



www.freifeld-beratung.de

KLARHEITS- KICK

**Wie dein Verstand
gegen dich arbeitet: 5
toxische Muster- und
wie du sie endlich
entsorgst**

Silke Mohnfeld

Hallo DU!

Ich bin **Silke** – systemische Beraterin, Hypnose-Coach, Sozialpädagogin, Sängerin, Ehefrau, Mutter.

Ich kenne das Spiel: Stark nach außen, zerrissen im Inneren. **Funktionieren, glänzen, lächeln** – und abends abschalten mit dem Glas, das eigentlich alles noch schlimmer macht.

Ich weiß, wie schnell du im Teufelskreis aus **Selbstoptimierung, Schönreden und stillen Selbstvorwürfen** landest. Und wie gnadenlos dein eigener **Verstand** gegen dich arbeitet.

Ich weiß auch: Raus kommst du nicht durch Schönfärberei. Der **kaputte Gartenzaun** bleibt schließlich kaputt- auch wenn du ihn **rosa** anpinselest. ~~###/###~~

Der erste Schritt? **Brutale Ehrlichkeit. Klarheit.** Entsorgung von allem, was dich kaputt macht.

Genau darum geht es hier. Kein magischer Trick. Kein Hochglanz-Versprechen. Sondern: **Hinschauen, entlarven, entsorgen.** Damit du wieder Respekt vor dir selbst spürst – nicht nur Disziplin im Außen.

Schön, dass du genug Klarheit willst, um hierher zu kommen.



Warum du hier gelandet bist. Und warum das verdammt gut ist.

Ich sag's dir gleich: Das hier wird **unbequem**. Und genau deshalb wirksam.

Du bist hier, weil dein **brillanter Verstand** längst gelernt hat, dich zu unterwandern. Weil du **exzellent** darin bist, alles im Griff zu behalten – nur nicht den einen Moment, in dem das Glas zum schnellen Ausweg wird.

Du bist hier, weil du **Detox-Routinen** beherrschst, Clean-Eating-Rezepte sammelst, vielleicht sogar meditierst – und trotzdem abends den Punkt erreichst, an dem Abschalten bedeutet: **betäuben**.

Weil du genau spürst, dass dieses **perfide Spiel** zwischen **Disziplin und Selbstbetrug** einen Preis hat. Einen, den du innerlich schon lange nicht mehr zahlen willst.

Du bist hier, weil du Klarheit willst.

Schluss mit 

Der Mist war eh nur für die Nachbarn. Jetzt geht es um **DICH**. Und darum, das verdammt Ding endlich zu reparieren.

5 toxische Muster, die deine Kraft untergraben. Und die Einladung, sie endlich zu entsorgen.

Fangen wir an.

Halt! Bevor wir anfangen.

Eines vorweg: **Du bist nicht falsch.**

Nicht schwach. Nicht willenlos. Nicht kaputt (okay, höchstens der **Zaun**).

Du bist **clever** – genau deshalb sitzt du in dieser Falle.

Das hier ist kein erhobener Zeigefinger. Das hier ist **Klarheit**.

Was du gleich siehst, sind keine persönlichen Defizite. Es sind **alte Programme**.

Muster, tief in dein **Nervensystem** gebrannt, lange bevor du **Verantwortung** für dein Leben übernommen hast. Aus Kindheit, Prägung, **Systemen, die dich auf Funktionieren trainiert haben – nicht auf innere Freiheit**.

Vielleicht hast du– wie so viele von uns– gelernt: **Sei brav. Sei vernünftig. Falle niemandem zur Last. Gefühle? Wegpacken. Durchhalten. Hauptsache weitermachen.** Überleben statt leben.

Das erklärt vieles. Aber heute gilt: Verstehen ja, entschuldigen nein. Du bist erwachsen. Du kannst durchschauen, was läuft – und anfangen, es zu ändern.

Bring **Mitgefühl** mit – für **dich**. Aber auch **Ehrlichkeit**. Keine neuen Ausreden. Keine alten Geschichten.

Los geht's!

So nutzt du den Klarheits-Kick für dich

Lies den Klarheits-Kick einmal komplett durch. Erkenne deine typischen Denk- und Verhaltensmuster.

Wähle **EIN** Muster aus, bei dem du dich am stärksten ertappt fühlst. **Bauchgefühl reicht.**

Wo wird es eng? Wo kommt sofort Widerstand?

Sieben Tage Fokus auf genau diesen Punkt.

📌 **Jeden Morgen:** das Muster lesen – Klarheits-Kick, Reflexionsfragen, Challenge.

📌 Über den Tag: Beobachten, wie dein Verstand Bullshit produziert. Erkennen, nicht schönreden.

📌 **Abends:** Kurz notieren, was du konkret beobachtet hast. Ohne Weichspüler.

Ein Muster. Sieben Tage. Null Bullshit.

1

Das Belohnungs-Bullshit-Muster

Das Märchen vom verdienten Glas ist so alt wie deine Erschöpfung. Du funktionierst – und genau deshalb gönnst du dir abends den schnellen Ausschalter. Du nennst es Genuss. Dein Nervensystem nennt es Alarm. Du trinkst nicht, weil es schmeckt. Du trinkst, weil dein Verstand Geschichten liebt – und die von der Belohnung im Glas besonders gut klingt. Auch wenn dein Körper längst weiß, dass der Preis zu hoch ist.

Klarheits-Kick:

Hör auf, dich mit Alkohol auszuschalten. Du bist keine Maschine, die man am Ende des Tages runterfährt. Du bist eine Frau mit Würde – und diese Würde hört nicht nach Feierabend auf. Alles, was dich betäubt, ist keine Belohnung. Alles, was dich schwächt, hat kein verdammtes „Ich hab’s mir verdient“ verdient.

Reflektiere ohne Ausreden:

- Was genau an deinem Tag schreit danach, dich auszuschalten? Wo hast du dich übergangen, verleugnet, überfordert?
- Wenn du ehrlich wärst: Würdest du einem geliebten Menschen diese Art von „Belohnung“ empfehlen?
- Was bleibt von diesem Glas übrig – außer Müdigkeit, Selbstzweifel und dem Gefühl, dich selbst wieder verraten zu haben?

Challenge für dich:

Sieben Tage Klarheit: Keine Ausschalter, keine bösen inneren Dialoge. Nur Belohnungen, die dich am nächsten Morgen aufrichten statt runterziehen. Beobachte, wie sich dein innerer Blick auf dich selbst verschiebt.

2

Das Detox-Retox-Muster

Dein Verstand ist exzellent darin, Gegensätze zu harmonisieren. Du achtest auf Vitamine, isst Bio, investierst in Supplements. Du kümmerst dich um Haut, Schlaf, Sport – du weißt, wie man gesund lebt. Und genau dieses Wissen wird dir zum Verhängnis.

Denn je mehr du weißt, desto raffinierter wird dein Selbstbetrug: Ein bisschen Alkohol fällt doch gar nicht ins Gewicht. Du machst doch schon so viel für dich. Dein Körper kann das locker kompensieren.

Falsch. Dein Körper verhandelt nicht auf Rechnungsbasis. Er kennt nur: Stress oder Erholung. Nährstoffversorgung oder Raubbau. Nervensystem in Balance – oder Dauerfeuer.

Klarheits-Kick:

Das Detox-Retox-Spiel ist kein Ausgleich. Es ist Selbsttäuschung mit akademischem Gütesiegel. Dein cleverer Verstand verkauft dir Hochglanz-Logik – und dein Körper zahlt die Rechnung.

Reflektiere radikal ehrlich:

- Wo verpackst du schädliche Gewohnheiten in ein scheinbar gesundes Gesamtbild?
- Wie oft benutzt du Wissen, um unangenehme Wahrheiten zu verdrängen?
- Wie würde deine Gesundheit aussehen, wenn du deine Intelligenz für dich einsetzt – nicht als Rechtfertigung für alten Mist?

Challenge für dich:

Sieben Tage radikale Ehrlichkeit: Schreib dir jeden Abend zwei Listen. Liste eins: Was hat meinen Körper heute gestärkt? Liste zwei: Was hat ihn geschwächt? Keine Ausreden, keine Relativierung. Nur Klarheit. Und dann spür rein: Was fühlt sich am Ende der Woche stimmiger an – Aufladen oder Ausbrennen?

3

Das Kontroll-Funktions-Muster

Dein Verstand liebt es, zwei Dinge zu glorifizieren: Kontrolle und Funktionieren. Er erzählt dir, du hättest alles im Griff – weil du zuverlässig durchziehst, weil du Leistung bringst, weil du Verantwortung trägst. Nur: Kontrolle zeigt sich nicht daran, dass du funktionierst. Kontrolle zeigt sich daran, ob du klare Entscheidungen triffst – ohne Deals, ohne Feilschen, ohne Selbstbetrug.

In Wahrheit funktionierst du dich durch den Tag – und verhandelst dich durch den Abend. Du schaltest nicht ab, du schaltest dich aus. Du nennst es verdient. Dein Körper nennt es Verrat.

Klarheits-Kick:

Das Kontroll-Funktions-Muster arbeitet mit einer Illusion: Du funktionierst – also denkst du, du hast die Kontrolle. Aber Funktionieren heißt nur: weiterlaufen, leisten, durchziehen. Kontrolle bedeutet: bewusst innehalten und wählen. Solange du nur funktionierst, verhandelst und rechtfertigst du abends automatisch. Echte Kontrolle beginnt da, wo du aufhörst zu funktionieren – und anfängst, für dich zu entscheiden.

Reflektiere ohne Filter:

Wie oft verwechselst du Durchhalten mit echter Kraft?

Wo rechtfertigst du Betäubung mit Leistung?

Wann merkst du, dass du dich im Verhandlungsmodus verlierst, statt bewusst zu entscheiden?

Was wäre anders, wenn du deinen Tag nicht nach Funktionieren bewertest – sondern nach Verbindung mit dir selbst?

Challenge für dich:

Sieben Tage ohne Deals. Keine inneren Diskussionen, kein „Nur heute“. Stattdessen jeden Morgen eine bewusste Entscheidung: Wo setze ich heute eine klare Grenze – für mich, nicht für die To-Do-Liste? Jeden Abend: An welchem Punkt habe ich heute klar für mich entschieden, statt weiter durchzuziehen? Beobachte, wie sich dein Blick auf dich selbst verändert, wenn du aufhörst zu funktionieren – und anfängst zu wählen.

4

Das Nicht-schlimm-genug-Muster

Dein Verstand kennt die Tricks: Du trinkst ja nicht jeden Abend. Du schaffst es morgens pünktlich aufzustehen. Du hast nie einen Job vermasselt. Also kannst du unmöglich ein Problem haben. Außerdem kannst du ja jederzeit aufhören, oder?

ODER???

Dieses Muster ist perfide. Es lässt dich auf das Schlimmstmögliche schauen, statt auf das Beste, was möglich wäre. Du vergleichst dich nach unten, um nicht ehrlich hinsehen zu müssen. Dein Maßstab wird: Hauptsache nicht völlig entgleist.

Klarheits-Kick:

Du hast keinen Grund, dich kleinzurechnen. Die Frage ist nicht, ob du süchtig bist, sondern ob du zufrieden bist. Ob du dir selbst treu bist. Ob du jeden Morgen aufwachst und denkst: „*Das bin ich. So will ich leben.*“ Alles andere ist ein Verrat an dir selbst.

Reflektiere ohne Schöndenken:

- Was verlierst du, wenn du dich mit „weniger schlimm“ zufrieden gibst?
- Wer wärst du, wenn dein Maßstab nicht Mängelverwaltung, sondern Selbstachtung wäre?
- Wovor schützt dich das „Es geht doch noch“-Denken – und was kostet es dich im Gegenzug?

Challenge für dich:

Sieben Tage neue Referenz: Statt *Wie schlimm ist es?* fragst du jeden Abend: *Was hat mich heute stolz gemacht?* Zähle Erfolge, nicht Entgleisungen. Beobachte, was sich in deinem Blick auf dich selbst verschiebt.

Das Superheldinnen-Muster

Du bist die Vernünftige. Die, die alles zusammenhält. Du hast früh gelernt zu übernehmen, weil es sonst niemand getan hat. Also sorgst du, regelst, ziehst durch – für alle.

Heute läuft das Muster weiter: Du funktionierst, organisierst, hilfst – und streichst dich selbst von der Liste. Dein Verstand liefert scheinbar schlaue Erklärungen: Du musst das machen. Du bist stark. Du schaffst das allein. Es klingt souverän – aber es ist Selbstverrat. Du übergehst deine eigenen Bedürfnisse, läufst leer, suchst abends den schnellen Ausknopf: Alkohol statt echter Erholung. Hilfe ablehnen? Standard. Unabhängig um jeden Preis? Gefährlich. Denn der Superheldinnen-Modus fühlt sich stark an – bis er dich aufreißt.

Klarheits-Kick:

Unabhängigkeit ist kraftvoll – aber sie wird schädlich, wenn sie dich von Entlastung abschneidet. Stärke heißt nicht: alles allein wuppen. Stärke heißt: Verantwortung abgeben, Unterstützung zulassen, dich selbst ernst nehmen. Entlastung ist keine Schwäche. Sie ist Fürsorge – rechtzeitig, nicht erst, wenn du zusammenbrichst.

Reflektiere ehrlich:

- Wo bewunderst du deine Unabhängigkeit – und zahlst gleichzeitig einen hohen Preis dafür?
- In welchen Situationen sabotierst du dich selbst, indem du Hilfe ablehnst?
- Wer wärest du, wenn du dir erlaubst, kluge Unterstützung anzunehmen – ohne das Gefühl, weniger zu sein?
- Was würde sich verändern, wenn du Entlastung nicht als Schwäche, sondern als Zeichen von Verantwortung dir selbst gegenüber sehen würdest?

Challenge für dich:

Sieben Tage Fokuswechsel: Beobachte bewusst, in welchen Momenten du automatisch in den Alles-alleine-Modus rutschst. Frag dich jedes Mal: Muss ich das wirklich allein machen? Gibt es eine kluge Abkürzung? Du musst nichts tun – nur ehrlich hinsehen, wo du es dir leichter machen könntest.

Du weißt jetzt, was läuft.
Du hast die Muster gesehen. Die
Ausreden gehört. Die Spielchen
deines Verstandes entlarvt.
Und jetzt?

☞ Weitermachen wie bisher?
☞ Noch ein paar Bücher lesen,
noch ein paar Durchhalteparolen
sammeln?

☞ Oder endlich raus aus dem
Bullshit?

Wenn du spürst: Das hier war erst der
Anfang, dann gibt es einen einfachen
nächsten Schritt:

Zwei Gespräche. Komplett kostenlos.

Ohne Wenn und Aber.

✓ Zwei volle Sessions – bevor du
überhaupt entscheiden musst, ob wir
zusammenarbeiten.

✓ Nicht dein Kopf entscheidet,
sondern dein Gefühl.

✓ Danach weißt du: Das bringt
mich weiter. Oder eben nicht. Ehrlich.
Klar. Punkt.

Weil du deine Zeit nicht
verschenden solltest.

Weil du keinen teuren Schnellschuss
brauchst.

Und weil du keinen weiteren
Ratgeber mehr brauchst, sondern
echte Veränderung.

☞ Zwei Gespräche. Keine Kosten.
Keine Verpflichtung.

☞ Dafür der Moment, in dem du
merkst: Ich hab keinen Bock mehr
auf den alten Scheiß.

**Wenn du soweit bist – du weißt, wo
du mich findest.**

Zum Schluss



www.freifeld-beratung.de

