

WENN DER JAHRESWECHSEL FRUSTET

Ein liebevoller Orientierungsanker für Frauen,
die gerade mehr Gefühlschaos als Vorfreude erleben
und keinen Plan haben (oder wollen)





Schön, dass du dir diesen Orientierungsanker gegönnt hast.

Vielleicht sitzt du gerade mit einem Kaffee da, oder du hast dir diesen Moment extra freigeschaufelt, weil du gemerkt hast: „So wie bisher will ich nicht einfach weitermachen.“

Genau für diese besonderen Wendepunkte im Leben ist dieser Orientierungsanker da.

Nicht, um dein Jahr oder deine Wunschveränderung jetzt „perfekt bis ins Detail“ zu planen und auch nicht, um Ziele festzuzurren oder To-do-Listen zu optimieren.

Sondern um erst einmal **bei dir selbst anzukommen, Entlastung zu spüren** und dich in Ruhe und **ohne inneren Druck neu auszurichten**.

Wozu dieser Orientierungsanker da ist

Dieser kleine Check-in ist eine Einladung,

- innezuhalten
- ehrlich hinzuspüren
- und dir selbst zuzuhören,

und das, bevor du weitreichende Entscheidungen triffst.

Denn ein stimmiges Gefühl für das neue Jahr (oder die nächste Zeit) entsteht nicht durch mehr Druck oder mehr Disziplin.

Es entsteht durch Kontakt – mit dir, deiner inneren Stimme, deinem echten Bedürfnis.

Herzlich
Willkommen



So nutzt du diesen Orientierungsanker am besten

Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch, aber ich habe trotzdem ein paar Empfehlungen für dich:

- Nimm dir einen ruhigen Moment. 20–30 Minuten reichen völlig.
- Beantworte die Fragen gerne schriftlich, auch wenn es nur Stichworte sind.
- Beobachte dich liebevoll. Nicht analysieren, nicht bewerten.
- Du musst nichts verändern, nichts beschließen, nichts „lösen“.

Dieser Anker ist kein Startschuss. Er ist dein Orientierungspunkt im Gedanken- und Gefühlschaos rund um den Jahreswechsel oder Situationen, die eine Neuorientierung brauchen. Und manchmal ist genau das der mutigste Schritt.

Am Ende dieses PDFs wirst du vielleicht keine fertigen Antworten haben, aber sehr wahrscheinlich ein klareres Gefühl dafür, wo du gerade stehst, und erste Ideen dazu, wo deine Reise hingehen kann. Und genau das reicht vollkommen für jetzt.

Ich wünsche dir eine gute Zeit und spannende Erkenntnisse.

Deine

Elke Paulßen

Herzlich
Willkommen

UND SO GEHT'S:

01



ANSCHAUEN & ANKOMMEN

Nimm dir einen ruhigen Moment und schau dir das Video an. Du erfährst darin, warum sich der Jahreswechsel oder ein Neuanfang oft erst einmal frustrierend oder zäh anfühlen kann und was das mit dir zu tun hat. Hör einfach zu und lass die Gedankenstupsen auf dich wirken.

02

HINSPÜREN & SORTIEREN

Im PDF findest du Reflexionsfragen, die dir helfen, bei dir selbst anzukommen. Du musst sie nicht alle beantworten. Such dir die Fragen heraus, die dich ansprechen, und nimm dir Zeit zum Hinspüren. Es geht nicht um Lösungen, sondern darum, dich selbst besser zu verstehen.



03



VERANKERN & WIRKEN LASSEN

Gönn dir danach bewusst eine Pause. Du musst jetzt nichts entscheiden und nichts tun. Lass das, was du gehört und für dich mitgenommen hast, einfach wirken. Oft entsteht genau daraus mehr innere Ruhe, Entlastung und eine neue Ausrichtung.

Auf den nächsten Seiten findest du die versprochenen Fragen, die dir helfen können, dich mit dir selbst zu verbinden und deiner Ausrichtung auf die Spur zu kommen, die in ein Leben führt, das sich wieder mehr nach dir anfühlt..

Wichtig !!! Diese Fragen müssen nicht alle beantwortet werden. Sie dürfen wirken. Allein das Lesen kann bereits etwas verändern.

ANKOMMEN & EHRLICHKEIT

(Frust würdigen)

Wenn ich ehrlich bin:

- 01 Was fühlt sich gerade schwer, zäh oder frustrierend an, wenn ich ans kommende Jahr (die nächste Zeit) denke?

- 02 Wobei merke ich, dass meine Energie gerade schneller weg ist als früher? Was hat mir Energie gezogen?

- 03 Was in mir zieht sich zusammen, sobald ich an „Pläne“, „Ziele“ oder „Vorsätze“ denke?



Lovely Reminder: Nicht bewerten – nur wahrnehmen.

ANKOMMEN & EHRLICHKEIT

(Frust würdigen)

Wenn ich ehrlich bin:

04 Wo spüre ich gerade eher Widerstand als Lust?

DIE LÜCKE SEHEN

(ohne Selbstkritik)

Diese Fragen kommen dem Frust auf die Spur, statt ihn zu vergrößern.



05 Wo spüre ich eine Lücke zwischen dem, was ich mir wünsche, und dem, was gerade Realität ist?

06 Was hätte ich mir eigentlich anders erhofft?

DIE LÜCKE SEHEN

(ohne Selbstkritik)

Diese Fragen kommen dem Frust auf die Spur, statt ihn zu vergrößern.



07 Was tut daran vielleicht ein wenig weh, auch wenn ich es mir selten erlaube, das zuzugeben oder hinzuspüren?

08 Wo spüre ich ein leises „So kann es nicht bleiben“ ?
(Bitte verzichte bewusst darauf, dir selbst deswegen Vorwürfe zu machen!)

09 Was fühlt sich im Moment unerfüllt oder ungelebt an?



LIEBEVOLL ZURÜCKBLICKEN

statt abrechnen

Mit Liebe statt mit Kritik.



10 Wann habe ich mich im letzten Jahr (in der jüngsten Vergangenheit) trotz allem kraftvoll oder lebendig gefühlt?

11 Worauf bin ich – vielleicht auch nur ganz leise – stolz?

12 Worauf hätte ich im Rückblick gut verzichten können?

LIEBEVOLL ZURÜCKBLICKEN

statt abrechnen

Mit Liebe statt mit Kritik.



13

Wofür bin ich dankbar, auch wenn es zwischendurch nicht immer leicht war?

SEHNSUCHT & BEDÜRFNISSE (noch ohne Plan)

Diese Fragen helfen dir dich mit deinen Träumen und Wünschen zu verbinden

14

Wovon wünsche ich mir mehr in diesem Jahr (zukünftig) – im Innen und im Außen?

15

Welche Bedürfnisse von mir möchten endlich ernst genommen werden?



SEHNSUCHT & BEDÜRFNISSE

(noch ohne Plan)

Diese Fragen helfen dir dich mit deinen Träumen und Wünschen zu verbinden



16 Was nährt mich? Was leert mich vielleicht auch?

17 In welcher Gesellschaft und in welchen Situationen fühle ich mich rundum wohl und mir selbst näher?

18 Was erfüllt mich wirklich zutiefst mit Freude, auch ohne dass es einen Zweck erfüllt oder einen Nutzen hat?

INNERE AUSRICHTUNG

der sanfte Blick nach vorne

Diese Fragen schenken dir Orientierung



19 Wie möchte ich in diesem Jahr (zukünftig) unterwegs sein?
(Achtung nicht: Was will ich erreichen?)

20 Welche Haltung möchte ich mir selbst gegenüber
einnehmen?

21 Welcher Wert könnte mir ,wie ein Leitstern ,unterwegs
Orientierung geben?

VERANKERN & DURCHATMEN

der sanfte Blick nach vorne

Diese Fragen laden dich ein, zur Ruhe zu kommen und bei dir anzukommen.



22 Was nehme ich aus diesen Fragen an Erkenntnissen über mich selbst mit?

23 Was verstehe ich jetzt über mich und meine aktuelle Situation besser als vorher?

24 Was darf ich mir selbst erlauben – gerade jetzt – und auch in Zukunft?



VERANKERN & DURCHATMEN

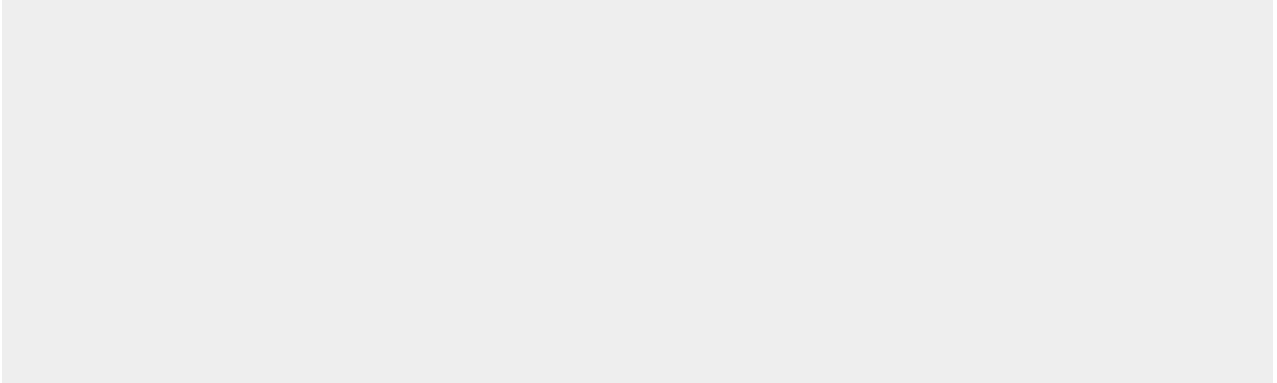
der sanfte Blick nach vorne

Diese Fragen laden dich ein, zur Ruhe zu kommen und bei dir anzukommen.



25

Wenn ich nichts überstürzen müsste:
Was wäre heute ein guter innerer Startpunkt für die
gewünschten Veränderungen?



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Vielleicht ist jetzt immer noch nicht alles
kristallklar und eventuell fühlt es sich auch
nicht komplett leicht und easypeasy an.
Aber weißt du was?

Das ist völlig okay so.

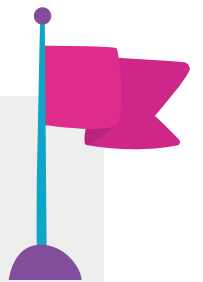
Du hast dir erlaubt, kurz stehenzubleiben,
hinzuspüren und kurz durchzuatmen.

Ja, vielleicht hast du noch keinen Plan.
Aber vielleicht genau das gefunden,
was jetzt kostbarer und wichtiger ist:

**Ein bisschen mehr Boden unter den Füßen
und mehr Verbindung mit dir selbst.**

Und dazu gratuliere ich dir von Herzen
Deine

Elke Paulußen



DEIN NOTIZZETTEL

Halte hier alles fest, was dir beim späteren nochmal Durchlesen deines Orientierungsankers zum Jahreswechsel in den Kopf kommt:

Und falls du dich fragst, mit wem du hier eigentlich unterwegs bist ...

*Ich glaube nicht daran,
dass du repariert werden musst.
Ich glaube, dass du dich nur
wieder erinnern darfst,
wer du eigentlich bist.* ”

Ahoi, ich bin Elke



ich begleite Frauen in der Lebensmitte,
die spüren: „Das kann doch noch nicht alles
gewesen sein, aber trotzdem stecke ich fest!“

Dieses Gefühl von innerem Durcheinander, von Gedankenkreiseln und „Irgendwas stimmt hier nicht“ kenne ich gut und ich liebe es, mit meinen Ideen, genau dort anzusetzen.

Dabei erwarten dich weder Druck, noch Ratschläge von der Stange oder gar ein schnöder Appell zur Selbstoptimierung.
Stattdessen lernst du kreative, manchmal ungewöhnliche und oft überraschend einfache Methoden kennen, die etwas in dir in Bewegung setzen und die schon beim Ausprobieren für gute Laune und Entspannung sorgen.

Komm wie du bist: In meiner Begleitung darfst du alles mitbringen – Frust, Zweifel, Sehnsucht, Wut, Träume und komplett verrückte Gedanken.
Wir sortieren dich nicht neu oder krempeln dich um, aber wir legen gemeinsam frei, was längst da ist, und irgendwann merkst du:

Der diffuse Nebel deiner Unzufriedenheit lichtet sich und mitten im Alltagsgrau entdeckst du einen Regenbogen am Horizont und spürst endlich wieder ein verheißungsvolles inneres Prickeln.

Und das alles nicht, weil du dich mehr anstrengst, sondern weil du dich und deine Möglichkeiten mit neuen Augen siehst und dir selbst wieder vertraust.

Aus Frust wird Aufbruch und aus „Ich weiß nicht weiter“ entsteht deine einzigartige Reise hin zu einem Leben, das sich endlich wieder nach dir anfühlt.

Wenn du magst bin ich bei dieser Reise an deiner Seite
Herzliche Grüße

Deine

Elke Paulußen



Liebevolle Impulse für ein Leben, das wirklich deins ist.





Lass uns gern verbunden bleiben:



@elke.paulussen



@elke.paulussen



@elkepaulussen



@elke-paulussen



www.elke-paulussen.de



© Elke Paulußen

Dieser Orientierungsanker ist mit viel Sorgfalt und Liebe entstanden.

Bitte nutze ihn für dich persönlich und gib ihn nicht weiter.

Wenn du ihn weiterempfehlen möchtest, teile gern den offiziellen Download-Link.

