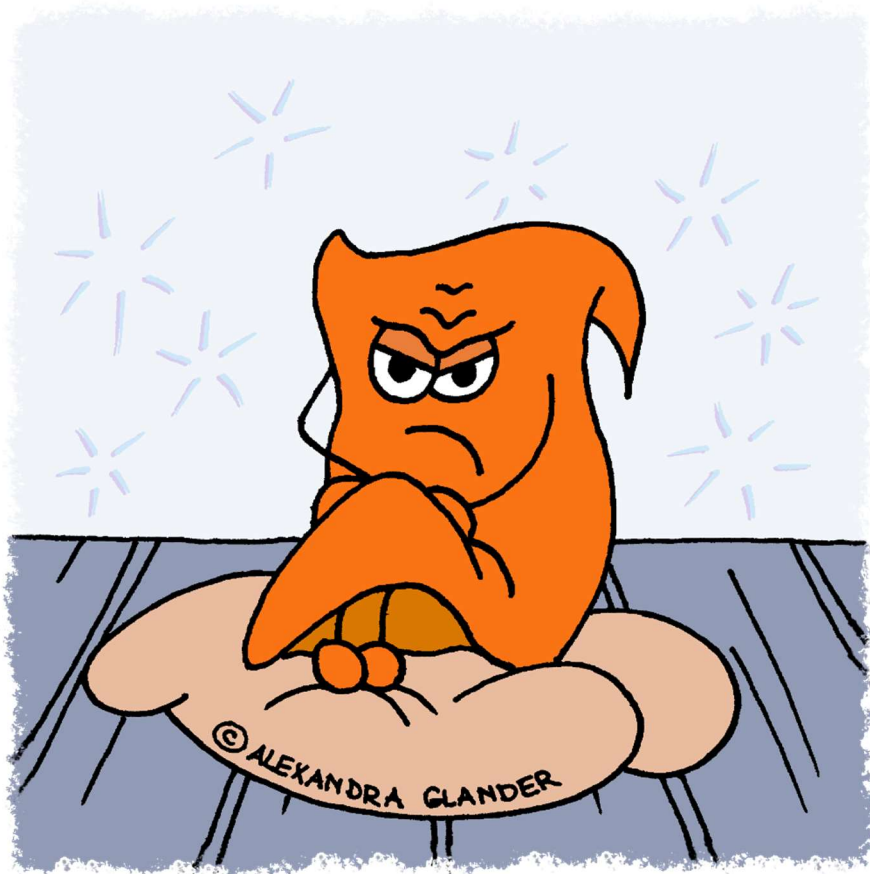


Warum du dir immer selbst im Weg stehst

**5 innere Saboteure, die dich stoppen –
und wie du wieder in Schwung kommst**



*Das Workbook, das dir hilft,
kurz innezuhalten und wieder bei dir selbst anzukommen –
mit Jammerlappen-Illustrationen, die dir provokant,
aber liebevoll den Spiegel vorhalten.*

Das erwartet dich in diesem Workbook

Ehrlichkeit statt Schönrederei

Der innere Zauderer

Der innere Querulant

Der innere Ergebene

Der innere Spielverderber

Der innere Mangelzwerg

Wahrheit wirkt

Rechtliche Hinweise & Copyright

Das vorliegende Workbook wurde mit größter Sorgfalt und psychologischem sowie psychosozialem Beratungs- & Trainingsbackground entwickelt.

► Nutzung:

Dieses Workbook ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Es darf weder vervielfältigt noch weitergegeben und ohne mein schriftliches Einverständnis veröffentlicht werden – egal ob digital oder in gedruckter Form, weder vollständig noch in Teilen.

► Hinweis zum Sprachgebrauch:

Die von mir entwickelte Comicfigur *Der Jammerlappen* ist nun mal ein „Er“, weswegen auch seine Muster männlich beschrieben werden. Selbstverständlich dürfen sich alle Geschlechter angesprochen fühlen, die sich in den Beschreibungen wiederfinden.

► Haftungsausschluss:

Dieses Workbook ersetzt weder eine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung noch eine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Betreuung. Es dient ausschließlich zur Selbstreflexion. Die Inhalte basieren auf meiner langjährigen Erfahrung als psychologische und psychosoziale Beraterin, Supervisorin, Transformationscoach und Trainerin in der Jugend- und Erwachsenenbildung sowie auf meinen eigenen persönlichen Lern- und Lebenserfahrungen. Die Anwendung des in diesem Workbook inkludierten Mini-Coachings liegt ausschließlich in deiner persönlichen Verantwortung.

► KI-Unterstützung:

Für die Konzeptionierung wurde künstliche Intelligenz (ChatGPT von OpenAI) als unterstützendes Tool eingesetzt.

► Copyright:

© 06/2025 by Ing.ⁱⁿ Alexandra Glander | Alle Rechte vorbehalten

Alle Inhalte – Texte, Illustrationen, Konzepte und Übungen – entspringen meinem Erfahrungsschatz und stammen aus meiner Feder sowie meinem Zeichenstift. Sie unterliegen dem Urheberrecht und sind geistiges Eigentum von mir, Ing.ⁱⁿ Alexandra Glander. Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist es somit nicht erlaubt, Inhalte oder Teile daraus zu kopieren, zu verbreiten oder kommerziell zu nutzen – wie auch schon im Abschnitt „Nutzung“ angeführt.

Wenn du Fragen hast, eine Nutzung wünschst oder an einer Zusammenarbeit interessiert bist, melde dich gern bei mir:

me@alexandraglander.at | www.alexandraglander.at

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Ehrlichkeit statt Schönrederei



Kennst du das: Du nimmst dir etwas vor, doch dann kommt das Leben dazwischen – wie man so schön sagt.

Aber es ist nicht das Leben an sich, das dazwischenkommt.

In Wahrheit ist das nur eine Ausrede.

Schauen wir der Wahrheit ins Gesicht:

- Was dich wirklich aufhält, sind deine Zweifel, deine Ängste, dein ständiges Kritisieren, dein ewiges Aufschieben, deine übertriebene Selbstlosigkeit, dein Mangeldenken – und noch mehr.
- Was dich blockiert, bist du selbst – ohne Umschweife und ohne Zuckerwatte klar auf den Punkt gebracht.

Ich zeige dir in diesem Workbook 5 typische innere Saboteure, die verhindern, dass du dein Leben nach deinen Wünschen gestaltest.

Du bekommst zu jedem Saboteur einen kleinen Impuls, wie du wieder in Bewegung kommen kannst – ohne Selbstoptimierungs-Show, ohne Psycho-Geschwurbel und ohne Zauberformel, dafür aber radikal ehrlich und klar.

Natürlich begleiten dich in diesem Workbook wie gewohnt meine Jammerlappen-Illustrationen, die dir liebevoll-provokant, aber mit viel Mitgefühl die Wahrheit zeigen und dir den Spiegel vorhalten.

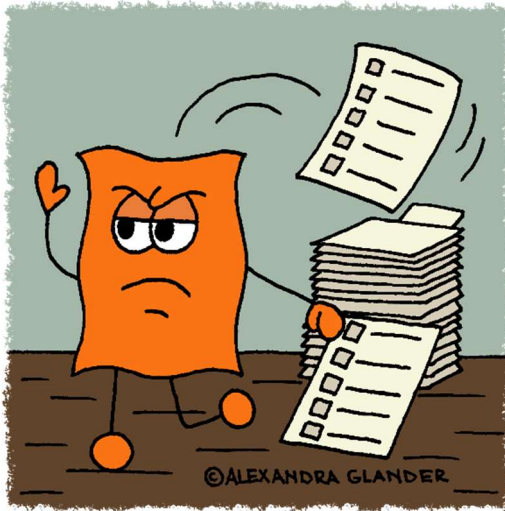
Von Herzen ❤️

Alexandra

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Der innere Zauderer



Der innere Zauderer liebt Listen, Pläne, Gedankenspiele und To-dos.

Er hat immer was zu tun, tut aber selten bis nie das, worauf es wirklich ankommt.

Hauptsache, er kann sich dem Leben elegant entziehen – wenn nicht durch fiktives Tun, dann durch Schlafen.

Woran du ihn erkennst:

- ✓ Er schiebt unangenehme Aufgaben konsequent zur Seite.
- ✓ Er beginnt vieles, bringt aber wenig zu einem Ende.
- ✓ Er lässt sich gern ablenken oder schläft mehr als nötig wäre.
- ✓ Er verliert sich in Planung und Grübeleien, anstatt ins Tun zu kommen.

Die Wahrheit ist:

Der innere Zauderer ist kein fauler Typ. Er ist ein Ausweichkünstler, ein Meister des Aus-dem-Weg-Gehens. Er will nicht auffallen, nicht anecken, nicht scheitern. Dafür tut er alles – nur selten das, was zählt.

Wenn du dich in ihm wiederfindest, frag dich ehrlich:

Was genau versuchst du zu vermeiden? Wovor schützt dich dein ewiges Aufschieben – und was entgeht dir dadurch?

Versuch mal das:

Tu etwas, das du seit Tagen oder Wochen vor dir herschiebst – aber erst mal wirklich nur eine Kleinigkeit. Tu es nicht, um eine Leistung zu erbringen, sondern um zu spüren, was sich bewegt, wenn du in Bewegung kommst.

Conclusio:

Du musst nicht gleich die Welt verändern, aber du solltest auch nicht mehr darauf warten, dass sich etwas von allein verändert. Dein Leben beginnt nicht erst, wenn du alles richtig machst oder irgendwem entsprichst. Dein Leben ist jetzt.

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Der innere Querulant



Der innere Querulant kritisiert ständig – insbesondere dann, wenn du eigentlich Rückhalt bräuchtest.

Er kommentiert alles, was du denkst, fühlst oder tun willst und ist dabei selten freundlich.

Sein Tonfall ist scharf, spöttisch und gnadenlos.

Woran du ihn erkennst:

- ✓ Er hält dich mit Gedanken wie „Das schaffst du eh nicht, also lass es lieber sein!“ oder „Wer glaubst du, dass du bist?“ klein.
- ✓ Er meldet sich sofort, wenn du mutiger werden willst.
- ✓ Er befeuert ständig Unsicherheit und Zweifel, indem er dir aufzeigt, was du nicht kannst und worin andere besser sind als du.
- ✓ Er hält nichts von Selbstfürsorge, aber viel von Disziplin und harter Arbeit.

Die Wahrheit ist:

Er will dich nicht zerstören, viel mehr will er dich beschützen. Doch sein Schutz basiert auf alten Regeln, die deine Gegenwart sabotieren.

Wenn du dich in ihm wiederfindest, frag dich ehrlich:

Wessen Stimme hörst du da eigentlich? Ist das wirklich deine Wahrheit oder einfach nur ein Echo von früher?

Versuch mal das:

Beobachte dich einen Tag lang selbst. Was sagst du dir innerlich immer wieder, wenn dir etwas nicht gelingt oder du dich zeigst? Was kannst du tun, um das zu verändern? Wie kannst du liebevoller mit dir umgehen?

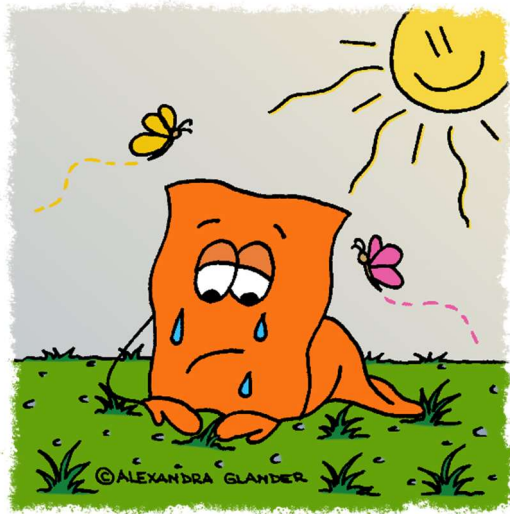
Conclusio:

Du musst nicht alles glauben, was du denkst. Schon gar nicht, wenn der Ton harsch ist und so gut wie alles, was du in dir sagst, denkst oder hörst, nach Schuld, Scham und Minderwertigkeit klingt.

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Der innere Ergebene



Der innere Ergebene hat längst aufgegeben, bevor er überhaupt erst angefangen hat.

Sein Lieblingssatz?

„Ich kann ja doch nichts ändern.“

Er hat es sich bequem gemacht – in seiner eigenen Ohnmacht.

Woran du ihn erkennst:

- ✓ Er lässt andere entscheiden – aus Bequemlichkeit oder aus Angst.
- ✓ Er sagt oft „passt schon“, meint aber „Ich hab längst resigniert.“
- ✓ Er glaubt, dass andere mehr Einfluss haben als er selbst.
- ✓ Er blendet seine eigenen Bedürfnisse aus, um keine Wellen zu schlagen.

Die Wahrheit ist:

Er ist müde vom Kämpfen – vielleicht, weil früher jede Anstrengung ins Leere lief und ihn diese Erfahrung tief geprägt hat. Doch heute bist du nicht mehr hilflos. Du bist erwachsen. Du darfst entscheiden – für dich.

Wenn du dich in ihm wiederfindest, frag dich ehrlich:

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass deine Stimme zählt? Wohin würdest du dich bewegen, wenn du dir endlich erlaubst, zu dir zu stehen?

Versuch mal das:

Schreib etwas auf, von dem du annimmst, dass du es selbst nicht ändern kannst. Und dann notiere dir dazu drei einfache Dinge, die du sehr wohl tun könntest, weil sie doch in deiner Macht liegen. Wie fühlt sich das an?

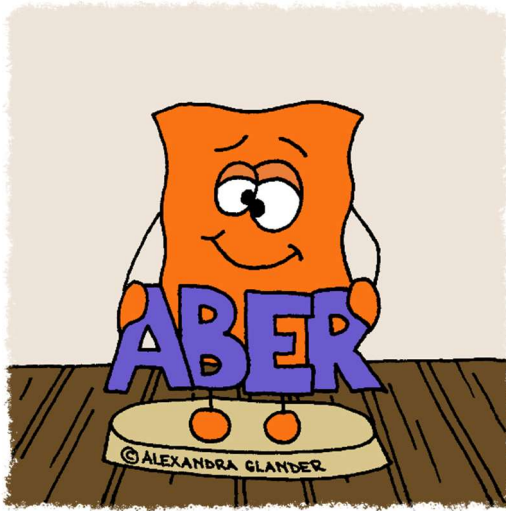
Conclusio:

Resignation ist nicht deine Wahrheit. Sie ist ein Schutzschild gegen Enttäuschung, gegen Scheitern, gegen Neues. Wenn du dich weiterhin nicht bewegst, verpasst du das Leben – und damit auch dich selbst.

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Der innere Spielverderber



Der innere Spielverderber ist der Miesepeter in dir, der immer dann auftaucht, wenn Leichtigkeit aufkommen will.

Er hat für alles ein „Ja, aber ...“.

Er kann sich über nichts wirklich freuen, weil er sicher ist, dass es schiefgeht.

Woran du ihn erkennst:

- ✓ Er traut nichts und niemandem – schon gar nicht sich selbst.
- ✓ Er redet dir die Freude aus, bevor du sie überhaupt fühlen kannst.
- ✓ Er sabotiert schöne Momente mit Grübeleien.
- ✓ Er kann zwar lachen, aber immer nur mit angezogener Handbremse.

Die Wahrheit ist:

Der innere Spielverderber hat Angst vor Enttäuschung. Deshalb versucht er, dich schon vorher runterzuziehen, damit es später nicht so weh tut. Nur: So nimmst du dir selbst jede Chance auf echtes Erleben.

Wenn du dich in ihm wiederfindest, frag dich ehrlich:

Was passiert, wenn du dir erlaubst, etwas wirklich zu genießen – ohne sofort an den Preis dafür zu denken?

Versuch mal das:

Nimm dir heute bewusst 10 Minuten Zeit für etwas, das dir Freude bereitet und beobachte dabei deinen inneren Dialog. Sobald der Spielverderber sich einmischt, sag laut (oder innerlich): „Ich sehe dich, aber heute will ich nichts mehr von dir hören.“

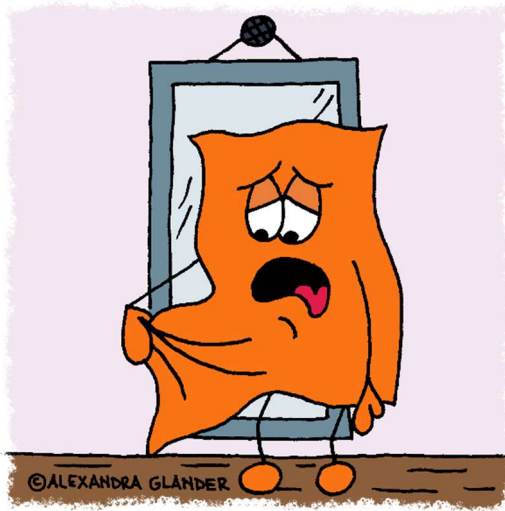
Conclusio:

Die Angst vor dem Ergebnis darf nicht die Freude an deinem Tun oder deinem Leben bestimmen. Außerdem darfst du dich freuen, ohne dich dafür vor irgendjemandem rechtfertigen zu müssen.

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Der innere Mangelzwerg



Der innere Mangelzwerg meckert unermüdlich an allem herum. Nichts ist genug – schon gar nicht er selbst.

Er hat stets das Gefühl, dass da noch was fehlt oder nicht perfekt genug ist.

Und weil das immer so ist, kann er auch nie stolz auf sich sein.

Woran du ihn erkennst:

- ✓ Er vergleicht sich ständig mit anderen – was selten gut ausgeht.
- ✓ Er hat Mühe, Erreichtes wertzuschätzen, weil ja noch mehr möglich ist.
- ✓ Er sabotiert Anerkennung, indem er sich selbst kleinredet.
- ✓ Er glaubt, dass ihm erst dann Gutes zusteht, wenn er wirklich perfekt ist.

Die Wahrheit ist:

Der innere Mangelzwerg will dich zu mehr anspornen, aber er benutzt dafür die falschen Werkzeuge: Abwertung, Kleinmachen, Selbsterniedrigung. Nur: Wachstum entsteht nicht durch Selbstverachtung, sondern durch Wertschätzung dessen, was man hat und wer man bereits ist.

Wenn du dich in ihm wiederfindest, frag dich ehrlich:

Was, wenn du heute schon genug bist – mit allem, was du bist, aber auch mit allem, was du nicht bist? Musst du wirklich alles sein?

Versuch mal das:

Schreib eine Liste mit drei Dingen, auf die du stolz bist – egal wie klein sie dir auch vorkommen mögen. Lies sie dir laut vor – immer und immer wieder.

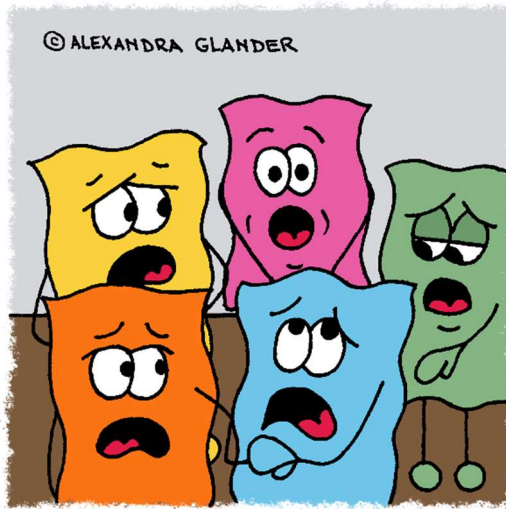
Conclusio:

Mangel ist eine Perspektive, aber nicht deine Realität. Du darfst damit aufhören, dich selbst kleinzuhalten, und endlich damit anfangen, das zu würdigen, was längst da ist: nämlich dich!

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst

Wahrheit wirkt



Du hast in diesem Workbook fünf typische innere Jammerlappen-Muster kennengelernt.

Du hast hingeschaut – ehrlich, mutig und offen.

Vielleicht hast du auch eine Übung ausprobiert und dabei eine wichtige Erkenntnis gewonnen.

Noch ein letztes Mal schauen wir der Wahrheit ins Gesicht:

→ Erkenntnis allein ist ein guter Anfang, aber keine Veränderung.

Was du tun solltest: **Hol dir deine Handlungsmacht zurück – jetzt!**

Und wenn du magst, unterstütze ich dich dabei – nicht kritisch, nicht perfekt, nicht zögerlich, dafür aber radikal ehrlich und echt.

Wenn du bereit bist, dir noch tiefer auf die Schliche zu kommen, dann hol dir mein einzigartiges Selbstcoaching-Programm: **Schluss mit dem Jammerlappen-Blues! In 7 Wochen vom Mimimi zum Lalala**

→ <https://www.alexandraglander.at/jammerlappen-blues> ←

Bist du bereit, deine echte Wahrheit zu leben und dem Jammerlappen den Ton abzdrehen, damit dein Lalala endlich erklingen kann?

Von Herzen ❤️

Alexandra

Workbook

Warum du dir immer selbst im Weg stehst



Schluss mit dem Jammerlappen-Blues!

In 7 Wochen vom Mimimi zum Lalala

➔ <https://www.alexandraglander.at/jammerlappen-blues> ⬅