

MINI-GUIDE

WAS KLUGE UND STARKE FRAUEN ERSCHÖPFT

Die unsichtbare Verschiebung von
Stärke zur Erschöpfung erkennen

2026

Stark sein oder sich
übergehen?

Die innere Landkarte

Die 3 Stärke-Zonen

Fünf Entscheidungsfragen

Eine andere Art von Stärke



Anette Heide
Potenzial- und Glückstraining

KAPITEL INHALTSANGABE

SEITE

	Bevor du beginnst	2
1	Stark sein – oder sich gerade übergehen?	3
2	Die innere Landkarte: Wo stehst Du gerade?	6
3	Fünf Entscheidungsfragen	9
4	Eine andere Art von Stärke	12
5	Wenn du nicht nur erkennen, sondern verändern willst	13

BEVOR DU BEGINNST

Wenn du diesen Guide gerade in den Händen hältst, hat dich vermutlich etwas daran angesprochen. **Nicht** dramatisch, eher ein stilles Erkennen.

Stark zu sein fühlte sich lange richtig an. Stärke gibt Sicherheit, Struktur und Verlässlichkeit.

- Man wird **gebraucht**.
- Man **funktioniert**.
- Man trägt **Verantwortung**.

Doch irgendwann verändert sich etwas. Nicht im Außen – sondern im Inneren.

Die Dinge laufen weiter, du regelst weiter und du hältst weiter durch. Gleichzeitig wird es anstrengender, ohne dass du genau sagen kannst, warum.

Genau hier setzt dieser Mini-Guide an. Es geht nicht ums optimieren und er will dir nichts beibringen, was du nicht längst weißt.

→ Er schafft Ordnung in etwas, das sich vielleicht diffus anfühlt.

Du kannst weiterhin stark sein, aber es geht darum zu erkennen, wo deine Stärke noch aus dir kommt – und wo sie zur Gewohnheit geworden ist.

Allein diese Unterscheidung verändert etwas.

Wenn du nach dem Lesen klarer spürst, wo du gerade stehst, dann hat dieser Guide seinen Zweck erfüllt.

Mir ist es wichtig, dass du entspannen kannst. Du musst nichts sofort ändern, doch du darfst beginnen, bewusster mit deiner eigenen Kraft umzugehen.

Und das ist oft der erste Schritt zurück zu dir.

Ich freue mich jetzt mit dir zu starten,

deine
Anette Heidel
Potenzial- und Glückstraining


STARK SEIN – ODER SICH GERADE ÜBERGEHEN?

Eine stille Klärung für Frauen, die mehr tragen, als ihnen guttut.

Du bist wahrscheinlich **nicht** erschöpft, weil du zu **wenig kannst** - und auch nicht, weil du „zu **empfindlich**“ bist.

Viele Frauen wie du sind müde, weil sie schon sehr lange stark sind. Mehr als das, sie sind

- verlässlich,
- tragfähig
- und souverän.

So, dass andere sich anlehnen können.

Dann passiert irgendwann etwas Leises:

Stärke wird nicht mehr nur eine Fähigkeit, sie wird eine Rolle.

Du merkst das nicht sofort. Stärke fühlt sich oft normal an.

- Du funktionierst weiter.
- Du hältst durch.
- Du regelst es.
- Du bist freundlich.
- Du bist verantwortlich

Und manchmal denkst du dabei sogar:

„So bin ich halt.“

Doch vielleicht ist es nicht „so bist du“, vielleicht ist es eher: **So bist du geworden.**

Weil du gelernt hast, dass du es kannst.

Weil du gelernt hast, dass es irgendwie gehen muss.

Weil es Menschen gibt, die sich auf dich verlassen.

Oder weil du selbst dich auf dich verlassen musstest.

Und hier kommt der Punkt, der oft übersehen wird:

Man kann sehr stark sein – und sich dabei trotzdem übergehen.

Der Grund ist **nicht** aus Schwäche.

→ Sondern aus **Gewohnheit**.

→ Aus **Loyalität**.

→ Aus **Pflichtgefühl**.

→ Aus einem inneren „Ich darf **nicht ausfallen**“.



Dieser Stärke-Guide ist **kein** Test.

Keine Diagnose.

Keine Selbstfürsorge-Checkliste.

Dieser Stärke-Guide ist eine Orientierungshilfe – eine klärende Landkarte für innere Zustände, die oft verwechselt oder übergangen werden.



Dieser Stärke-Guide macht drei Dinge gleichzeitig

- ✓ Er **benennt** (ohne zu pathologisieren)
- ✓ Er **unterscheidet** (ohne zu bewerten)
- ✓ Er **verortet** (ohne Handlungsdruck)

Damit du ehrlich hinschauen kannst – **ohne dich zu verurteilen.**

Damit du etwas benennen kannst, das sonst nur als diffuses „**Zu viel**“ in dir herumläuft.

Denn manchmal ist der schnellste Erfolg nicht **Sondern**: endlich erkennen, was **wirklich** passiert.

Dieser Guide ist für dich, wenn...

- Du oft mehr aushältst, als dir guttut.
- Du erst spät merkst, dass etwas zu viel war.
- Deine Stärke sich manchmal wie eine Pflicht anfühlt.
- Du dich nach innen leer fühlst, obwohl du „alles im Griff“ hast.

Dieser Guide ist ~~NICHT~~...

- X** ein „Du musst **endlich Nein** sagen“-**Programm**
- X** ein „Du musst dich mehr **abgrenzen**“-**Vortrag**
- X** ein „Jetzt arbeite an dir“-**Impuls**
- X** ein Burnout-Test

Hier geht es **nicht** darum, dich zu reparieren. Sondern darum, dich wieder zu spüren, bevor es zu viel wird.



Ein Satz zum Mitnehmen (ohne dass du etwas tun musst)

Vielleicht ist deine Stärke längst zur Pflicht geworden. Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem du dich verlierst. Wenn du beim Lesen innerlich nickst:
Gut. Dann bist du hier richtig.



Vielleicht erkennst du dich in beiden Seiten wieder.

Das ist normal. Die entscheidende Frage ist nicht: „Bin ich stark oder nicht?“ **Sondern: „Woher kommt meine Stärke gerade?“**

Ein wichtiger Unterschied

Müdigkeit: Du machst eine Pause, danach fühlst du dich wieder erholt.

Erschöpfung: Selbst nach einer Pause fühlst du nicht mehr erholt.

Warum Du es so spät merkst

Viele Frauen bemerken erst sehr spät, dass sie ihre Grenzen überschreiten. Sie haben sehr wohl Grenzen, aber sie haben vielleicht gelernt, über sie hinwegzugehen.

Typische innere Gedankenmuster unter dabei sind zum Beispiel:

„Das halte ich noch aus.“

„Jetzt ist gerade kein guter Zeitpunkt.“

„Andere brauchen mich gerade mehr.“

„Ich kümmere mich später darum.“

Diese Sätze klingen vernünftig, genau deshalb sind sie so wirksam.

Das Erschöpfende daran ist: Dein System bekommt kaum noch die Chance, **früh** zu reagieren.

Emotionale Müdigkeit, innere Leere, körperliche Symptome und Beziehungsdistanz.

All das sind oft keine plötzlichen Probleme, sondern könnten späte Hinweise sein.

Ein leiser Prüfstein (kein Test)

Lies die folgenden Sätze langsam. Du musst nichts ankreuzen. Nur wahrnehmen.

- Ich merke oft erst im Nachhinein, dass etwas zu viel war.
- Ich funktioniere auch dann, wenn ich eigentlich Ruhe bräuchte.
- Meine Stärke wird selten hinterfragt – auch von mir selbst nicht.

Wenn Dich ein Satz innerlich berührt hat, ist das kein Alarmzeichen. Es ist ein Hinweis und Hinweise darf man ernst nehmen, ohne sofort etwas ändern zu müssen.

Einordnen statt bewerten



- Vielleicht bist du nicht „zu viel“.
- Vielleicht bist du nicht „zu sensibel“.
- Vielleicht bist du nicht „falsch“.
- Vielleicht bist du einfach schon lange stark gewesen.

Und vielleicht ist jetzt der Moment, das nicht mehr automatisch vorauszusetzen.



STARK SEIN – ODER SICH GERADE ÜBERGEHEN?

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIE INNERE LANDKARTE: WO STEHST DU GERADE?

Orientierung zwischen Kraft, Pflicht und Erschöpfung.

Manchmal ist das Problem nicht, dass etwas zu viel ist.

Sondern, dass du nicht genau weißt, **wo** Du innerlich gerade stehst.

Viele Frauen spüren nur:

- „Es wird anstrengend.“
- „Ich bin müde.“
- „Irgendwas stimmt nicht.“

Aber ohne Orientierung bleibt alles diffus und diese Diffusität kostet Kraft.

Deshalb findest du hier eine **einfache innere Landkarte**.

Keine Theorie.

Keine Diagnose.

Du bekommst drei Bereiche/Zonen, die **helfen** zu **verstehen**, wie deine Stärke gerade wirkt. Dabei geht es **nicht um Einordnung, sondern um bessere Wahrnehmung**.

1 DIE KRAFTZONE

In dieser Zone bist du stark und bei dir. Du übernimmst Verantwortung, aber du merkst, wann genug ist.

Typische Anzeichen:

- Du fühlst dich lebendig, auch wenn es fordernd ist.
- Du kannst Pausen zulassen, ohne schlechtes Gewissen.
- Deine Stärke fühlt sich wie eine Wahl an.
- Du hast innerlich Spielraum.

Stärke kostet hier Kraft – aber sie **fließt auch zurück**. Diese Zone fühlt sich nicht spektakulär an, eher ruhig, stimmig und echt.



Entfalte, wer du wirklich bist

2 DIE PFLICHTZONE

Hier **beginnt** die unsichtbare **Verschiebung**. Du bist immer noch stark, vielleicht sogar stärker als zuvor. Aber etwas **verändert** sich.

Typische Anzeichen:

- Du funktionierst, ohne dich zu fragen, wie es dir geht.
- Du merkst Erschöpfung erst spät.
- Du sagst innerlich oft: „Geht schon.“
- Deine Stärke fühlt sich selbstverständlich an.
- Aufhören ist keine echte Option.

Diese Zone ist **tückisch**, weil sie sich **normal** anfühlt.

Viele Frauen verbringen hier Jahre. Nicht, weil sie es **wollen**, sondern, **weil sie es können**.

3 DIE ERSCHÖPFUNGS-ZONE

Diese Zone kommt selten **plötzlich**. Sie ist meist das Ergebnis von zu viel Zeit in der Pflicht-Zone.

Typische Anzeichen:

- Körperliche Symptome tauchen auf.
- Emotionale Leere oder Reizbarkeit.
- Rückzug oder innere Distanz in Beziehungen.
- Das Gefühl: „Ich kann nicht mehr – weiß aber nicht warum.“

Wichtig: Diese Zone ist **kein Versagen**, sie ist ein **Signal**. Ein spätes, aber **ehrliches**.



Ein wichtiger Satz an dieser Stelle

Du bist nicht „zu schwach“, wenn du dich in Zone 2 oder 3 wiedererkennst.

Du warst zu lange stark, ohne innezuhalten.
Das ist ein Unterschied.



Nimm dir einen entspannten Moment, ohne die Absicht etwas festzulegen.

Beantworte innerlich – oder leise auf Papier – diese eine Frage:

“In welcher Zone verbringe ich im Moment die meiste Zeit?”

Es gibt keine richtige Antwort, "mach" auch nichts daraus.

Allein das Erkennen verändert bereits etwas

Auf der nächsten Seite gehen wir einen Schritt weiter.

Nicht mit anstrengenden Lösungen, sondern mit ehrlichen Entscheidungsfragen.

Sie werden dir helfen, deine eigene Stärke neu zu betrachten.

[illegible]

FÜNF ENTSCHEIDUNGSFRAGEN

Fragen, die dich nicht prüfen, sondern begleiten.

Die folgenden Fragen sind kein Test und sie bewerten nichts. Sie helfen dir nicht dabei, „richtig“ oder „falsch“ zu sein. Sie schaffen einen Raum, in dem du dir selbst ehrlich begegnen kannst.

Oft übergehen wir uns nicht aus Unwissenheit, sondern aus Gewohnheit. Wir funktionieren, reagieren, halten durch – ohne bewusst wahrzunehmen, was dabei innerlich geschieht.

Diese Fragen **unterbrechen** genau diesen Automatismus. Sie holen dich für einen Moment aus dem Funktionieren ins Beobachten.

Du musst sie nicht sofort beantworten. Du kannst sie erst einmal nur durchlesen. Vielleicht merkst du, dass eine Frage länger nachwirkt als die anderen. **Genau darin liegt ihre Kraft.**

Es geht hier nicht darum, eine Entscheidung zu erzwingen.

Es geht darum, dich selbst klarer zu erkennen und manchmal entsteht aus einem einzigen ehrlichen Gedanken mehr Veränderung als aus vielen guten Vorsätzen

Lies langsam. Spüre hin. Und nimm wahr, was sich zeigt.



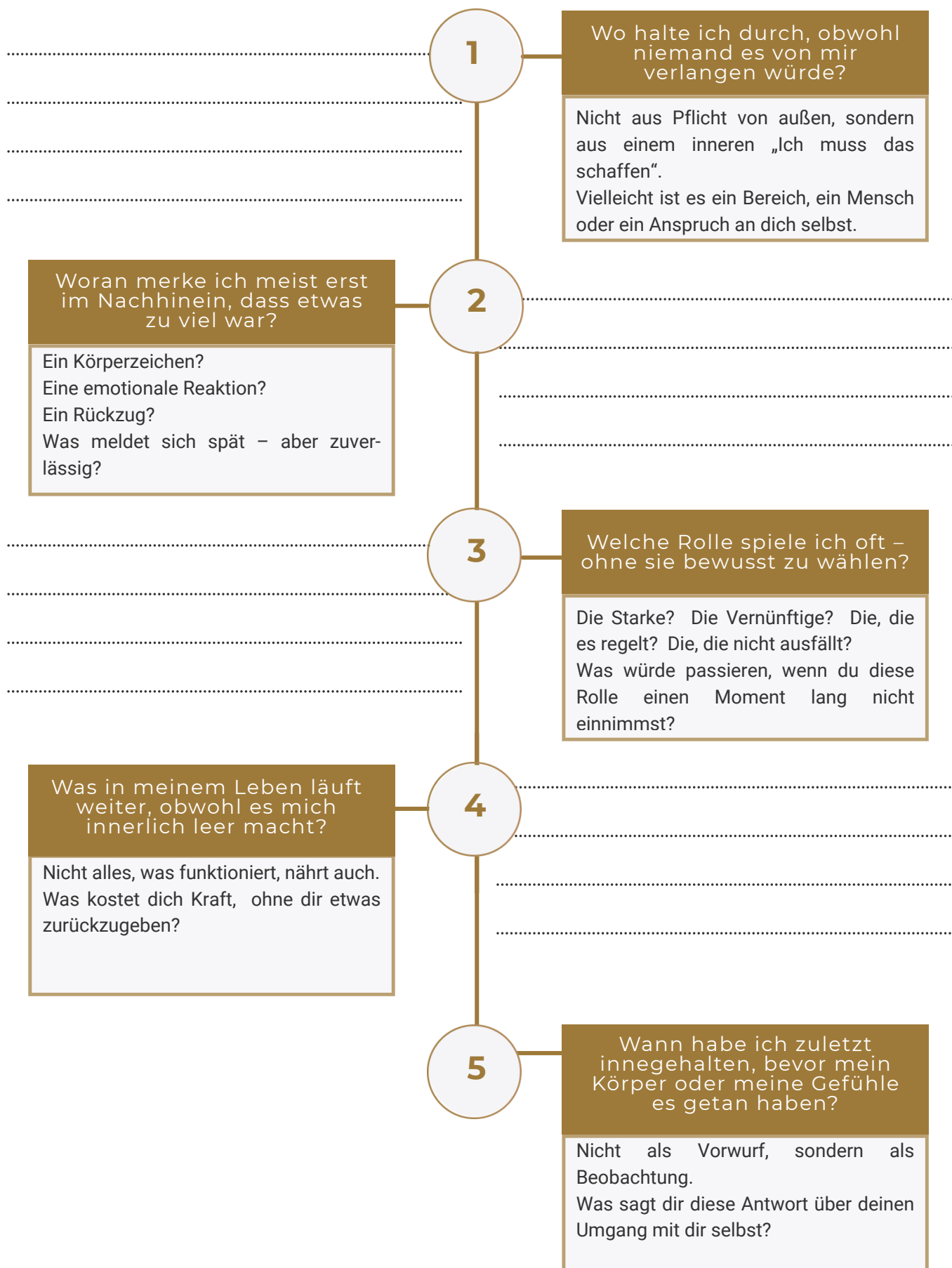
Ein wichtiger Hinweis

Du musst diese Fragen **nicht „lösen“, nicht beantworten** und auch **nichts daraus ableiten**.

Es reicht, wenn **eine** davon in dir **nachklingt**.

Denn echte Klarheit entsteht nicht durch Druck, sondern da wo du aufhörst, dich selbst zu übergehen.





FÜNF ENTSCHEIDUNGSFRAGEN

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass du dich in der Pflicht- oder Erschöpfungs-Zone wiederer kennst, dann weißt du jetzt etwas Entscheidendes:

“

Es liegt nicht an deiner Disziplin.
Es liegt nicht an deiner Belastbarkeit.
Und es ist auch kein persönliches
Versagen.
Es ist ein Muster.

Muster verändern sich nicht durch Einsicht allein.

→ **Sie verändern sich durch bewusste**

Neuorientierung

→ **Sie verändern sich durch das Anwenden.**

Probiere es z.B. mit Glückstraining

EINE ANDERE ART VON STÄRKE

Wie deine Stärke wieder zu einer bewussten Entscheidung wird.

Wie deine Stärke wieder zu einer bewussten Entscheidung wird.

Stärke verändert ihre Qualität, sobald du sie **bewusst wahrnimmst**.

Solange sie **selbstverständlich ist, führt sie dich**.

Sobald du sie erkennst, führst du sie.

✓ Du kennst jetzt den Unterschied zwischen Kraft, Pflicht und Erschöpfung.

✓ Du weißt, wie sich Müdigkeit anfühlt – und wann sie kippt.

Damit verschiebt sich etwas.

Vielleicht geht es **nicht darum, weniger stark** zu sein.

Vielleicht geht es darum, **deine Stärke** wieder **bewusst zu wählen**.

Ab heute begleitet dich eine einfache Frage durch deinen Alltag:

„Handle ich gerade aus Kraft – oder aus Gewohnheit?“

Ab heute kann sich dein Verhalten verändern

- Bring Bewusstsein in Momente, die vorher selbstverständlich waren. Der erste echte Schritt zurück zu dir.
- Du musst nichts radikal ändern und keine großen Entscheidungen treffen.

Es reicht, wenn du beginnst wahrzunehmen.

- Wenn du bemerkst, dass dein Körper früher reagiert als dein Kopf, darfst du zuhören.
- Wenn du spürst, dass etwas nicht mehr stimmig ist, darfst du dich neu ausrichten.

Das ist die Mini-Lösung: **Nicht mehr automatisch stark sein, sondern bewusst.**

Das ist keine kleine Erkenntnis



Das ist eine innere Verschiebung





5 WENN DU MEHR FÜR DICH TUN MÖCHTEST



Miriam Rauch
Trainerin / Coach



Anette Heidels Glücks-Kurs ist schlichtweg genial! Ihre mitreißende Lebensfreude steckt an und ermöglicht jedem, sein eigenes Glück zu entfalten. Ein echter Geheimtipp für all jene, die nach Zufriedenheit und Glück streben. Herzlichen Dank, Anette, für diese inspirierende Reise zum Glück!

Manche Frauen möchten an dieser Stelle tiefer gehen. Wenn du zu diesen Frauen gehörst, findest du in meinem Glückskurs „Neustart“ einen Raum dafür.

Dort arbeiten wir genau an dieser bewussten Form von Stärke. Diesen Videokurs kannst du 2 Jahre nutzen, Schritt für Schritt und in deinem Tempo.

Du bekommst den Kurs mit diesem **Code** reduziert für **47,00€** anstatt regulär 197,00 €

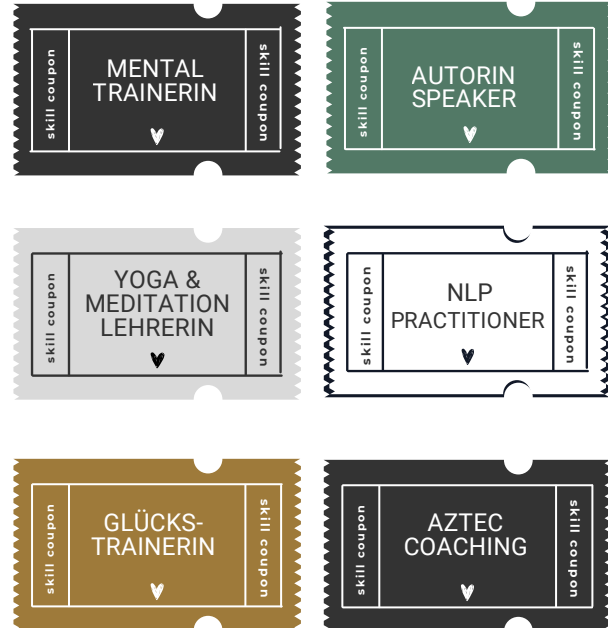
CODE: Glück150



FÜNF ENTSCHEIDUNGSFRAGEN

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ÜBER MICH

In meiner Arbeit begegnen mir Frauen, die nach außen souverän wirken – und nach innen unter Druck stehen. Sie sind klug, reflektiert und verantwortungsvoll – und trotzdem (oder gerade deshalb) stehen sie oft unter innerlichen Druck. Sie machen nichts falsch, aber sie haben eine Denkhaltungen entwickelt, die sie zuviel Kraft kostet.

Ich arbeite seit über 15 Jahren als Glück- und Mentaltrainerin und begleite seit mehr als 20 Jahren Menschen in Workshops, Seminaren und Kursen.

Doch meine Arbeit ist nicht aus Theorie entstanden, sondern aus eigener Erfahrung. Ich kenne die Phase, in der Stärke selbstverständlich wurde.

Ich kenne das Funktionieren und ich kenne den Moment, in dem es innerlich nicht mehr weitergeht.

Eine tiefe persönliche Krise hat mich gezwungen, neu hinzuschauen. Nicht oberflächlich sondern ehrlich.

Aus diesem Neustart ist meine heutige Arbeit entstanden:

Menschen dabei zu begleiten, sich wieder bewusst mit ihrer eigenen Kraft zu verbinden – ohne sich weiter zu überfordern.

Ich arbeite mit psychologischer Klarheit, strukturierten Reflexionsprozessen und bewährten Entspannungstechniken. Dabei geht es nicht darum, dich zu verändern, sondern um dich und deine Stärke wiederzufinden.

Anette Heidel

IMPRESSUM

Autorin: Anette Heidel

Kontakt:

E-Mail: jnfo@anetteheidel.com

Website: www.anetteheidel.com

Studio: Karl-Zucker-Str. 18. 91052 Erlangen

Verlag:

Selfpublishing / Eigenverlag der Autorin

Satz, Gestaltung & Layout:

Anette Heidel

Bildrechte & Grafiken:

Alle verwendeten Bilder/Grafiken sind entweder

- Eigenproduktionen der Autorin,
- lizenziert,
- oder frei verwendbar gemäß den Lizenzbedingungen der verwendeten Quellen.

Urheberrecht:

© 2026 Anette Heidel

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, verbreitet oder in irgendeiner Form reproduziert werden – auch nicht auszugsweise.

1. Auflage, 2026

QUELLEN UND INSPIRATIONEN

Dieses Begleitheft ist aus meiner eigenen Lebens- und Berufserfahrung entstanden und zugleich fachlich fundiert. Es verbindet persönliche Beobachtungen mit psychologischen Erkenntnissen und einem ganzheitlichen Blick auf Entwicklung, Erschöpfung und innere Veränderung.

Eine wichtige Grundlage bildet die Positive Psychologie. Sie beschäftigt sich nicht mit Defiziten oder Pathologien, sondern mit der Frage, wie Menschen unter realen Lebensbedingungen innere Stärke, Sinn, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden entwickeln können. Zentrale Gedanken wie Stärkenbalance, Selbstregulation, Resilienz, Sinnorientierung und die Bedeutung von Selbstfürsorge fließen in dieses Begleitheft ein, in alltagsnaher, erfahrbarer Form.

Darüber hinaus basiert dieses Begleitheft auf meinem eigenen GAMB-Modell (Gesundheit, Alltag, Mindset, Beziehungen). Dieses Modell verbindet vier Ebenen menschlicher Entwicklung:

- innere Grundhaltungen und Denken
- emotionale und körperliche Selbstwahrnehmung
- bewusste Alltagsgestaltung
- sanfte, nachhaltige Veränderungsprozesse

Das GAMB-Modell versteht Entwicklung nicht als Selbstoptimierung, sondern als Rückbindung an die eigene innere Klarheit, Selbstachtung und Stimmigkeit. Es bildet den konzeptionellen Rahmen für die beschriebenen Denkhaltungen, Übungen und Reflexionen.

Ergänzend sind Impulse aus angrenzenden Disziplinen eingeflossen, darunter:

- Achtsamkeitsbasierte Ansätze
- Erkenntnisse der Resilienzforschung
- systemische und humanistische Psychologie
- körperorientierte Wahrnehmungsarbeit

Dieses Begleitheft erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung. Es versteht sich als Einladung zur Selbstreflexion und als sanfte Begleitung für Frauen, die Verantwortung getragen haben und sich nun wieder näher bei sich selbst verorten möchten.

DISCLAIMER – RECHTLICHER HINWEIS

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychologische, therapeutische oder rechtliche Beratung.

Alle Inhalte dienen der Inspiration, Selbsterfahrung, persönlichen Entwicklung und Ritualpraxis.

Die beschriebenen Methoden, Meditationen, Atemtechniken, Übungen und Interpretationen:

- beruhen auf traditionellen Bräuchen und psychologischen Modellen,
- erheben keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit,
- und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose oder Behandlung dar.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für:

- individuelle Erfahrungen während der Anwendung der Inhalte,
- gesundheitliche Risiken bei unsachgemäßer Ausführung von Yoga- oder Atemtechniken,
- äußere oder innere Umstände, die außerhalb ihres Einflussbereichs liegen.

Jeder Leserin handelt eigenverantwortlich und entscheidet selbst, ob und in welchem Umfang er/sie die beschriebenen Übungen oder Rituale anwendet.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder psychischer Belastung wird empfohlen, qualifizierte medizinische oder psychologische Fachpersonen aufzusuchen.

KONTAKT

Anette Heidel

www.anetteheidel.com

info@anetteheidel.com

+49 176 328 57 349



Potenzial- & Glückstraining



Du hast lange getragen, vielleicht sogar alles.

Du warst
klug genug, Lösungen zu finden,
stark genug, weiterzugehen,
verantwortlich genug, nicht aufzugeben.

Aber Stärke zeigt sich nicht nur im **Aushalten**.
Sie zeigt sich im **Innehalten**.

In dem Moment, in dem du bemerkst:
So wie bisher – geht es für mich nicht weiter.
Das ist Bewusstsein, **Bewusstsein schafft Klarheit und das verändert alles.**

Dieser Satz formt dein Bewusstsein:

***“Stärke ist kein Zustand -
sie ist eine bewusste Wahl.”***

“

“Du bist klug. Du bist stark.
Und du darfst dabei bei dir bleiben”.

