

Aus dem Autopiloten in die erwachsene Autonomie

Wie du automatische Reaktionsmuster durchschaust, emotionale Freiheit gewinnst und dein Erwachsenes Ich stärkst

Leitgedanke des Mentorings:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Name:

Zeitraum:

Begleitung durch:

Worum es in diesem Mentoring Reflexionsbuch geht

Das Modell des „inneren Kindes“ – Eine Einladung zur Selbstreflexion

Das Konzept des „inneren Kindes“, das dir in diesem Mentoring Reflexionsbuch begegnet, ist ein kognitives und emotionales Arbeitsmodell. Es dient dazu, deine automatischen Reaktionsmuster, früh erlernten Schutzstrategien und körperlichen Stress-Impulse im Alltag wertfrei zu beobachten.

Es handelt sich dabei nicht um eine therapeutische Diagnose, sondern um eine erfahrungsbasierte Metapher zur Stärkung deiner Selbstwahrnehmung und deines Erwachsenen-Ichs.

Dieses Mentoring Reflexionsbuch ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg aus unbewussten Verhaltensmustern hin zu einer klaren, souveränen Selbstführung. In Beruf und Alltag geraten wir häufig in Situationen, in denen wir voreilig Ja sagen, eigene Grenzen übergehen oder in Abwehr und Rechtfertigung verfallen.

Wie du mit diesem Buch arbeitest:

- **Verständnis aufbauen:** Im theoretischen Teil erfährst du neurobiologische Grundlagen über die Funktionsweise des Autopiloten.
- **4-Wochen-Praxisteil:** 25 konkrete, aufeinander aufbauende Tage-Schritte führen dich durch systematisches Innehalten und Erproben.
- **Souveränität verankern:** Durch praktische Alltagsprotokolle und Stoppsätze gewinnst du dauerhaft emotionale Freiheit.

Führung eines Notizhefts / Journals

Verwende dieses Mentoring Reflexionsbuch in Kombination mit deinem persönlichen Journal. Trage deine alltäglichen Beobachtungen, Körperreaktionen und Erkenntnisse direkt in die vorgesehenen Schreibfelder und Alltagsprotokoll-Vorlagen ein.

Inhaltsverzeichnis

Theoretisches Fundament & Werkzeuge

1. Das psychobiologische Arbeitsmodell des Autopiloten	Seite 4
2. Drei typische Reaktionsweisen im Alltagsverhalten	Seite 5
3. Kooperation, Unterordnung und Widerstand unterscheiden	Seite 6
4. Die fünf Schritte zur erwachsenen Entscheidung	Seite 7
5. Die wichtigste Kurzintervention: Der 3-Fragen-Gefühls-Anker	Seite 8
6. Durchgearbeitetes Übungsbeispiel (Beruf & Privat)	Seite 9
7. Der Praxisteil & Grundregeln für die 4-Wochen-Übung	Seite 10

Praxisteil (4-Wochen-Reflexionsreise)

Woche 1: Erkennen & Innehalten (Schritte 1–6)	Seiten 11–16
Woche 2: Raum gewinnen & Bedenkzeit (Schritte 7–12)	Seiten 17–22
Woche 3: Grenzen setzen & Vertreten (Schritte 13–18)	Seiten 23–28
Woche 4: Echte Autonomie leben (Schritte 19–24)	Seiten 29–34
Schritt 25: Große Abschluss-Reflexion nach 4 Wochen	Seite 35

Anhang & Praxis-Tools

8. Vorlage für dein persönliches Alltagsprotokoll	Seiten 36–37
9. Formulierungshilfen für deinen Alltag	Seite 38
10. Persönliche Stoppsätze für deinen Autopiloten	Seite 39
11. Woran erkenne ich meinen Fortschritt?	Seite 40
12. Wichtige Hinweise zu Grenzen und Sicherheit	Seite 41
13. Ein persönlicher Gedanke zum Abschluss	Seite 42
Über den Autor Dr. Andreas Baum	Seite 43
Wertschätzung & Dein Ausgleich	Seite 44

Ein persönliches Wort vom Autor:

Ich stehe dir jederzeit für Fragen, fachlichen Austausch und Feedback zur Verfügung. Zögere nicht, dich direkt an mich zu wenden: andreas.baum@sympathico.de

1. Das psychobiologische Arbeitsmodell des Autopiloten

Was ist mit dem „inneren Kind“ gemeint?

Das „innere Kind“ ist ein hilfreiches Bild für früh erlernte emotionale Reaktionen, Erwartungen und Schutzstrategien. Es handelt sich um ein Gefühls- und Verhaltensmuster, das in Momenten von Überforderung, Druck oder Verunsicherung automatisch anspringt.

In der modernen Neurobiologie verstehen wir diese Zustände als Aktivierung unseres autonomen Nervensystems. Wenn das Stammhirn (Limbisches System, Amygdala) eine Bedrohung wahrnimmt, übernimmt der Autopilot die Regie.

Die drei zentralen Stress-Reaktionen des Nervensystems:

1. **Fight (Kampf / Widerstand):** Vorwürfe, Gegenangriff, Besserwisserei, lautes Aufbegehren.
2. **Flight (Flucht / Anpassung):** Voreiliges Nachgeben, Ja-Sagen, Rückzug, Flucht in Arbeit.
3. **Freeze (Erstarrung / Fawn):** Taubheitsgefühl, Entscheidungsunfähigkeit, Erstarren unter Druck.

Persönlicher Hinweis von Dr. Andreas Baum

Ich stehe Dir während deiner Transformationsreise mit diesem Mentoring-Reflexionsbuch als Raumhalter jederzeit für Fragen, vertiefendes Sparring und Feedback zur Verfügung. Nutze das Reflexionsbuch nicht als Pflichtaufgabe, sondern als deinen geschützten Raum zu souveräner Selbstführung.

Kontakt: andreas.baum@sympathico.de | sympathico.de

2. Drei typische Reaktionsweisen im Alltagsverhalten

Im Verhalten gegenüber anderen Menschen lassen sich häufig zwei unbewusste Schutzmuster und ein bewusstes, erwachsenes Muster unterscheiden:

A. Angepasster Modus	B. Widerständiger Modus	C. Autonomer Modus
Übermäßige Fügsamkeit, Voreiliges Ja-Sagen, Angst vor Konflikten, Vermeidung eigener Wünsche.	Reaktiver Trotz, Schnelle Entrüstung, Vorwürfe, Prinzipielles Nein-Sagen aus Selbstschutz.	Klares Bewusstsein, Bedenkzeit erbitten, Eigene Werte vertreten, Wertschätzende Abgrenzung.

Die Transformation besteht darin, den automatischen Wechsel zwischen Anpassung und Trotz zu erkennen und Schritt für Schritt in den autonomen, erwachsenen Modus umzuleiten.

3. Kooperation, Unterordnung und Widerstand unterscheiden

Um die eigene Haltung präzise einordnen zu können, hilft die Differenzierung zwischen freiwilliger Kooperation und automatischer Anpassung:

Gesunde Kooperation Freiwilliger Beitrag aus eigenen Werten. Ja aus Überzeugung.	Unbewusste Unterordnung Anpassung aus Angst vor Enttäuschung oder Beziehungsverlust.
Souveräne Abgrenzung Klares Nein zur Sache bei gleichzeitigem Ja zur Beziehung.	Reaktiver Widerstand Trotz und Abwehr zur Wahrung der eigenen Unabhängigkeit.

Achte im Alltag darauf, aus welchem Quadranten heraus du deine Entscheidungen triffst.

4. Die fünf Schritte zur erwachsenen Entscheidung

Systematische Erarbeitung der Werkzeuge für die tägliche Reflexionspraxis:

1. **Innehalten (Somatic Reset):** Spüre den ersten körperlichen Impuls und atme aus.
2. **Bedenkzeit gewinnen:** Nutze neutrale Bedenkzeitsätze („Ich prüfe das und melde mich“).
3. **Motive klären:** Frage dich: Handle ich aus Anpassung, Trotz oder Autonomie?
4. **Klares Signal senden:** Formuliere deine Entscheidung ohne Rechtfertigungsdruck.
5. **Konsequenzen tragen:** Halte die vorübergehende Enttäuschung des Gegenübers aus.

Schlüssel-Impuls

Verankere diesen Schritt tief in deinem Körpergefühl. Atme ruhig durch, wenn du Impulse der Anpassung oder des Trotzes spürst.

5. Die wichtigste Kurzintervention: Der 3-Fragen-Gefühls-Anker

Nutze diese 90-Sekunden-Akut-Intervention in Momenten von hohem Druck:

Frage 1: Was spüre ich gerade in meinem Körper?

Achte auf Enge im Brustkorb, flachen Atem oder Anspannung im Kiefer.

Frage 2: Welcher Modus hat gerade das Steuer übernommen?

Ist es das angepasste Kind, der Trotz-Modus oder mein Erwachsenes Ich?

Frage 3: Was braucht mein Erwachsenes Ich jetzt genau?

Brauche ich Bedenkzeit, ein klares Nein oder ein unterstützendes Gespräch?

Praktische Anwendung: wende diesen 3-Fragen-Anker an, bevor du auf eine fordernde E-Mail antwortest oder in einem schwierigen Meeting das Wort ergreifst.

6. Durchgearbeitetes Übungsbeispiel (Beruf & Privat)

Szenario: Eine kurzfristige, zusätzliche Anforderung kurz vor Feierabend.

Unbewusste Reaktion (Autopilot / Flucht):

Sofortiges Zusage trotz Überlastung („Ja klar, mache ich noch schnell“), gefolgt von stillem Groll und Erschöpfung.

Bewusste Antwort (Erwachsenes Ich / Autonomie):

„Ich sehe die Priorität der Aufgabe. Heute bis 18 Uhr kann ich sie nicht mehr gründlich abschließen. Ich schlage vor, dass ich morgen früh ab 8:30 Uhr direkt daran arbeite.“

Erkenntnis: Souveräne Selbstführung schützt deine Energie und erhöht langfristig die Qualität deiner Arbeit.

7. Der Praxisteil & Grundregeln für die 4-Wochen-Übung

Willkommen im 4-Wochen-Praxisteil deiner Transformationsreise. Die folgenden 25 Schritte leiten dich Tag für Tag durch systematische Beobachtung und Anwendung.

Die 7 Grundregeln für deinen Erfolg:

1. Nimm dir jeden Tag 5–10 Minuten ungestörte Bedenkzeit.
2. Beobachte deine Reaktionen wertfrei – ohne dich selbst zu verurteilen.
3. Nutze dein persönliches Journal für vertiefende Notizen.
4. Achte primär auf Somatische Marker (Körperempfindungen).
5. Erprobe kleine Schritte im sicheren Umfeld, bevor du schwierige Themen anpackst.
6. Sei geduldig: Unbewusste Muster haben jahrelange Übung.
7. Feiere jeden kleinen Moment bewusst gewonnenen Innehaltens.

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 1: Triggermomente und körperliche Frühwarnsignale

Wo hast du heute ein automatisches Ja oder ein inneres Zusammenziehen verspürt?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 2: Bitten und Anforderungen im Alltag unterscheiden

Welche Bitten hast du heute als unumstößliche Befehle wahrgenommen?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 3: Den eigenen Modus wertfrei protokollieren

In welchen Situationen war heute das angepasste oder trotzige Kind aktiv?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 4: Die Notbremse des Atems (Somatic Reset) erproben

Gelingen dir 3 tiefe Ausatmungen vor deiner Antwort?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 5: Die eigenen Grenzen spüren

An welchem Punkt im heutigen Gespräch war deine Belastungsgrenze erreicht?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 1: ERKENNEN & INNEHALTEN

Schritt 6: Rückblick Woche 1 – Erste Erfolge beim Innehalten

Welche körperlichen Frühwarnsignale erkennst du nun deutlich schneller?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 7: Bedenkzeitsätze aktiv erproben

Wie hat dein Umfeld reagiert, als du Bedenkzeit erbeten hast?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 8: Eine eigene Meinung sichtbar machen

Wo hast du heute eine eigene Position ruhig geäußert?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 9: Unaufgeregte Selbstbehauptung ohne Rechtfertigung

Gelang es dir, ein Nein ohne lange Ausflüchte zu formulieren?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 10: Eine kleine Bitte im Alltag formulieren

Wie fühlte es sich an, um Unterstützung zu bitten?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 11: Das Gefühl von Unbehaglichkeit aushalten

Kannst du die kurze Stille nach deiner Abgrenzung aushalten?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 2: RAUM GEWINNEN & BEDENKZEIT

Schritt 12: Rückblick Woche 2 – Erfahrungen mit der gewonnenen Zeit

Wie verändert die Bedenkzeit deine emotionale Stabilität?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 13: Die bedingte Zustimmung erproben

Wie hast du Bedingungen formuliert („Ja, wenn...“)?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 14: Einen vergangenen Anpassungsfall auswerten

Was hättest du aus heutiger Sicht im Erwachsenen-Ich anders gelöst?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 15: Eine unkritische Anfrage wertschätzend ablehnen

Wie gelang die Trennung zwischen Absage zur Sache und Wertschätzung zur Person?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 16: Vorübergehende Enttäuschung aushalten lernen

Konntest du die Enttäuschung deines Gegenübers lassen, ohne nachzugeben?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 17: Das 'Gut-Genug'-Prinzip im Schaffen verankern

Wo konntest du Perfektionismus durch funktionale Qualität ersetzen?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 3: GRENZEN SETZEN & VERTRETEN

Schritt 18: Rückblick Woche 3 – Die emotionale Bilanz beim Abgrenzen

Welche neuen Handlungsspielräume haben sich eröffnet?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 19: Eine vorschnelle Zusage rückwirkend korrigieren

Gelang es dir, ein voreiliges Ja nachträglich korrigieren?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 20: Eine mittlere Position finden (Gute-Genug-Lösung)

Wie sah ein tragfähiger Kompromiss im Erwachsenen-Ich aus?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 21: Den inneren Richter in Schranken weisen

Mit welchem Stoppsatz hast du Selbstkritik unterbrochen?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 22: Freiheit im Alltag verkörpern

Wo spürst du die neue Leichtigkeit in deiner Körperhaltung?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 23: Echte Beziehungsqualität durch Ehrlichkeit

Wie hat deine Klarheit deine Kontakte vertieft?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: ECHTE AUTONOMIE LEBEN

Schritt 24: Rückblick Woche 4 – Integration von Rhythmus und Energie

Welche Verhaltensmuster gehören nun endgültig der Vergangenheit an?

Reflexions-Fragen & Notizen:

A. Was habe ich konkret beobachtet?

B. Welche Körperreaktion war spürbar?

C. Meine Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

WOCHE 4: INTEGRATION & ABSCHLUSS

Schritt 25: Große Abschluss-Reflexion nach 4 Wochen

Du hast 4 Wochen intensiver Selbstreflexion absolviert. Blicke auf deine Gesamtentwicklung zurück:

1. Deine größten Durchbrüche beim Innehalten:

2. Welche Stoppsätze unterstützen dich nun am wirksamsten?

3. Mein verbindliches Versprechen an mein Erwachsenes Ich:

8. Vorlage für dein persönliches Alltagsprotokoll

Verwende dieses Schema zur detaillierten Analyse von Trigger-Situationen im Alltag:

A. Auslösende Situation (Wer/Was/Wann?):

B. Erste Körperreaktion (Enge, Hitze, Atemstopp?):

C. Automatische Impulse (Angepasst oder Trotz?):

8. Vorlage für dein persönliches Alltagsprotokoll (Fortsetzung)

D. Reaktionen des Umfelds:

E. Antwort aus dem Erwachsenen-Ich:

F. Was nehme ich für das nächste Mal mit?

9. Formulierungshilfen für deinen Alltag

Nutze diese praxiserprobten Sprachschablonen für souveräne Abgrenzung:

Bedenkzeit gewinnen:

- „Ich möchte dir dazu eine durchdachte Rückmeldung geben. Ich prüfe das und melde mich bis 15 Uhr bei dir.“
- „Das Thema ist mir wichtig. Ich brauche einen Moment, um meine Ressourcen dafür zu klären.“

Wertschätzend Ablehnen:

- „Ich sehe die Dringlichkeit für das Projekt. In meinem aktuellen Fokus kann ich diese Aufgabe nicht mit der erforderlichen Qualität übernehmen.“
- „Danke für dein Vertrauen in meine Expertise. Aus Kapazitätsgründen muss ich für dieses Vorhaben absagen.“

Bedingte Zustimmung:

- „Ich kann die Aufgabe übernehmen, wenn wir im Gegenzug die Abgabe für das Thema B auf nächste Woche verschieben.“

10. Persönliche Stoppsätze für deinen Autopiloten

Nutze diese inneren Leitsätze, um automatische Anpassungsmuster im Keim zu unterbrechen:

1. „Ich spüre meinen Atem, bevor ich antworte.“
2. „Ich darf Bedenkzeit erbitten, ohne mich zu rechtfertigen.“
3. „Mein Wert hängt nicht von der ständigen Zustimmung anderer ab.“
4. „Ein klares Nein zu einer Sache ist ein Ja zu mir selbst.“
5. „Ich bin nicht für die Gefühle anderer Erwachsener verantwortlich.“
6. „Gute Kooperation erfordert Ehrlichkeit, nicht blinde Anpassung.“
7. „Ich vertraue der Stärke meines Erwachsenen-Ichs.“

11. Woran erkenne ich meinen Fortschritt?

Hake an, welche Zeichen reifer Selbstführung in deinem Alltag bereits spürbar sind:

- ☐ 1. Ich nehme körperliche Drucksignale wahr, bevor ich antworte.
- ☐ 2. Ich erbitte ganz selbstverständlich Bedenkzeit im Berufsalltag.
- ☐ 3. Ich kann ein Nein aussprechen, ohne danach stundenlang Schuldgefühle zu haben.
- ☐ 4. Ich verzichte auf lange Rechtfertigungen und Ausflüchte.
- ☐ 5. Ich halte die vorübergehende Enttäuschung meines Gegenübers aus.
- ☐ 6. Ich spüre eine neue, geerdete Ruhe in schwierigen Gesprächen.

12. Wichtige Hinweise zu Grenzen und Sicherheit

Dieses Mentoring Reflexionsbuch dient der persönlichen Weiterentwicklung, Selbstreflexion und beruflichen Neuorientierung. Es ist als Begleitmaterial für Mentoring und Coaching konzipiert.

Es ersetzt ausdrücklich keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Solltest du dich in einer akuten emotionalen Krise oder schweren Belastungssituation befinden, wende dich bitte an qualifizierte Fachärzte oder therapeutische Anlaufstellen.

Sicherheits-Hinweis: Achte stets auf deine Belastungsgrenzen. Selbstreflexion erfordert Mut, aber keine Überforderung.

13. Ein persönlicher Gedanke zum Abschluss

Autonomie ist kein Ziel, das man einmal erreicht und dann für immer besitzt. Sie ist eine tägliche, bewusste Entscheidung für die eigene Würde und Aufrichtigkeit.

Wenn du beginnst, deine automatischen Schutzmuster zu durchschauen und deinen eigenen Werten treu zu bleiben, veränderst du nicht nur dein eigenes Leben – du veränderst auch die Qualität deiner Beziehungen und deiner Führung.

Danke, dass du den Mut aufgebracht hast, diese Reise anzutreten. Dein Erwachsenes Ich ist der sicherste Hafen, den du in stürmischen Zeiten besitzen kannst.

Über den Autor Dr. Andreas Baum

Dr. Andreas Baum verbindet analytische Klarheit als promovierter Ingenieur und langjähriger CEO mit tiefem Verständnis für menschliche Entwicklungspsychologie und somatische Neurobiologie.

Als Executive Coach und Raumhalter begleitet er Führungskräfte, Unternehmer und Persönlichkeiten durch vielschichtige Transformationsprozesse hin zu echter, unerschütterlicher Selbstführung.

Dr. Andreas Baum

Ingenieur für Wirksamkeit & Leadership | Ex-CEO | Executive Coach & Raumhalter

Sympathico™ Mentoring & Coaching | andreas.baum@sympathico.de

Wertschätzung & Dein Ausgleich

PayWhatYouCan: Entwicklung soll nicht am Geld scheitern. Du entscheidest selbst, welchen finanziellen Ausgleich du für den Wert dieses Mentoring Reflexionsbuchs investieren möchtest.

Option	Beschreibung & Richtwert
Basis-Ausgleich	Wertschätzung für die reine Nutzung des Reflexionsbuchs (Richtwert: 15–30 €).
Standard-Ausgleich	Faire Unterstützung der Weiterentwicklung und Materialerstellung (Richtwert: 30–60 €).
Förder-Ausgleich	Ermöglicht auch anderen Menschen den Zugang zu diesen Werkzeugen (Richtwert: 60 €+).

Bankverbindung für deinen Wertschätzungsausgleich:

Empfänger: Dr. Andreas Baum

IBAN: **DE09 5001 0517 0637 6126 55** (ING)

Verwendungszweck: Wertschätzung RB-01