



**BRITTA BAUER**  
COACHING  
STRESSMANAGEMENTTRAINERRIN

## Wie du innere Stärke entwickeln kannst

Innere Stärke ist nichts, womit du geboren wirst. Sie ist etwas, das du dir Schritt für Schritt aufbauen kannst – so wie einen Muskel, den du trainierst.

Als Coach begleite ich Frauen immer wieder durch diese Phasen, in denen sie das Gefühl haben: *„Ich habe mein Leben für alle anderen gelebt – und jetzt bleibe ich selbst auf der Strecke.“*

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, deine innere Kraft neu zu entdecken und zu nutzen. Hier sind meine wichtigsten Ansätze:

**1. Klarheit schaffen** Viele Frauen spüren nur dieses diffuse Ziehen – „da stimmt etwas nicht“. Im Coaching helfe ich dir, dieses Gefühl in Worte zu fassen. Klarheit ist der erste Schritt in die Veränderung.

**2. Alte Muster erkennen und loslassen** Sätze wie *„Ich muss immer stark sein“* oder *„Ich darf niemanden enttäuschen“* wirken wie unsichtbare Ketten. Wir schauen hin, woher sie kommen – und wie du sie Schritt für Schritt sprengen kannst.

**3. Ressourcen aktivieren** Innere Stärke wächst, wenn du dich wieder an deine eigenen Fähigkeiten erinnerst. Oft sind sie da – nur verschüttet unter Jahren des Funktionierens. Wir holen sie an die Oberfläche.

### 4. Grenzen setzen lernen

„Nein“ zu sagen ist kein Egoismus. Es ist ein Akt von Selbstachtung.

Jedes Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst.

**5. Selbstfürsorge als Standard** Stärke bedeutet nicht, alles auszuhalten. Stärke bedeutet, gut mit dir umzugehen. Mit deinem Körper, deinem Geist und deinem Herzen.

---

💜 **Fazit:** Innere Stärke wächst nicht in den leichten Zeiten. Sie wächst dort, wo du dir erlaubst, hinzuschauen, dich zu lösen und neue Wege zu gehen.

👉 Genau dabei begleite ich dich im Coaching – Schritt für Schritt, mit Herz, Klarheit und den passenden Methoden für dich