



SONJA STRÄBER

— COACHING FÜR FRAUEN. FÜR PAARE. FÜR DICH. —

KLAR. ECHT. BEI DIR.

*Dein Weg. Dein Leben. Deine Stärke.*



# Welchen Ballon

*darf ich loslassen?*



Eine Reflektionsübung für Frauen,  
die ständig funktionieren



# Bevor du beginnst...

Du musst jetzt nichts lösen.  
Du musst jetzt nichts entscheiden.  
Du musst nicht verändern.

Ich lade dich lediglich für einen Moment  
dazu ein, innezuhalten.

Nicht für andere.  
Sondern für dich.



**Nimm dir Zeit.  
Sei ehrlich zu dir.  
Alles was du hier aufschreibst,  
bleibt bei dir.  
Es geht hier nur um dich.**

# Welchen Ballon darf ich loslassen?



Eine Reflexionsübung für Frauen, die ständig funktionieren.  
Vielleicht kennst du das noch aus deiner Kindheit.

Von einem Kindergeburtstag, einem Familienfest oder von  
einer Wiese im Park.

Jemand pustet einen Ballon auf und wirft ihn in die Luft.

Natürlich darf er den Boden nicht berühren.

Also wird er immer wieder mit den Händen nach oben  
gestoßen.

Leicht. Spielerisch. Unbeschwert.

Einen Ballon in der Luft zu halten, ist einfach.

Dann kommt ein weiterer Ballon dazu.

Ein roter.

Nun versuchst du, beide Ballons gleichzeitig in der Luft zu  
halten, ohne dass sie den Boden berühren.

Noch immer machbar.

Nicht mehr ganz so leicht wie mit einem Ballon.

Aber es funktioniert.

Dann kommt ein dritter Ballon dazu.

Ein grüner.

Kurz darauf ein blauer.

Danach ein lilafarbener.

Plötzlich sind es fünf Ballons.

Jetzt reicht es nicht mehr, einfach nur dazustehen.

Du musst aufmerksamer werden.

Schneller reagieren.

Dich mehr konzentrieren.



Dein Blick wandert ständig nach oben.  
Immer darauf bedacht, dass keiner der Ballons den Boden berührt.  
Und genau hier beginnt für viele Frauen der Alltag.  
Denn es bleibt nicht bei fünf Ballons.  
Mit der Zeit kommt ein weiterer dazu.  
Und noch einer.  
Und noch einer.  
Vielleicht steht einer für die Kinder.  
Einer für den Beruf.  
Einer für die Partnerschaft.  
Einer für den Haushalt.  
Einer für die Familie.  
Einer für die Gesundheit.  
Einer für finanzielle Sorgen.  
Einer für die Erwartungen anderer.  
Und einer für die eigenen Ansprüche.  
Jeder einzelne Ballon scheint zunächst nicht besonders schwer.  
Doch zusammen verlangen sie immer mehr Aufmerksamkeit.  
Immer mehr Energie.  
Immer mehr von dir.  
Irgendwann rennst du nur noch von Ballon zu Ballon.  
Versuchst, alles gleichzeitig in der Luft zu halten.  
Keiner darf herunterfallen.  
Nichts darf vergessen werden.  
Alles soll funktionieren.

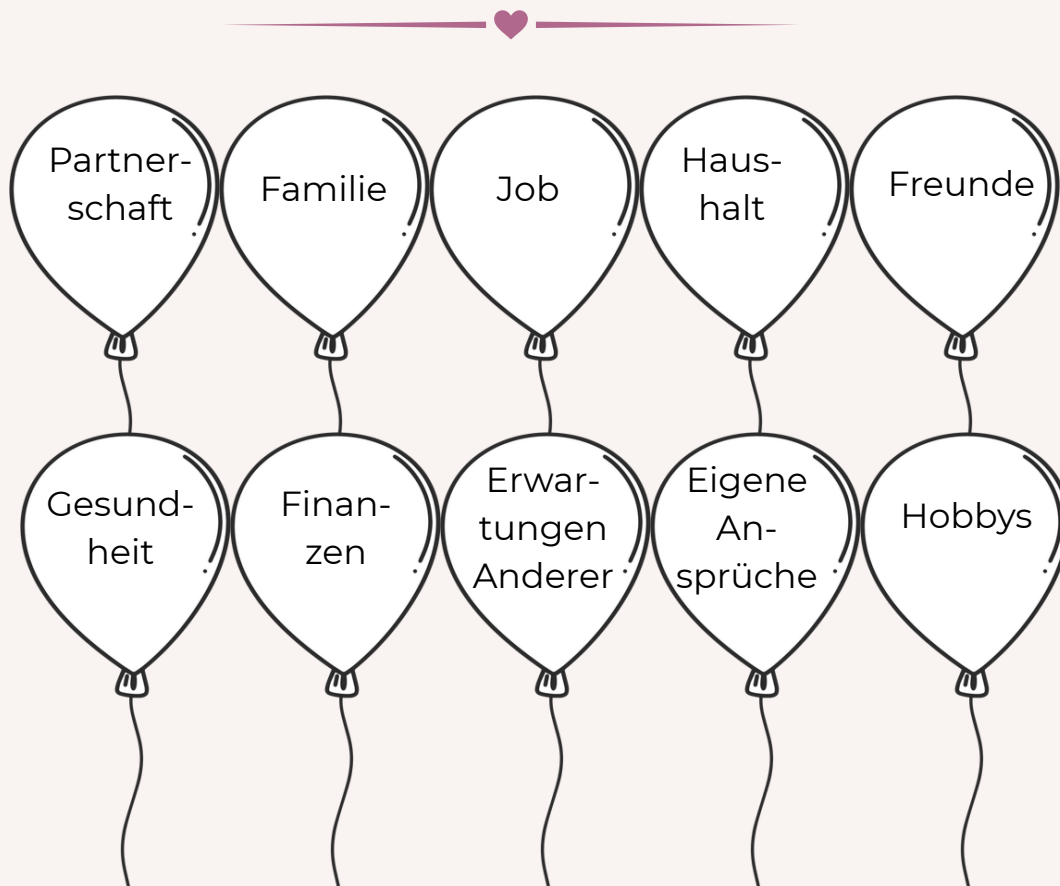


Von außen sieht das oft beeindruckend aus.  
Die Menschen sehen eine Frau, die alles im Griff hat.  
Was sie nicht sehen:  
Die vielen Ballons über ihrem Kopf.  
Sie sehen nicht die Verantwortung.  
Nicht die Gedanken.  
Nicht die Sorgen.  
Nicht die Erschöpfung.  
Und manchmal sieht selbst die Frau die Ballons nicht mehr.  
Sie merkt nur noch, dass sie müde ist.  
Dass sie gereizter wird.  
Dass sie kaum noch zur Ruhe kommt.  
Dass sie sich selbst irgendwo auf dem Weg verloren hat.  
Vielleicht kennst du Gedanken wie:  
„Ich mache alles und trotzdem reicht es nie.“  
„Alle brauchen etwas von mir.“  
„Ich kann nicht mehr.“  
„Wann komme ich eigentlich noch vor?“  
Wenn du dich darin wiedererkennst, liegt das Problem  
vielleicht nicht darin, dass du zu wenig leistest.  
Vielleicht versuchst du schon viel zu lange, alle Ballons  
allein in der Luft zu halten.  
Und vielleicht ist genau jetzt die wichtigere Frage:  
Nicht: Wie schaffe ich noch mehr?  
Sondern: Welchen Ballon darf ich loslassen?  
Denn manchmal beginnt Veränderung nicht damit, noch  
stärker zu werden.  
Sondern damit, wieder bei dir anzukommen.

# WELCHE BALLONS

## *hältst Du aktuell in der Luft*

Nimm dir einen Moment Zeit und schreibe alles auf, was im Moment deine Zeit, Energie und Aufmerksamkeit beansprucht.



---

---

---

---

---

---

---

---

# WELCHE BALLONS

*kosten dich am meisten*

*Kraft?*



Markiere die drei Ballons,  
die dich aktuell am  
meisten belasten.

1.

2.

3.



# WELCHE BALLONS

*gehören wirklich zu dir?*



Manche Ballons halten wir  
aus Überzeugung.

Andere aus Gewohnheit.

Und manche nur, weil wir  
glauben, dass wir es  
müssen.

Frage dich:

- welche Aufgaben  
übernehme ich, obwohl  
sie eigentlich nicht  
meine Verantwortung  
sind?

- Wo veruche ich die  
Erwartungen Anderer zu  
erfüllen?

- Welche Verpflichtung  
würde ich loslassen,  
wenn ich kein  
schlechtes Gewissen  
hätte?

# DIE WICHTIGSTE FRAGE:

Stell dir vor, morgen früh wären alle Erwartungen anderer Menschen verschwunden.  
Niemand wäre enttäuscht.  
Niemand würde urteilen.  
Niemand würde von dir etwas erwarten.

*Was würdest du anders machen?*



Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dotted midline. There are 10 such lines provided for writing.

# EIN KLEINER GEDANKE *zum Schluss*

Vielleicht musst du heute noch keinen Ballon loslassen.

Vielleicht reicht es für den Anfang, ihn überhaupt wahrzunehmen.

Veränderung beginnt oft nicht mit einer großen Entscheidung.

Sondern mit einem Moment der Ehrlichkeit.

Mit dem Mut, hinzusehen.

Und mit der Erkenntnis, dass du nicht alles allein tragen musst.

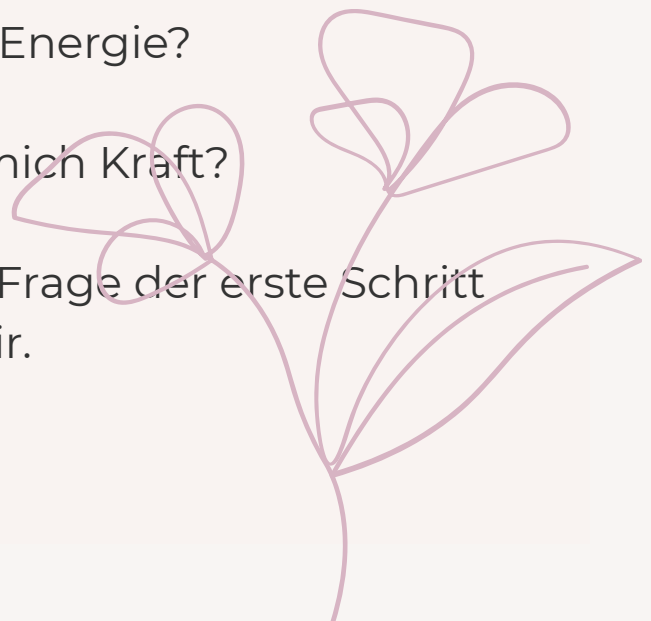
Nimm dir in den nächsten Tagen immer wieder einen Moment Zeit und frage dich:

Welche Ballons halte ich gerade in der Luft?

Welche geben mir Energie?

Und welche kosten mich Kraft?

Manchmal liegt genau in dieser Frage der erste Schritt zurück zu dir.





SONJA STRÄßER

— COACHING FÜR FRAUEN. FÜR PAARE. FÜR DICH. —

KLAR. ECHT. BEI DIR.

*Dein Weg. Dein Leben. Deine Stärke.*



*Bei mir.*

Raus aus dem Hamsterrad.



**Für Frauen, die sich  
zwischen Alltag,  
Verantwortung und  
Erwartungen selbst verloren  
haben.**

**Es ist Zeit, dass auch du  
wieder vorkommst.**



*Es wird Zeit,  
dass du wieder vorkommst.*

**In meinem Coachingprogramm „Bei  
mir.“ begleite ich Frauen dabei,**



ihre Bedürfnisse wieder wahrzunehmen



Grenzen zu setzen



ihre innere Stärke zu  
entwickeln



unabhängiger von äußeren  
Erwartungen zu werden



wieder mehr Klarheit, Ruhe und  
Orientierung zu finden