



Self CheckIn

Vielleicht bist du nicht „zu sensibel“.

*Vielleicht trägt dein Körper einfach
schon zu lange zu viel.*



Maie Christin Swoboda
— CO-COACHING —



*Nicht alles, was sich wie „zu sensibel“ anfühlt, ist ein Charakterzug.
Manches ist ein Zeichen von Überlastung, die nie Raum hatte.*

Der Self CheckIn hilft dir, dein inneres Erleben sanft einzuordnen.

*Er ist keine Diagnose und kein Urteil, sondern ein Startpunkt, um dir selbst
näherzukommen und Orientierung für deinen nächsten Schritt zu finden.*

Hey, ich bin Marie.

Ich begleite Frauen, die nach außen funktionieren – und sich innerlich oft angespannt,
unsicher oder ständig „zu viel“ fühlen.

In meiner Arbeit im traumasensiblen Co-Coaching geht es nicht darum, alte
Geschichten aufzureißen oder dich durch Vergangenes zu drängen.

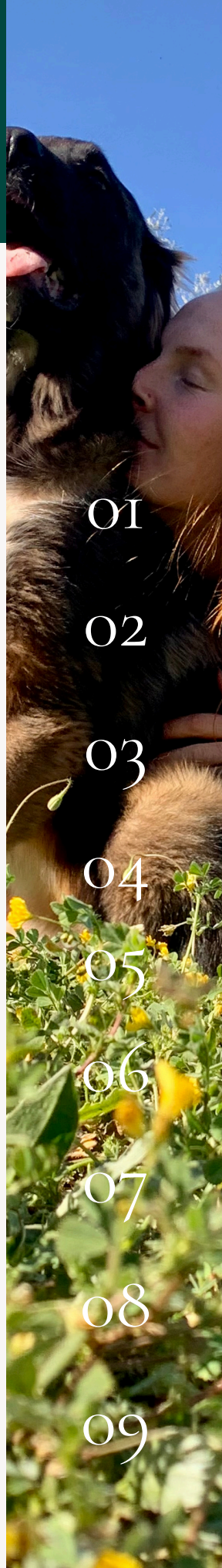
Es geht darum, deinem Körper wieder Stabilität zu geben, innere Sicherheit
aufzubauen und dein Nervensystem Schritt für Schritt aus dem Dauer-Alarm zu holen.

Dein Tier ist dabei nicht „nur dabei“, sondern dein Co-Coach – wie ein Co-Pilot an
deiner Seite.

Für viele Frauen ist ihr Tier der verlässlichste Verbündete: ehrlich, präsent,
regulierend. Genau diese Verbindung nutzen wir bewusst als Anker im
Veränderungsprozess.

Co-Coaching wirkt dabei nicht nur auf dich. Viele Klientinnen
berichten, dass sich die Beziehung zu ihrem Tier auf einer ganz
neuen Ebene öffnet – und eine Nähe und tiefe Verbundenheit
spürbar wird, die sich kaum in Worte fassen lässt.
Dein Self CheckIn ist ein erster, ruhiger Einstieg in genau diese
Veränderung.





*Nimm dir jetzt einen Moment Zeit.
Lies die Fragen in Ruhe und beantworte sie intuitiv – nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Gefühl heraus.
Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Es geht nur darum wahrzunehmen, was gerade da ist.*

Dein Inneres Erleben

Ja Nein

01

Fühlst du dich oft innerlich angespannt – auch ohne „Grund“?

☐ ☐

02

Hast du das Gefühl, ständig „auf der Hut“ zu sein, auch in sicheren Situationen?

☐ ☐

03

Überforderst du dich regelmäßig, weil du dich sonst machtlos oder wertlos fühlst?

☐ ☐

04

Reagierst du schnell gereizt oder wütender als dir lieb ist?

☐ ☐

05

Kennst du das Gefühl, emotional „zu viel“ zu sein?

☐ ☐

06

Ist dir Ruhe manchmal unheimlich, weil dann zu viel „hoch kommt“?

☐ ☐

07

Sind dir Erfahrungen bewusst, die dich emotional geprägt oder verletzt haben?

☐ ☐

08

Hast du gelernt, stark zu sein, obwohl du dich oft verletzlich fühlst?

☐ ☐

09

Fällt es dir schwer, Hilfe anzunehmen oder dich wirklich fallen zu lassen?

☐ ☐

Dein Inneres Erleben

		Ja	Nein
I0	Schämst du dich manchmal für deine Gefühle oder versuchst sie zu verstecken? Siehst du sie als Schwäche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I1	Hast du öfter das Gefühl, du „funktionierst nur“ statt wirklich dein Leben zu leben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I2	Fällt es dir schwer Pausen zu machen und “nichts” zu tun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I3	Wünschst du dir deinen Gefühlen halten zu können, ohne von ihnen überflutet zu werden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I4	Möchtest du starke Emotionen wie Wut nicht mehr nur runterschlucken und verstecken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I5	Möchtest du dich und deine Gefühlsausbrüche verstehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I6	Sehnst du dich oft nach innerer Ruhe und einer gesunden Verbindung zu dir und deiner Gefühlswelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I7	Wünschst du dir tiefe Bindung zu anderen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I8	Bist du bereit hinzuschauen, sanft, ohne Druck, aber tief?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zähle jetzt deine „Ja“-Antworten zusammen:

Deine Einordnung

Die folgende Einordnung soll dir helfen zu verstehen, wie stark Anspannung und innere Unsicherheit dein Erleben aktuell prägen – nicht als Bewertung, sondern als Orientierung. Sie zeigt dir, wo du gerade stehst und wo Unterstützung sinnvoll sein kann.

Vieles ist noch regulierbar

Du erlebst Stress, innere Unruhe oder emotionale Reaktionen situativ. Meist kannst du dich selbst wieder sammeln, sortieren und zurückfinden. Manchmal merkst du, dass du dich zusammenreißt oder weitermachst, obwohl dein Körper eigentlich schon ein leises Signal sendet.

Was dir gut tut:
Früher wahrnehmen, was in dir passiert – und dir erlauben, rechtzeitig auf deine Bedürfnisse zu hören.

0-05

Anspannung ist kein Ausnahme

Innere Anspannung begleitet dich durch viele Tage. Du funktionierst zuverlässig, aber es kostet dich Kraft. Vielleicht bist du oft müde, gereizt oder innerlich rastlos. Pausen bringen selten echte Erholung, weil dein Kopf oder dein Körper nicht wirklich abschalten.

Was dir gut tut:
Ein Raum, in dem du nichts halten musst und dein Körper langsam wieder Vertrauen fassen darf.

06-10

Anspannung begleitet dich

11-15

Dein Körper ist fast ständig in Alarmbereitschaft. Selbst ruhige Situationen fühlen sich innerlich angespannt an. Du bist schnell überfordert, emotional dünnhäutig oder spürst dich kaum noch richtig. Viele Frauen beschreiben hier ein Leben im Reagieren statt im Gestalten. Dein Tier kann hier ein besonders ehrlicher Spiegel sein.

Was dir gut tut:
Begleitung, die dich hält, während dein Nervensystem wieder lernen darf, Stück für Stück loszulassen.

16-18

Hohe innere Dauerbelastung

Anspannung, Überreizung oder innere Leere prägen deinen Alltag. Dein Körper kommt kaum noch zur Ruhe – unabhängig davon, was im Außen passiert. Viele Frauen an diesem Punkt spüren sehr klar: “So geht es nicht weiter.” Das ist ein klares Signal deines Systems, dass es Spannung abbauen und Sicherheit spüren will.

Was dir gut tut:
Support, der dir hilft, innere Stabilität aufzubauen, damit dein Körper wieder Halt in sich selbst finden kann. Dein Tier als Anker.

Bevor du mit deinem Alltag weiter machst

Vielleicht hat dein Ergebnis gerade etwas in dir bewegt.

Vielleicht fühlst du dich verunsichert, überfordert oder merkst, wie dein Kopf anfängt zu kreisen.

Manche Frauen spüren an dieser Stelle Angst. Andere Erleichterung.

Oder das leise Gefühl von: „Ich fühle mich gesehen.“ Egal, was gerade da ist: Du bist damit nicht allein.



Wenn du spürst du brauchst mehr. Du wünschst dir,

- dein Ergebnis gemeinsam einzuordnen,
- zu besprechen, wie du zu mehr innerer Stabilität erreichst,
- und zu verstehen, wie dein Tier dich auf deinem Weg unterstützen kann.

lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Orientierungsgespräch ein.

Ruhig. Wertschätzend. Ohne Druck.

Du musst nichts vorbereiten und nichts entscheiden.

Orientierungsgespräch
buchen

Unabhängig davon, ob du dieses Gespräch nutzen möchtest oder nicht,
lade ich dich jetzt ein, erst einmal zurück in deinen Körper zu kommen.



Zurück in deinen Körper

Eine sanfte Erdung für dein Nervensystem

Diese Erdungsübung unterstützt dich dabei, aus Gedankenspiralen und innerer Alarmbereitschaft herauszukommen und wieder im Hier & Jetzt anzukommen.

Sie hilft deinem Nervensystem, sich zu orientieren, Spannung loszulassen und einen Moment von Sicherheit zu erleben – ohne etwas verstehen oder verändern zu müssen.

So geht's

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort.

Wenn möglich, geh nach draußen oder öffne ein Fenster.

Mach es dir bequem – im Sitzen oder Liegen.

Du kannst leise Musik oder Naturgeräusche im Hintergrund anmachen.

Wenn du bereit bist, starte die Audiodatei und lausche einfach meiner Stimme:

Zur Erdung

