

Stella Cornelius-Koch

Dein
Du bist genug-
Workbook

10 Prozent auf den nächsten Online-Kurs
Rabattcode: Du bist genug10

Haftungsausschluss

Alle Tipps und Übungen wurden von der Autorin sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren) - mit Ausnahme von kurzen Zitaten - vervielfältigt oder übertragen werden.

Stella Cornelius-Koch
Louise-Böhm-Weg 6, D-28357 Bremen

ISBN: 978-3-00-082672-6

© Stella Cornelius-Koch, Bremen 2025
<https://stella-cornelius-koch.de>

Stella Cornelius-Koch

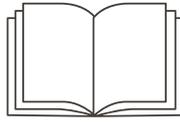
Dein Du bist genug- Workbook

Liebevolle Impulse und Übungen für
mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und
Selbstakzeptanz



„Gut ist oft besser als perfekt“
Stella Cornelius-Koch





Inhalt

Die Geschichte von Anna und dem goldenen Schlüssel	6
Vorwort	8
1. Schritt: Deine „Gut-genug“-Muster erkennen	10
2. Schritt: Die Wurzeln deines Anspruchs erkunden	22
3. Schritt: Deinen Anspruch annehmen und loslassen	30
4. Schritt: Ziele mit Leichtigkeit setzen	40
5. Schritt: Deine innere Stimme liebevoll wandeln	52
6. Schritt: Vertrauen lernen und loslassen dürfen	64
7. Schritt: Dich selbst wertschätzen so wie du bist	76
8. Schritt: „Nein“ sagen und gesunde Grenzen setzen	88
9. Schritt: Fehler und Schwächen liebevoll annehmen	98
Nachwort	108
Über die Autorin	110
Weitere Bücher und Kurse	112

Die Geschichte von Anna und dem goldenen Schlüssel

Anna war ein fleißiges Mädchen. Schon als Kind hatte sie gelernt, dass Anerkennung nur dann kam, wenn sie sich besonders anstrengte. Ihre Schulhefte waren tadellos geführt, ihre Hausaufgaben immer pünktlich erledigt, und ihre Lehrerin lobte sie oft für ihre Disziplin.

Doch tief in ihrem Herzen spürte Anna eine ständige Unruhe – als würde sie auf einer endlosen Leiter nach oben klettern, immer auf der Suche nach dem nächsten Lob, der nächsten Bestätigung.



Als sie älter wurde, nahm sie diesen inneren Antrieb mit ins Erwachsenenleben. Im Beruf gab sie mehr als alle anderen, half, wo sie nur konnte, und sagte nie „Nein“. Auch im Privatleben wollte sie die perfekte Tochter, Partnerin und Freundin sein. Sie glaubte fest daran, dass sie nur dann liebenswert war, wenn sie alles richtig machte.

Doch je mehr sie sich bemühte, desto erschöpfter wurde sie. Und egal, wie viel sie leistete – es fühlte sich nie genug an.

Eines Tages, als sie völlig ausgelaugt auf einer Parkbank saß, sprach eine alte Frau sie an. „Du siehst müde aus, mein Kind“, sagte sie sanft.

Anna seufzte. „Ich bin es auch. Ich strenge mich so sehr an, alles richtig zu machen, aber ich habe das Gefühl, dass es nie reicht.“

Die Frau lächelte und zog einen kleinen, goldenen Schlüssel aus ihrer Tasche. „Weißt du, was dieser Schlüssel öffnet?“ fragte sie. Anna schüttelte den Kopf. „Er öffnet die Tür zu deinem eigenen Herzen. Die Anerkennung, nach der du suchst, kannst du dir nur selbst schenken.“

Anna weitete ihre Augen und sah die Frau erstaunt an. „Aber wie?“

„Indem du verstehst, dass du genug bist – nicht, weil du so viel tust, sondern weil du einfach du bist. Du musst dir nichts verdienen. Du bist wertvoll, so wie du bist.“

Diese Worte trafen Anna tief im Inneren. Zum ersten Mal in ihrem Leben fragte sie sich: Was wäre, wenn ich mich selbst so annehmen könnte, wie ich bin – ohne ständig nach Perfektion zu streben?

An diesem Tag begann Anna, sich selbst mit anderen Augen zu sehen. Sie erlaubte sich, Pausen zu machen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und auch mal „Nein“ zu sagen. Und mit jedem Schritt fühlte sie sich leichter, freier – und endlich gut genug.



Vorwort

Vielleicht kennst du das Gefühl, ständig „noch ein bisschen mehr“ geben zu müssen. Mehr leisten, mehr funktionieren, mehr für andere da sein. Erst dann wirklich gut genug zu sein, wenn du all deine Aufgaben perfekt meisterst, wenn du stark bist, keine Fehler machst und alles unter Kontrolle hast.

Doch tief in dir spürst du eine andere Sehnsucht.

Die Sehnsucht nach Ruhe. Danach, einfach mal durchzuatmen, ohne das nagende Gefühl, nicht genug getan zu haben. Die Sehnsucht danach, dich selbst mit der gleichen Wärme zu behandeln, die du anderen schenkst. Nach Leichtigkeit, nach einem Leben, in dem nicht alles perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

Dieses Workbook ist eine Einladung. Eine Einladung, dich selbst mit sanfteren Augen zu sehen. Eine Einladung, die ständige Selbstkritik leiser werden zu lassen und an ihre Stelle mehr Selbstannahme zu setzen.

Es soll dir helfen, Schritt für Schritt loszulassen – den Druck, die Zweifel, das Gefühl, immer mehr tun zu müssen. Dabei helfen dir

- wertvolle Impulse,
- alltagstaugliche Tipps,
- praktische Übungen,
- inspirierende Zitate und
- kleine Motivationen.

So wie Anna in der einleitenden Geschichte kannst auch du den goldenen Schlüssel in dir finden, mit dem sich die Tür zu mehr Selbstliebe, Leichtigkeit, Gelassenheit sowie Nachsicht dir und anderen gegenüber öffnet.

Du musst ihn nur entdecken und für dich nutzen.

Lass uns gemeinsam auf den Weg gehen. Ein Weg, auf dem du lernen darfst, dass du genau jetzt – genau so, wie du bist – genug bist. Ich freue mich, dass du hier bist.

Von Herzen,
deine Stella Cornelius-Koch

1. Schritt:

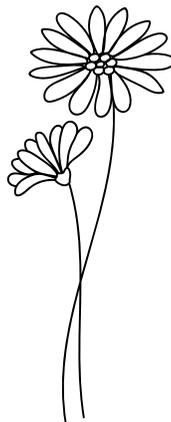
Deine „Gut-genug“-Muster erkennen

Herzlich willkommen zu deinem ersten Schritt auf dieser Reise zu mehr Leichtigkeit und Selbstannahme!

Dieses Kapitel begleitet dich dabei, deine Verhaltensmuster mit liebevoller Achtsamkeit zu erkennen. Du wirst entdecken, wie du Druck, überhöhte Ansprüche und Selbstzweifel loslassen kannst – in deinem eigenen Tempo und mit viel Mitgefühl für dich selbst.

Perfektionismus schleicht sich oft unbemerkt in unser Leben. Vielleicht hast du ihn bisher sogar als Zeichen von Ehrgeiz, Disziplin oder hoher Arbeitsmoral gesehen. Doch manchmal kostet er uns mehr, als er uns gibt – raubt Energie, Freude und innere Ruhe.

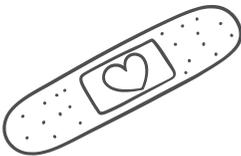
Deshalb schauen wir hier gemeinsam hin: voller Verständnis, ohne Urteil. Wo machst du dir unnötig Druck? Wann könntest du dir selbst mehr Leichtigkeit schenken? Du bist nicht allein auf diesem Weg – und du bist genau richtig, so wie du bist.



Selbsttest

Wie stark beeinflusst dich
Perfektionismus?

- Strebst du immer nach dem Maximum?
- Fällt es dir schwer, dich über Erfolge zu freuen?
- Hast du Angst vor Fehlern?
- Vergleichst du dich oft mit anderen?
- Hast du Schwierigkeiten, Aufgaben abzugeben und Hilfe anzunehmen?



Falls du mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, spielt Perfektionismus vermutlich eine große Rolle in deinem Leben. In diesem Fall ist es besonders wichtig für dich, Strategien zu finden, um einen gesünderen Umgang mit deinen Ansprüchen zu entwickeln.

Dein persönliches Bild von „Gut genug“

Manche Vorstellungen und Ansprüche begleiten uns so selbstverständlich, dass wir sie kaum hinterfragen. Doch wenn wir ihnen liebevoll Aufmerksamkeit schenken, können wir bewusster entscheiden, wie wir mit ihnen umgehen möchten.

Übung: Nimm dir einen Moment Zeit und halte auf dieser Seite fest, was „gut genug“ oder „perfekt“ für dich bedeutet. Welche Worte oder Bilder kommen dir in den Sinn? Es gibt hier kein richtig oder falsch – es geht nur darum, deine eigenen Gedanken und Empfindungen spielerisch zu erkunden.

Perfektion bedeutet für mich:



Wann setzt du dich unter Druck?

Jeder von uns hat Bereiche im Leben, in denen er besonders hohe Erwartungen an sich selbst hat. Vielleicht möchtest du in bestimmten Situationen alles ganz besonders gut machen oder fühlst dich unter Druck, es „richtig“ zu machen.

Übung: In welchen Momenten oder Lebensbereichen spürst du, dass du dir besonders viel Mühe gibst? Gibt es Situationen, in denen du das Gefühl hast, alles perfekt machen zu müssen? Schreib deine Gedanken dazu auf – ganz ohne Bewertung, nur als liebevolle Selbstbeobachtung.

Dann setze ich mich unter Druck:





Dein Anspruch – Geschenk oder Herausforderung?



Hohe Ansprüche können dich motivieren, aber auch unter Druck setzen. Beides hat seine Seiten – es geht darum, sie bewusst wahrzunehmen.

Übung: Notiere, welche positiven Seiten dein Anspruch an dich selbst hat und wo er dich herausfordert.

VORTEILE:

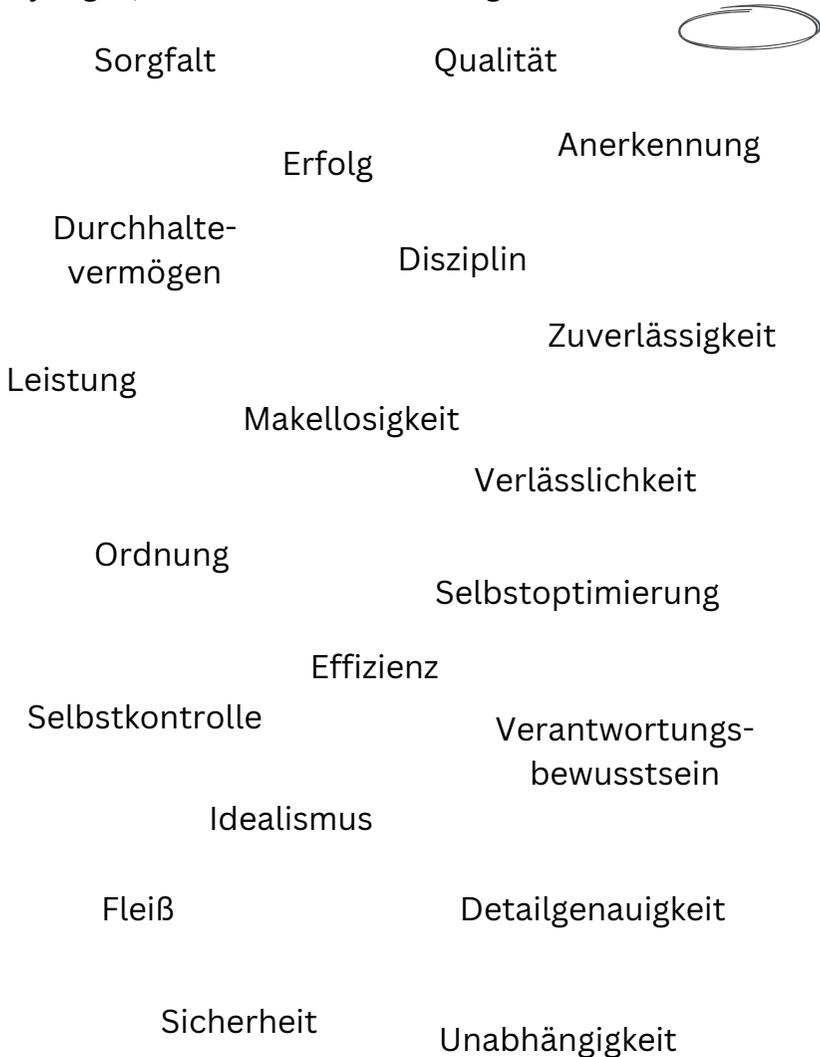
NACHTEILE:

--	--

Welche Werte sind dir wichtig?

Hinter dem Wunsch, Dinge besonders gut zu machen, stehen oft wertvolle Überzeugungen. Sie zeigen, was dir im Leben wirklich am Herzen liegt.

Übung: Schau dir die Werte an und markiere oder umkreise diejenigen, die dir besonders wichtig sind.



Deine Werte-Liste

Eine Auflistung der eigenen Werte kann dir helfen, mit deinen Ansprüchen und Erwartungen besser umzugehen, weil sie dich dabei unterstützt, Prioritäten zu setzen und deinen Perfektionismus in einen sinnvollen Rahmen zu bringen.

Übung: Bring die eingekreisten Werte von der vorherigen Seite in eine für dich stimmige Reihenfolge (maximal 10). Notiere, welche Erkenntnisse dir dabei kommen.

- ①. _____
- ②. _____
- ③. _____
- ④. _____
- ⑤. _____
- ⑥. _____
- ⑦. _____
- ⑧. _____
- ⑨. _____
- ⑩. _____



Dein Wert, deine Richtung

Deine Werte zeigen, was dir wirklich wichtig ist. Manchmal setzen sie dich unter Druck, doch du kannst sie so gestalten, dass sie dich stärken und dir mehr Leichtigkeit schenken.

Übung: 1. Wähle einen Wert aus deiner Liste, der eine große Rolle in deinem Leben spielt (z. B. „Leistung“).

2. Überlege: Wie zeigt sich dieser Wert in deinem Alltag?

Wann gibt er dir Kraft, und wann fühlt er sich belastend an?

3. Formuliere ihn so um, dass er dich unterstützt. Zum Beispiel: Statt „Ich muss immer Höchstleistungen bringen“ → „Ich gebe mein Bestes, aber auch meine Gesundheit und mein Wohlbefinden sind wichtig“.

4. Notiere eine kleine Handlung, mit der du diesen neuen, flexibleren Wert (z. B. Wohlbefinden) in dein Leben einlädst. Vielleicht ist es ein Moment der Pause oder das bewusste Delegieren einer Aufgabe.

Dieser Wert ist mir wichtig:

Dann belastet er mich:

Dann gibt er mir Kraft:

So kann er mich unterstützen:

Damit lade ich den neuen Wert in mein Leben ein:



Das „Gut-genug“-Gefühl entdecken

Nicht alles muss perfekt sein, um wertvoll zu sein. Manchmal bringt es mehr Leichtigkeit, eine Aufgabe bewusst als „gut genug“ zu betrachten und abzuschließen.

Übung:

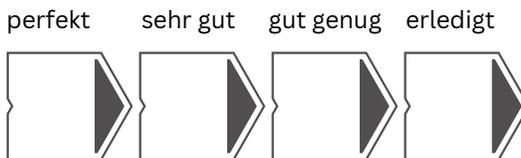
1. Wähle eine Aufgabe oder ein Projekt, an dem du gerade arbeitest.
2. Überlege, was für dich „gut genug“ bedeutet – wann erfüllt die Aufgabe ihren Zweck?
3. Setze dir eine Zeitgrenze und beende die Aufgabe, sobald dieses Ziel erreicht ist.
4. Nimm dir einen Moment, um zu reflektieren: Wie fühlt es sich an, eine Aufgabe mit mehr Leichtigkeit abzuschließen?

Aufgabe:

„Gut genug“ bedeutet:

Zeitlimit:

Gefühle:



„Perfektion ist oft eine Illusion. Gut genug bedeutet, dass ich es geschafft habe.“

Zusammenfassung & Reflexion

- Ich habe erkannt, in welchen Situationen ich mir besonders viel Mühe gebe und welche Werte dahinterstecken.
- Ich habe meine Ansprüche reflektiert und verstanden, dass sie sowohl positive als auch herausfordernde Seiten haben – beides ist okay.
- Ich kann meine Werte neu formulieren, sodass sie mich unterstützen, anstatt mich unter Druck zu setzen.
- Ich habe das „Gut-genug“-Prinzip entdeckt und erlebe es als befreiend, Aufgaben bewusst abzuschließen, ohne sie endlos zu optimieren.
- Kleine, bewusste Veränderungen helfen mir, mich selbst mit mehr Mitgefühl zu begleiten und mehr Leichtigkeit in meinen Alltag zu bringen.

Notiere einen positiven Satz über dich selbst, den du aus diesem Schritt mitnimmst.

