Deine Zahlen mögen stimmen, deine KPI sehen auf dem Papier gut aus, und trotzdem hast du dieses Gefühl, dass etwas nicht passt, dass es so nicht weitergehen kann, auch wenn du nicht genau benennen kannst, was sich verändern muss.

Vielleicht kennst du auch das Gefühl, dass sich Dinge zu wiederholen scheinen: Du gehst Partnerschaften ein, triffst Entscheidungen, startest neue Wege und nach einiger Zeit merkst du, dass es wieder nicht passt. Am Anfang suchst du die Ursache bei den Umständen oder bei anderen Menschen und irgendwann kommt dieser Moment, in dem du dich selbst fragst, warum du immer wieder in ähnliche Situationen gerätst und was mit dir nicht stimmt.

Im Privaten fühlt es sich oft noch direkter an: Du bist in einer glücklichen Beziehung, denkst endlich deine zweite Hälfte gefunden zu haben und irgendwann ist da diese Wut und Trauer darüber, nicht mehr gesehen oder nicht wirklich gehört zu werden. Du denkst viel darüber nach, gehst Gespräche im Kopf durch, zweifelst, hinterfragst dich selbst und kommst trotzdem zu keiner klaren Entscheidung.

Du weißt nicht, ob du weiterkämpfen sollst oder ob du längst an einem Punkt bist, wo eine Trennung unausweichbar ist. Oder du hast dich bereits getrennt und stehst jetzt vor dieser Leere: kein klarer nächster Schritt, keine Richtung, nur die Frage, wie es weitergehen soll.

Egal, in welchem Bereich sich das zeigt, Umbruchphasen haben viele Gesichter, aber eins bleibt gleich: du gehst zwar deinen Weg weiter, aber funktionierst im Alltag nur noch, triffst Entscheidungen und gleichzeitig hast du das Gefühl, dass du innerlich auf der Stelle trittst.

Du hast das Gefühl, dass das Leben an dir vorbeizieht. Genau das ist der Punkt, an dem eine Umbruchphase beginnt, aber ob du in die Veränderung gehst, liegt nicht an den Umständen, es liegt daran, ob du wirklich bereit bist dir ehrlich zu begegnen.

Die Psychologie spricht hier von Selbstwirksamkeit: dem inneren Gefühl, das eigene Leben beeinflussen zu können. Menschen, die dieses Gefühl unterdrücken oder ignorieren, verharren oft jahrelang im gleichen Zustand, nicht, weil sie nicht könnten, sondern weil sie nicht handeln. Genau hier liegt der entscheidende Punkt: Nicht zu entscheiden, ist auch eine Entscheidung.

Vielleicht hast du es schon einmal versucht und bist gescheitert. Vielleicht spürst du, dass etwas nicht mehr passt, aber der Gedanke an Veränderung macht dir Angst. Das ist kein Zufall, unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Sicherheit zu bewahren. Alles, was neu ist, wird zunächst als potenzielle Gefahr bewertet. Die sogenannte Komfortzone fühlt sich vertraut an, selbst dann, wenn sie uns längst nicht mehr guttut. Veränderung bedeutet Unsicherheit und Unsicherheit aktiviert Stress. Deshalb bleiben viele Menschen lieber in einem Zustand, der sie unglücklich macht, als den Schritt ins Unbekannte zu gehen.

Doch was passiert, wenn du nichts veränderst? Nicht sofort, nicht laut, aber schleichend: Du gewöhnst dich daran, dich selbst zu übergehen, du funktionierst, aber du lebst nicht mehr wirklich. Innere Unzufriedenheit wird zu Daueranspannung und daraus können sich langfristig Erschöpfung, innere Leere oder sogar depressive Zustände entwickeln.

Auch der Körper reagiert wenn wir seine Signale übergehen: Verspannungen, Schlafprobleme, chronische Müdigkeit sind nur ein paar Beispiele der möglichen Konsequenzen. Was als „nur eine Phase“ beginnt, kann sich zu einem Zustand entwickeln, der dich immer weiter von dir selbst entfernt. Irgendwann ist da nicht mehr nur das Gefühl, festzustecken, sondern das Gefühl, dich selbst verloren zu haben.

Die Wahrheit ist unbequem, aber klar:
Veränderung ist nicht das Risiko. Stillstand ist es, denn während dem du wartest, läuft dein Leben weiter.

Veränderung beginnt nie „irgendwann“, sie beginnt immer nur jetzt und du hast den Schlüssel längst in der Hand. Wenn du diese Chance jetzt nicht ergreifst, kann ich dir versichern: irgendwann kommt dieser Moment, in dem du zurückblickst und dich fragst: „Warum habe ich nicht früher auf mich gehört?“

Natürlich gibt es nicht nur den Einen, richtigen Weg, jedoch vergiss nicht: Menschen am Ende ihres Lebens berichten immer wieder, nicht die Fehler wiegen am schwersten, sondern die Entscheidungen, die sie nie getroffen haben und die Chancen, die sie aus Angst nicht ergriffen haben. Trotzdem leben die meisten Menschen genau so weiter, als hätten sie noch unendlich Zeit.

Gerade in Umbruchphasen wird jedoch spürbar: das was vorher getragen hat, wirkt nicht mehr in derselben Art und Weise. Entscheidungen fühlen sich schwerer an, Gedanken werden lauter, Energie versickert schneller, und obwohl man vieles weiss, fehlt diese innere Gewissheit, die Orientierung gibt. Genau hier beginnt das Thema der inneren Führung.

Innere Führung bedeutet nicht, alles im Griff zu haben, immer sicher zu sein oder ständig stark auftreten zu müssen. Sie zeigt sich viel mehr darin, dass du in Verbindung mit dir selbst bleibst, auch wenn im Aussen nicht alles klar ist. Sie bedeutet, präsent zu sein, dich wahrzunehmen, deine Reaktionen zu verstehen, deiner inneren Stimme wieder Raum zu geben und aus dieser Verbindung heraus Entscheidungen zu treffen, die sich nicht nur logisch erklären lassen, sondern auch innerlich stimmig sind.

Damit das möglich wird, braucht es mehr als einen einzigen Zugang. Innere Führung entsteht aus dem Zusammenspiel mehrerer Ebenen, die sich gegenseitig tragen: Die so genannten **4 Säulen der inneren Führung**.

Die erste ist die Persönlichkeitsentwicklung:
also die Frage, wer du bist, jenseits von Rollen, Prägungen und alten Anpassungsstrategien. Sie hilft dir, zwischen dem zu unterscheiden, was du wirklich bist, und dem, was du gelernt hast zu sein.

Die zweite ist das Energiemanagement:
Es beschreibt deinen bewussten Umgang mit inneren und äusseren Belastungen, mit Regeneration, Grenzen und der Frage, wohin deine Kraft fliesst. Es geht um Selbstregulation und Reduktion von chronischem innerem Kampf. Höhere psychologische Flexibilität ist mit weniger Stress und mehr Wohlbefinden verbunden.

Die dritte ist das Bewusstsein:
die Fähigkeit, Muster, Gedanken, Gefühle und automatische Reaktionen überhaupt zu erkennen, statt ihnen unbewusst zu folgen. Es geht um den Gegenwartsbezug und die Achtsamkeit, durch die das Bewusstgewordene integriert werden können

Die vierte ist die Intuition:
dieser feinere innere Kontakt zu dem, was für dich wahr, stimmig und wesentlich ist. Bewusste Wahrnehmung innerer Zustände ist eng mit Emotionsregulation und Entscheidungsprozessen verbunden.

Warum alle vier Säulen wichtig sind, zeigt sich vor allem dann, wenn das Leben ins Wanken gerät. Wer nur auf Wissen baut, verliert sich oft im Denken. Wer nur auf Leistung setzt, erschöpft sich. Wer zwar viel wahrnimmt, aber sich selbst nicht vertraut, bleibt innerlich stehen. Und wer nur seinem Gefühl folgt, ohne Bewusstsein und innere Reife, findet oft keine tragfähige Richtung. Erst wenn diese vier Ebenen zusammenwirken, entsteht eine Form von innerer Stabilität, die nicht auf Kontrolle beruht, sondern auf Verbindung.

Dieses Workbook lädt dich deshalb nicht dazu ein, noch mehr Wissen anzusammeln oder dich im Aussen weiter zu optimieren. Es lädt dich dazu ein, den fehlenden inneren Anteil wieder ernst zu nehmen. Denn echte innere Führung entsteht dort, wo du nicht länger nur aus Gewohnheit, Erwartung oder Druck heraus lebst, sondern wieder aus einer tieferen Übereinstimmung mit dir selbst.

1. Säule
Persönlichkeitsentwicklung

Corinne Kolii

Persönlichkeitsentwicklung

Wer bist du wirklich jenseits der Rollen?

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihres Lebens damit, zu lernen, wie sie funktionieren. Sie lernen, was von ihnen erwartet wird, wie sie sich verhalten sollten, wie sie Entscheidungen treffen, wie sie erfolgreich sind oder Anerkennung bekommen. Schule, Ausbildung, Beruf, Beziehungen, all diese Bereiche formen ein Bild davon, wer man ist und wie man sein sollte.

Das Problem daran ist nicht, dass diese Erfahrungen falsch sind, im Gegenteil: sie helfen uns, uns in der Welt zu orientieren. Leider führen sie jedoch oft dazu, dass wir uns zunehmend über Rollen definieren, über das, was wir tun, über das, was wir leisten und über das, was andere in uns sehen und genau hier beginnt eine leise Verschiebung.

Je mehr wir uns über diese Rollen identifizieren, desto weniger Raum bleibt für die Frage, wer wir eigentlich sind, unabhängig davon.

In stabilen Lebensphasen fällt das kaum auf: man funktioniert, erfüllt seine Aufgaben, übernimmt Verantwortung und bewegt sich innerhalb eines Systems, das vertraut ist. In Umbruchphasen beginnt genau dieses System zu bröckeln und Rollen verändern sich, Erwartungen verschieben sich oder verlieren an Bedeutung, und plötzlich fehlt etwas, das vorher Orientierung gegeben hat.

Viele erleben das als Unsicherheit oder als Orientierungslosigkeit und manchmal auch als innere Leere, nicht, weil tatsächlich etwas fehlt, sondern weil das, worauf man sich bisher verlassen hat, nicht mehr wirkt. Aus psychologischer Sicht ist das ein zentraler Punkt.

In der modernen Verhaltenspsychologie, insbesondere in der ACT (Akzeptanz und Commitment Therapie), wird beschrieben, dass Menschen dazu neigen, sich stark mit ihrem Selbstbild zu identifizieren. Mit Geschichten über sich selbst, wie zum Beispiel: „Ich bin jemand, der stark sein muss“, „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Ich muss funktionieren, damit alles läuft“.

Diese sogenannten Selbstkonzepte können über lange Zeit stabil wirken, sie geben Struktur, Sicherheit und Orientierung. Doch sie haben auch eine Kehrseite: Sie sind oft starr und genau diese Starrheit wird in Phasen der Veränderung zum Problem. Wenn sich äussere Umstände verändern, aber das innere Selbstbild gleich bleibt, entsteht Spannung.

Innere Führung beginnt genau an diesem Punkt.
Nicht indem du eine neue Rolle annimmst oder dich neu definierst,
sondern indem du beginnst, dich von diesen festen Bildern über dich selbst zu lösen. In der Verhaltenstherapie spricht man hier vom Konzept des „Selbst als Kontext“. Das bedeutet: Du bist nicht deine Gedanken, nicht deine Rollen, nicht deine Geschichte. Du bist der Raum, in dem all das stattfindet. Das ist kein abstrakter Gedanke, sondern eine sehr konkrete Erfahrung. Du kannst zum Beispiel wahrnehmen, dass du gerade unsicher bist, ohne selbst Unsicherheit zu sein. Du kannst erkennen, dass ein Teil von dir funktionieren möchte, während ein anderer Teil längst erschöpft ist. Genau in diesem Moment entsteht etwas Entscheidendes: Abstand. Nicht Distanz im Sinne von Abspaltung, sondern Klarheit.

Um das greifbarer zu machen, lohnt sich ein Blick in eine ganz alltägliche Situation. Stell dir vor, du hattest einen anstrengenden Tag, du bist müde, vielleicht innerlich noch angespannt, und gehst am Abend kurz in einen Laden, um dir etwas zu trinken zu holen. Während du an der Kasse stehst, fällt dein Blick auf einen Schokoladenriegel und in dir entsteht ein Impuls, erst leise, dann deutlicher und fast gleichzeitig beginnt ein innerer Dialog: „Greif zu. Du hattest einen stressigen Tag. Du hast dir das verdient.“
In diesem Moment passiert etwas, das viele nicht bewusst wahrnehmen: Der Gedanke und das Gefühl beginnen sich zu verbinden und wirken plötzlich wie eine Wahrheit. Es fühlt sich nicht mehr wie eine Option an, sondern wie etwas, das jetzt „richtig“ oder sogar notwendig ist. Genau hier setzt ein zentraler Ansatz aus der ACT an. Anstatt diesem Impuls automatisch zu folgen oder ihn wegzudrücken, trittst du innerlich einen Schritt zurück und machst dir bewusst: „Das ist ein Gedanke. Ich bemerke gerade, dass ich denke, ich brauche das jetzt.“
Allein diese kleine Verschiebung verändert etwas Entscheidendes. Du gehst nicht mehr vollständig im Gedanken auf, sondern beginnst, ihn als das zu sehen, was er ist: ein mentaler Prozess, nicht mehr und nicht weniger. Wenn du diesen Satz ruhig ein paar Mal wiederholst, entsteht oft etwas sehr Klareres. Das Gefühl verliert nicht unbedingt sofort seine Intensität, aber es wird weniger bestimmend. Es steht nicht mehr über dir, sondern neben dir und genau darin liegt der Unterschied.

Du kämpfst nicht gegen das Gefühl an, du verbietest dir nichts, aber du bist auch nicht mehr automatisch darin gefangen. Du gewinnst einen inneren Abstand, der es dir ermöglicht, bewusst zu entscheiden: Möchte ich jetzt wirklich Schokolade oder ist das gerade ein vertrautes Muster, ein kurzfristiger Ausgleich nach einem stressigen Tag?

Diese Form von Klarheit ist kein Zufall, sie entsteht aus der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sofort mit ihnen zu verschmelzen und genau das ist ein wesentlicher Teil innerer Führung.

Diese Klarheit ist die Grundlage für echte Persönlichkeitsentwicklung.
Nicht im Sinne von „besser werden“, sondern im Sinne von „ehrlicher werden“.
Solange du dich ausschließlich über deine Rollen definierst, wirst du Entscheidungen immer aus diesen Rollen heraus treffen. Aus dem, was du glaubst, tun zu müssen aus Erwartungen oder aus Mustern.
Erst wenn du beginnst, dich davon zu lösen, entsteht die Möglichkeit, wieder bewusst zu wählen.
Das bedeutet auch, dass du anerkennen darfst, dass ein Teil deines bisherigen Handelns nicht aus dir selbst heraus entstanden ist, sondern aus Anpassung, aus Lernen, aus dem Versuch, richtig zu sein und genau das ist kein Fehler. Es ist ein natürlicher Teil der Entwicklung, doch irgendwann kommt der Punkt, an dem es nicht mehr ausreicht.

Persönlichkeitsentwicklung in diesem Kontext bedeutet deshalb nicht, dich neu zu erfinden, sondern dich wieder freizulegen. Schicht für Schicht zu erkennen, was wirklich zu dir gehört und was du übernommen hast. Das braucht Ehrlichkeit und es braucht die Bereitschaft, Dinge zu sehen, die vielleicht lange überdeckt waren.

Wenn du beginnst, dich selbst klarer wahrzunehmen, verändert sich automatisch auch die Art, wie du Entscheidungen triffst: Du reagierst weniger automatisch, weniger aus Druck, weniger aus alten Mustern und beginnst stattdessen, bewusster zu wählen. Genau hier entsteht innere Führung.
Nicht als etwas, das du lernen musst, sondern als etwas, das wieder sichtbar wird.

Reflexionsfragen:
Nimm dir Zeit für diese Fragen und beantworte sie ehrlich. Es geht nicht darum, „richtige“ Antworten zu finden, sondern darum, dich selbst klarer zu sehen.

- Welche Rollen erfülle ich aktuell und welche davon fühlen sich nicht mehr stimmig an?
- In welchen Bereichen meines Lebens funktioniere ich nur noch, statt bewusst zu entscheiden?
- Welche Erwartungen erfülle ich, obwohl sie sich innerlich nicht mehr richtig anfühlen?
- Was habe ich lange unterdrückt, obwohl ich es eigentlich spüre?

Wenn du hier ehrlich warst, dann hast du bereits erkannt, wo du dich selbst noch übergehst und genau dort beginnt Veränderung.

Corinne Kolii

2. Säule
Energiemanagement

Corinne Kolii

Energiemanagement

Warum du ständig erschöpft bist

Viele Menschen glauben, dass ihr Problem Zeit ist. Zu wenig Zeit, zu viele Aufgaben, zu viele Anforderungen, doch wenn man genauer hinschaut, zeigt sich etwas anderes. Es gibt Menschen, die viel zu tun haben und sich dennoch klar und stabil fühlen und es gibt Menschen, bei denen objektiv nicht mehr Belastung da ist und die sich trotzdem erschöpft, leer oder innerlich ausgelaugt fühlen. Der Unterschied liegt nicht in der Zeit, er liegt in der Energie.

Energie ist keine abstrakte Größe, sie zeigt sich ganz konkret im Alltag: darin, wie du morgens aufwachst, wie schnell du dich innerlich angespannt fühlst, wie klar du denken kannst und wie leicht oder schwer sich Entscheidungen anfühlen. Viele versuchen, ihre Erschöpfung mit noch mehr Struktur, noch besserem Zeitmanagement oder mehr Disziplin zu lösen, doch das greift oft zu kurz, weil es an der eigentlichen Ursache vorbeigeht. Ein grosser Teil von Energieverlust entsteht nicht durch das, was du tust, sondern durch das, was innerlich nicht geklärt ist.

Innere Konflikte gehören zu den größten Energieräubern überhaupt. Wenn ein Teil von dir etwas möchte, während ein anderer Teil dagegen arbeitet, entsteht Spannung. Diese Spannung bleibt oft unbemerkt, weil sie nicht laut ist, aber sie wirkt konstant im Hintergrund. Sie kostet Kraft, ohne dass du es bewusst steuerst. Ein klassisches Beispiel ist das „Ja“, das sich innerlich wie ein „Nein“ anfühlt. Nach außen ist die Entscheidung getroffen, die Situation scheint geklärt, doch innerlich bleibt etwas offen und genau dieses Offene zieht weiter Energie.
Ähnlich verhält es sich mit unausgesprochenen Wahrheiten, Dinge, die du eigentlich längst weisst, aber nicht aussprichst, weder anderen gegenüber noch dir selbst. Auch sie erzeugen eine Form von innerem Druck, der dauerhaft Energie bindet.

Aus psychologischer Sicht lässt sich das gut einordnen, es wird beschrieben, dass Menschen Energie verlieren, wenn sie dauerhaft gegen innere Erfahrungen ankämpfen oder versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden.

Dieser Prozess, oft als „Erlebensvermeidung“ bezeichnet, führt dazu, dass nicht nur das eigentliche Gefühl bestehen bleibt, sondern zusätzlich Energie in den inneren Widerstand fliesst. Das bedeutet: Es ist nicht nur die Situation selbst, die dich erschöpft, sondern der Versuch, sie innerlich zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

Energie entsteht dort, wo innere Klarheit vorhanden ist. Wenn du weisst, was für dich stimmig ist, wenn du Entscheidungen triffst, die mit dir übereinstimmen, und wenn du dir selbst gegenüber ehrlich bist, reduziert sich diese innere Spannung automatisch. Das bedeutet nicht, dass alles leicht wird, aber es bedeutet, dass du nicht mehr gegen dich selbst arbeitest.

Um das greifbar zu machen, hilft ein einfaches Beispiel:
Stell dir vor, du hast eine Einladung angenommen, obwohl du eigentlich gespürt hast, dass du Ruhe brauchst. Am Abend bist du dort, nimmst teil, führst Gespräche und nach aussen ist alles in Ordnung, doch innerlich bist du nicht wirklich präsent. Ein Teil von dir wäre lieber gegangen, ein anderer Teil bleibt aus Pflichtgefühl. Was hier passiert, ist kein offensichtlicher Konflikt, aber ein spürbarer Energieverlust. Nicht, weil die Situation an sich falsch ist, sondern weil sie nicht mit dir übereinstimmt. Wenn sich solche Momente wiederholen, entsteht das Gefühl von Erschöpfung, obwohl objektiv „alles funktioniert“. Das war nur ein einfaches Beispiel, wenn du dieses Prinzip auf größere Lebensbereiche überträgst, z.B. auf einen Job, der nicht mehr stimmt, eine Beziehung, die sich innerlich bereits gelöst hat, oder Entscheidungen, die du hinauszögerst, wird sichtbar, wie viel Energie in diesem inneren Widerspruch gebunden ist. Nicht die Situation selbst erschöpft dich, sondern das dauerhafte Gegen-sich-selbst-Arbeiten.

Energiemanagement bedeutet deshalb nicht in erster Linie, weniger zu tun, es bedeutet, bewusster wahrzunehmen, wo du Energie verlierst und warum.
Es bedeutet, die eigenen Grenzen ernst zu nehmen, ohne sie sofort zu rechtfertigen und es bedeutet, Entscheidungen nicht nur nach aussen hin sinnvoll zu treffen, sondern auch innerlich stimmig.

Ein wichtiger Teil davon ist die Fähigkeit, zwischen dem zu unterscheiden, was dir Energie gibt und dem, was sie dir entzieht. Das klingt einfach, wird im Alltag jedoch oft übergangen, denn vieles, was Energie kostet, ist vertraut und vieles, was Energie geben würde, bekommt zu wenig Raum.

Reflexionsfragen:
Nimm dir Zeit für diese Fragen und beantworte sie so ehrlich wie möglich:

- Was raubt mir aktuell am meisten Energie und ist mir das wirklich bewusst?
- Bei welchen Menschen oder Situationen ziehe ich mich innerlich zurück, obwohl ich äusserlich präsent bin?
- Wo sage ich „Ja“, obwohl ich innerlich ein klares „Nein“ spüre und wieso?
- Welche wiederkehrenden Gedanken oder inneren Konflikte kosten mich täglich Kraft?

Wenn du das für dich erkennst, wird klar: Nicht das, was du tust erschöpft dich, sondern das, was du nicht tust und innerlich ungeklärt bleibt.

3. Säule
Bewusstsein

Corinne Kolii

Bewusstsein

Du siehst die Welt nicht, wie sie ist

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sie die Realität objektiv wahrnehmen, dass sie sehen, was ist und darauf reagieren. Doch wenn man genauer hinschaut, wird schnell klar: Das, was wir wahrnehmen, ist nie neutral, es ist gefiltert durch unsere Erfahrungen, durch unsere Überzeugungen und durch das, was wir über uns selbst und die Welt gelernt haben.

Zwei Menschen können in derselben Situation stehen und sie völlig unterschiedlich erleben. Während der eine eine Herausforderung sieht, erlebt der andere Überforderung, während der eine eine Chance erkennt, sieht der andere ein Risiko, usw. Die Situation ist dieselbe, die innere Wahrnehmung ist es nicht.

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, schnell zu bewerten, es ordnet Situationen ein, zieht Schlüsse, erkennt Muster und greift auf bereits Bekanntes zurück. Das ist hilfreich, um im Alltag handlungsfähig zu bleiben, doch genau dieser Mechanismus führt auch dazu, dass wir nicht mehr bewusst unterscheiden, was tatsächlich geschieht und was wir hineininterpretieren. Gedanken werden dann zu Wahrheiten, Bewertungen zu Fakten und alte Muster zu automatischen Reaktionen. Man spricht hier auch von kognitiver Fusion. Das bedeutet: Wir sind so stark mit unseren Gedanken verbunden, dass wir sie nicht mehr als Gedanken erkennen, sondern als Realität erleben. Ein Gedanke wie „Ich schaffe das nicht“ fühlt sich dann nicht wie ein innerer Satz an, sondern wie eine Tatsache und genau hier entsteht ein Grossteil innerer Begrenzung. Ähnlich wie beim vorherigen Beispiel mit dem Schokoladenriegel, wo wir dachten ihn zu brauchen. Der Unterschied liegt darin, dass du bei der Persönlichkeitsentwicklung erkennst, wer du bist und im Bewusstsein beginnst wahrzunehmen, wie du dich selbst im Alltag immer wieder verlierst.

Bewusstsein bedeutet, diesen Prozess sichtbar zu machen, nicht indem du versuchst, deine Gedanken zu kontrollieren oder zu verändern, sondern indem du beginnst, sie wahrzunehmen und erkennen, was in dir abläuft, ohne sofort darauf zu reagieren. Das schafft Raum und in diesem Raum entsteht etwas Entscheidendes: Wahlfreiheit.

Um es noch greifbarer zu machen, hilft ein einfaches Beispiel.
Stell dir vor, du bekommst eine Nachricht, auf die du schon länger wartest und sie fällt kürzer aus, als du erwartet hast. Vielleicht entsteht sofort ein Gedanke wie: „Ich bin der Person XY nicht wichtig." Dieser Gedanke löst ein Gefühl aus, vielleicht Enttäuschung oder Unsicherheit, und das beeinflusst, wie du reagierst.
Wenn du in diesem Moment nicht bewusst bist, verschmilzt du mit diesem Gedanken, du reagierst aus ihm heraus, ziehst dich vielleicht zurück oder beginnst zu interpretieren.
Wenn du jedoch innehältst und bemerkst: „Das ist ein Gedanke, den ich gerade habe", entsteht Abstand zum Gefühl, der Gedanke ist noch da, aber er bestimmt nicht mehr automatisch dein Handeln, genau darin liegt der Unterschied.

Das war nur ein einfaches Beispiel, wenn du dieses Prinzip auf größere Themen überträgst, auf Zweifel an dir selbst, auf Ängste vor Entscheidungen oder auf alte Überzeugungen darüber, wer du bist, wird sichtbar, wie stark diese inneren Muster dein Erleben prägen. Nicht die Situation selbst begrenzt dich, sondern die Geschichte, die du darüber erzählst.

Neben diesem Zugang über Gedanken gibt es noch eine zweite Ebene, die oft übersehen wird und gleichzeitig eine der direktesten ist. Während Gedanken schnell, laut und wiederholend sind, zeigt dir dein Körper sehr viel unmittelbarer, was gerade wirklich in dir passiert. Nicht als Geschichte, nicht als Interpretation sondern als spürbarer Zustand: Anspannung, Unruhe, Enge oder auch Ruhe und Klarheit sind keine abstrakten Konzepte, sondern konkrete Signale.
Wenn du beginnst, deine Aufmerksamkeit bewusst dorthin zu lenken, verändert sich etwas Entscheidendes, du bist nicht mehr nur im Denken, sondern nimmst dich ganzheitlicher wahr. Du merkst früher, wenn etwas nicht stimmig ist, und erkennst klarer, was dir wirklich entspricht. Dabei geht es nicht darum, etwas zu verändern oder sofort eine Lösung zu finden, es geht darum, wahrzunehmen, was da ist, ohne es direkt zu bewerten. Allein diese Form der Präsenz schafft eine Klarheit, die über reines Nachdenken oft nicht erreichbar ist und genau aus dieser Klarheit heraus entstehen andere Entscheidungen.

In der Arbeit mit dem Bewusstsein, konzentrieren wir uns nicht mehr auf den Gedanken alleine, wir lernen auch die Körpersignale und die Gefühle tiefer wahrzunehmen, als würden wir uns selbst von Aussen beobachten. Das erfordert jedoch eine tiefere Auseinandersetzung mit dir selbst und deinen Gefühlen.

Im Unterschied zur Persönlichkeitsentwicklung geht es hier nicht darum, den Inhalt des Gedankens zu hinterfragen, sondern ihn und all deine Körpersignale im Moment überhaupt erst wahrzunehmen, bevor du automatisch reagierst. Im Beobachten der Signale des Körpers und der Gefühle, erkennst du früher, was in dir passiert und gewinnst die Möglichkeit, anders damit umzugehen.

In Umbruchphasen wird genau das besonders deutlich. Plötzlich funktionieren gewohnte Denkweisen nicht mehr, alte Erklärungen fühlen sich nicht mehr stimmig an und das, was du bisher über dich selbst geglaubt hast, beginnt zu wanken.
Das kann sich unsicher anfühlen, ist aber in Wahrheit ein wichtiger Schritt, denn erst wenn du beginnst zu sehen, wie deine Wahrnehmung entsteht, kannst du dich davon lösen. Nicht indem du alles infrage stellst, sondern indem du erkennst, dass es mehr als eine Perspektive gibt.

Bewusstsein bedeutet nicht, immer „positiv“ zu denken, es bedeutet, klar zu sehen und aus dieser Klarheit heraus anders wählen zu können.

Reflexionsfragen
Nimm dir Zeit und beobachte ehrlich, was in dir abläuft:

- Welche Gedanken wiederholen sich immer wieder, besonders in herausfordernden Situationen?
- Welche Angst hält mich aktuell zurück, auch wenn ich es mir nicht sofort eingestehe?
- Welche Geschichte erzähle ich mir über mich selbst und seit wann glaube ich sie?
- Was möchte ich nicht sehen oder fühlen, weil es mich mehr, als die aktuelle Situation schmerzen würde?

Wenn dir das bewusst wird, entsteht genau der Raum, den du brauchst, um nicht mehr automatisch zu reagieren, sondern wieder bewusst zu entscheiden.

4. Säule
Intuition

Corinne Kolii

Intuition

Du weißt oft mehr, als du dir erlaubst zu hören

Es gibt einen Teil in dir, der nicht analysiert, nicht abwägt und keine langen Erklärungen braucht und der trotzdem sehr klar ist.

Viele Menschen haben gelernt, diesen Teil zu übergehen, weil er im Alltag oft leiser ist als Gedanken, Erwartungen oder äussere Einflüsse. Während der Verstand schnell Argumente liefert und sich an Sicherheit orientiert, zeigt sich Intuition oft als feines Gefühl, als inneres Wissen oder als eine stille Gewissheit, die sich nicht immer sofort begründen lässt. Gerade deshalb wird sie häufig infrage gestellt.

In stabilen Phasen fällt das weniger auf, man trifft Entscheidungen auf Basis von Erfahrung, Wissen oder Logik und vieles funktioniert. Doch in Umbruchphasen zeigt sich sehr deutlich, wo dieser innere Zugang fehlt, dann wird mehr gedacht, mehr analysiert, mehr abgewogen und trotzdem entsteht keine echte Klarheit.

Eine Abwärtsspirale beginnt, nicht, weil du nicht genug Informationen hast, sondern weil du dich von deinem inneren Kompass entfernt hast und dich im Gedankenkarussell im Kreis drehst.

Intuition bedeutet nicht, impulsiv zu handeln oder alles „nach Gefühl“ zu entscheiden. Sie zeigt sich vielmehr als eine Form von innerer Stimmigkeit, ein klares „Ja“, das ruhig ist oder ein klares „Nein“, das sich nicht erklären muss oder oft auch als ein leiser Widerstand, wenn etwas nicht mehr passt, lange bevor du es dir eingestehst.

Viele Menschen verwechseln Intuition mit Emotion, doch es gibt einen Unterschied. Emotionen sind reaktiv, sie entstehen als Antwort auf Gedanken, Erfahrungen oder äussere Reize und können sich schnell verändern.
Intuition hingegen ist ruhig und drängt sich nicht auf, sie ist einfach da. Die Emotionen kommen meistens als Reaktion auf die Intuition selbst und werden daher gerne verwechselt, die Intuition selbst ist jedoch immer ruhig und emotionslos.

Corinne Kolii

Ein einfaches Beispiel:
Du stehst vor einer Entscheidung und merkst, dass dein Kopf sofort beginnt, Argumente zu sammeln: Pro und Contra, Risiken, Möglichkeiten. Gleichzeitig gibt es einen stilleren Teil in dir, der schon längst eine Tendenz spürt.
Vielleicht merkst du ein leichtes Zusammenziehen im Bauch bei einer Option oder ein Gefühl von Weite und Ruhe bei einer anderen. Wenn du nur dem Verstand folgst, kann es sein, dass du diese Signale übergehst, wenn du jedoch innehältst und dir einen Moment nimmst, wahrzunehmen, was wirklich in dir passiert, wird dieser Unterschied oft sehr klar.

Und genau hier schließt sich der Kreis zu den anderen Säulen:

- Ohne Bewusstsein nimmst du diese feinen Signale nicht wahr
- Ohne Energiemanagement bist du zu erschöpft, um sie zu spüren
- Ohne Persönlichkeitsentwicklung verwechselst du sie mit alten Mustern

Intuition steht deshalb nicht für sich allein, sie entsteht aus dem Zusammenspiel aller Ebenen und ist somit die Königsdisziplin.

Wenn du beginnst, diesem inneren Zugang wieder Raum zu geben, verändert sich etwas Grundlegendes. Du musst nicht mehr alles zerdenken und du musst nicht mehr jede Entscheidung erzwingen. Es entsteht eine Form von Klarheit, die nicht laut ist, aber verlässlich.

Reflexionsfragen

- Wann habe ich zuletzt etwas gespürt, das sich klar richtig oder falsch angefühlt hat und habe es übergangen?
- In welchen Situationen vertraue ich mir selbst und in welchen beginne ich zu zweifeln?
- Woran merke ich körperlich, dass etwas für mich stimmig ist und woran, dass es das nicht ist?

Wenn du das bei dir erkennst, wird klar: Die Klarheit war nie weg, du hast nur aufgehört ihr zu vertrauen.

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 in ein neues Umfeld, mit einer neuen Sprache und vielen Dingen, die ich für mich allein einordnen musste. Nach aussen habe ich funktioniert und war beliebt, aber nur weil ich früh gelernt habe, mich anzupassen, Leistung zu bringen und Verantwortung zu übernehmen. Wirklich gesehen, wurde ich jedoch nie und so war ich für viele die fröhliche, starke und immer gut gelaunte Corinne, gleichzeitig habe ich aber irgendwann gemerkt, dass ich mich selbst dabei immer weniger gespürt habe. Durch verschiedene weitere einschneidende Erlebnisse in meiner Jugend, u.a. Gewalt und toxische Beziehungen, kam ich mit Mitte zwanzig an einen Punkt, an dem ich innerlich nicht mehr weiter wusste und so nicht weiterleben wollte, im ständig jemanden zu sein, den ich eigentlich nicht bin, nur um vermeintlich geliebt zu werden. Damals fiel mir ein Buch in die Hände: „Die wahre Kraft kommt von innen“. Es hat nicht alles verändert, aber es etwas angestossen: den Weg zurück zu mir selbst.



Dieser Weg dauert nun schon über 30 Jahre, und er führte mich zu vielen Lehrern in viele Länder: u.a. von der Schweiz nach England, nach Irland und nach Afrika.

Auf diesem Weg habe ich vieles kennen-gelernt, ausprobiert und vertieft: von Persönlichkeitsentwicklung über Psychologie, Hypnose, Achtsamkeit, Bewusstseinsarbeit bis hin zu Intuition und energetischen Ansätzen. Unterschiedliche Richtungen, unterschiedliche Sprachen und doch haben sie alle auf etwas sehr Ähnliches hingewiesen: was wir im Aussen suchen, nicht im Aussen entsteht, sondern immer nur in uns selbst.

Corinne Kolii

Mit der Zeit wurde mir klar, dass es nicht darum geht, immer mehr Methoden zu lernen oder noch mehr zu verstehen, sondern darum, wieder Zugang zu dem zu bekommen, was bereits da ist. Genau daraus hat sich meine heutige Arbeit entwickelt: Ein Ansatz, der nicht auf einzelnen Methoden basiert, sondern auf dem Zusammenspiel von dem, was innere Klarheit überhaupt möglich macht:

Persönlichkeitsentwicklung
Energie
Bewusstsein
Intuition

Nicht als Konzepte, sondern als etwas, das zusammenwirkt.
Ich kenne die Dynamiken von Führung, Verantwortung und Entscheidungen aus eigener Erfahrung, ebenso wie die Herausforderung, ein grösseres Team zu führen und dabei sich selbst nicht zu verlieren. Auch Grenzsituationen, in denen sich innerlich etwas verschiebt, während im Aussen alles weiterläuft, sind mir vertraut.

Frühe Erfahrungen ohne äussere Orientierung sowie prägende Begegnungen, unter anderem in der freiwilligen Arbeit mit Menschen am Lebensende, mit an Demenz erkrankten Menschen und in eigenen humanitären Projekten in Afrika, haben meinen Blick geschärft.

Ich habe jahrelang zwei parallele Leben gelebt: einen administrativen Karriereweg bis in die Führungsebene und einen inneren Entwicklungsweg mit fundierten Aus- und Weiterbildungen u.a. in Hypnose (als Therapeutin und Instruktor), Sophrologie, Verhaltenspsychologie ACT und Energiemanagement, nur um ein paar zu nennen. Heute verbinde ich beides: Klarheit in Führung und Struktur mit Tiefe in Bewusstsein und Wahrnehmung.

Seit rund 15 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg. Was ursprünglich therapeutisch und methodisch geprägt war, hat sich über die Zeit grundlegend gewandelt. In meiner Arbeit zeigt sich immer wieder: ich erkenne sehr schnell, wo jemand sich selbst blockiert oder im Kreis dreht, auch dann wenn es für die Person selbst noch nicht klar ist.

Ich habe erlebt, wie schnell Menschen Verantwortung nach aussen abgeben, wenn ihnen Antworten vorgegeben werden und wie wenig nachhaltig das ist. Mir geht es darum, sie so zu begleiten, dass sie sich selbst wieder wahrnehmen und eigene, stimmige Entscheidungen treffen können.

Meine Arbeit ist dabei immer individuell, je nach Person, Anliegen und Situation. Im Kern geht es darum, inneres Erleben und äussere Lebensrealität zusammenzubringen: das Zusammenspiel, das ich heute als die vier Säulen innerer Führung verstehe.

Corinne Kolii

Schlusswort

Vielleicht hast du beim Lesen an einigen Stellen gemerkt, dass du dich wiedererkennst. In Gedanken, die sich wiederholen, in Entscheidungen, die sich schwer anfühlen oder in diesem leisen Gefühl, dass es so, wie es gerade ist, nicht mehr weitergeht.

Vielleicht ist dir auch klar geworden, dass es nicht daran liegt, dass du zu wenig weisst oder zu wenig tust, sondern daran, dass ein Teil in dir bisher zu wenig Raum hatte und genau dort beginnt Veränderung. Nicht in grossen, radikalen Schritten, sondern in dem Moment, in dem du beginnst, dich selbst wieder ernst zu nehmen: Deine Wahrnehmung. Deine Grenzen. Deine innere Stimme.

Dieses Workbook kann ein erster Impuls sein, aber echte Klarheit entsteht nicht auf Papier, sie entsteht im Prozess.

Viele meiner Klient:innen kommen genau an diesem Punkt zu mir, mit dem Gefühl sich im Kreis zu drehen und sehr schnell wird klar, wo der eigentliche Engpass liegt und was wirklich eine Veränderung bringt.

Persönlichkeitsentwicklung

„Du bist nicht das, was du gelernt hast zu sein, sondern das, was übrig bleibt, wenn du damit aufhörst, dich darüber zu definieren."

Energiemanagement

„Nicht das, was du tust, erschöpft dich, sondern das, was innerlich ungeklärt bleibt."

Bewusstsein

„Du siehst die Welt nicht, wie sie ist, sondern durch das, was du über dich glaubst."

Intuition

„Du musst nicht mehr wissen, du musst dir nur wieder zuhören."

Corinne Kolii

Wenn du nicht noch eine weitere Methode oder noch eine Technik suchst, sondern endlich eine dauerhafte Lösung, dann bist du her genau richtig.

Innere Führung beginnt nie im Aussen, sie beginnt bei dir und gleichzeitig ist es eine Illusion zu glauben, dass wir alles alleine lösen müssen.

Menschen in unserem Leben sind Spiegel: sie zeigen uns, was in uns wirkt, doch genau das erkennen wir meist nicht sofort, weil wir mitten darin stecken. Wir reagieren aus alten Mustern heraus, werden durch das Verhalten Anderer getriggert, zweifeln, kämpfen und verlieren dabei den Zugang zu uns selbst.

Wenn du jedoch jemanden an deiner Seite hast, der erkennt, was du selbst gerade nicht sehen kannst und dir hilft, diese Muster klar zu erkennen, dann beginnt Veränderung. Nicht, weil du dich zwingst, etwas anders zu machen, sondern weil du verstehst, was wirklich in dir wirkt.

Es gibt keinen Weg an dieser inneren Arbeit vorbei, aber es gibt einen Unterschied darin, wie lange du dich im Kreis drehst.

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass du dich im Kreis drehst, obwohl du eigentlich weisst, dass sich etwas verändern müsste, dann ist das genau der Punkt, an dem du alleine oft nicht weiterkommst.

In meiner Arbeit wird sehr schnell sichtbar, wo dein eigentlicher Engpass liegt und was dich im Moment wirklich blockiert. Nicht auf theoretischer Ebene, sondern genau da, wo sich deine Situation entscheidet.

Im kostenlosen Klarheitsgespräch schauen wir gemeinsam hin wo stehst du wirklich? Was kostet dich aktuell am meisten Energie? Welche Entscheidung vermeidest du vielleicht schon länger?

Wenn du nicht länger nur verstehen, sondern wirklich Veränderung willst, dann ist das dein nächster Schritt:

Buche dein kostenloses Gespräch unter folgendem Link:
👉 30 Minuten kostenloses Klarheitsgespräch

Für weitere Informationen zu meiner Arbeit:
👉 www.corinnekolii.com

Corinne Kolii

BONUS

Klarheit beginnt in dir

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. Vielleicht nimmst du deinen Körper oder die Dinge, die um dich herum geschehen feiner wahr. **Genau dort beginnt Veränderung.**

Dieses Grundlage ist ein erster Schritt, doch **echte Klarheit und Veränderung entsteht 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 Audio aufgenommen:

🎧 „Klarheit beginnt in dir“
Eine ruhige, geführte Sequenz, die dir hilft, aus dem Denken auszusteigen, deine Wahrnehmung zu vertiefen, dein Bewusstsein zu schärfen und wieder Zugang zu deinem inneren Kern zu finden.

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



Download Audio
“Klarheit beginnt in dir”

© 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

So lange ihr das Unbewusste nicht bewusst
macht, wird es euer Leben lenken
und ihr werdet es Schicksal nennen.

- Carl. G. Jung -

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

Corinne Kolii