

E-Book

# DU BIST GENUG

**Selbstwert, Verbundenheit und inneren Frieden finden  
als Frau und Mutter**

Ein sanfter Weg zu mehr Selbstakzeptanz in allen Lebenslagen



Anka Krätzig

*Liebe Leserin,*

danke, dass du hier bist und dir diesen Moment nur für dich nimmst. Dieses E-Book ist für dich – für die Frau, die sich selbst nicht so richtig leiden kann. Für die Mutter, die das Gefühl hat eine schlechte Mutter zu sein. Für die Partnerin, die sich nach mehr Nähe und Verbundenheit sehnt, doch oft das Gefühl hat, nicht zu genügen.

Ich verstehe, wie belastend diese Gefühle sein können. Dieser leise, fast unsichtbare Druck, „richtig“ und „gut“ sein zu müssen, ist wie ein stiller Begleiter im Alltag. Vielleicht hast du gelernt, deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen oder stets stark für andere zu sein, auch wenn du dich selbst oft danach sehnst, loslassen und schwach sein zu dürfen und darin gehalten zu sein. Diese Sehnsucht lässt sich aber erst erfüllen, wenn du dir erlaubst, so zu sein, wie du bist – mit all deinen Unperfektheiten und Gefühlen, mit deinen echten und verletzlichen Seiten.

In diesem E-Book möchte ich dir erste Schritte zeigen, um die Kraft der Erlaubnis, der Selbstakzeptanz und dem Frieden mit dir selbst, zu entdecken. Es geht nicht darum, noch mehr zu leisten oder perfekt zu sein. Es geht darum, dich in deinem wahren Wesen zu erkennen und mit einer neuen Ruhe und Sicherheit deinen Weg zu gehen. Denn du bist genug – genauso, wie du bist.

Auf den folgenden Seiten findest du nicht nur praktische Übungen, sondern auch Raum für Reflexionen, die dich auf deinem Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung begleiten. Ich wünsche dir, dass du diese Zeit für dich genießen und die Verbindung zu dir selbst auf eine neue, sanfte Weise erleben kannst.

*Herzliche Grüße*

*Anka Krätzig*

# Die Suche nach Selbstwert und innerer Ruhe

Herzlich willkommen, liebe Leserin!

Ich freue mich, dass du hier bist und dich auf eine kleine Reise zu dir selbst einlässt. Vielleicht kennst du das Gefühl, nie wirklich anzukommen – weder bei dir selbst noch in deiner Rolle als Mutter oder Partnerin. Dieser Gedanke, irgendwie nie ganz „genug“ zu sein, kann ein leiser Begleiter in unserem Alltag sein, immer im Hintergrund, immer ein wenig lähmend.

Dieses E-Book ist für dich geschrieben. Für dich, die vielleicht oft mit sich ringt und spürt, dass es einen anderen Weg geben könnte. Einen Weg, auf dem du dich selbst erkennst und annimmst, ganz ohne diesen Druck, stark sein zu müssen oder perfekt zu funktionieren. Dieses E-Book wird dir zeigen, wie du in dir selbst Ruhe und Vertrauen findest. Bist du bereit?

## Warum Selbstzweifel entstehen

Unsere Selbstzweifel sind oft so tief in uns verankert, dass wir sie kaum hinterfragen. Doch wusstest du, dass viele dieser Zweifel und Gefühle des „Nicht-genug-Seins“ in unserer Kindheit und durch die Erwartungen anderer entstanden sind? Vielleicht wurdest du nicht immer so gesehen und verstanden, wie du es gebraucht hättest, oder dir wurde vermittelt, dass du nur „gut genug“ bist, wenn du dich in eine bestimmte Rolle einfügst.

Diese alten Muster leben in uns weiter, bis wir sie bewusst wahrnehmen und verstehen. Auch wenn wir uns ein liebevolles Umfeld aufgebaut haben, tragen wir diese Prägungen weiter.

In der Fachsprache nennt man die negativen Folgen dieser Prägungen Entwicklungs- und Bindungstrauma. Es handelt sich hierbei nicht um Schocktraumata, sondern um anhaltend stressige Erfahrungen in der Kindheit. Fehlende Bedürfniserfüllung und der daraus resultierenden anhaltender Stress im kindlichen Nervensystem, führen zu verschiedenen chronischen Abwehr- und Schutzmechanismen in unserem Unterbewusstsein. Da das Verständnis über die kindliche Entwicklung und die kindlichen Bedürfnisse bis heute sowohl in vielen Elternhäusern als auch im Schulsystem oft fehlen, kann man davon ausgehen, dass fast jeder Mensch Entwicklungstraumata hat. Die Überzeugung, nicht gut genug zu sein, ist eins der häufig auftretenden Symptome.

Doch das Gute ist: Du kannst lernen, diese alten Muster und Glaubenssätze loszulassen. Du kannst entdecken, dass du ganz in deiner Unperfektheit, Sanftheit und Verletzlichkeit „genug“ bist – genauso, wie du bist.

*Ich habe oft Frauen in meinem Coaching, die anders sein wollen, als sie sind. Die denken, dass so, wie sie fühlen und denken, falsch wäre. Sie quälen sich damit und kämpfen gegen das, was sich in ihnen zeigt an. Das ist unheimlich frustrierend und ermüdend für sie.*

*Es ist jedesmal wunderschön zu sehen wie sie sich verändern, wenn sie lernen loszulassen und den Kampf gegen sich beenden. Wenn sie sich endlich trauen das, was in ihnen ist, anzunehmen und zu fühlen. Der Moment, wo sie entscheiden bei dem inneren Schmerz zu bleiben und hinzusehen, ist jedes Mal wieder befreiend und erlösend. Die jahrzehntealte Anspannung in ihnen löst sich und sie können wieder frei fühlen, denken und handeln. Sie sind wieder lebendig und können kreative Lösungen finden.*

## *Die weibliche Kraft entfalten: Selbstakzeptanz durch Sanftheit und Verbundenheit*

Unsere Kultur hat uns oft gelehrt, dass „Kraft“ etwas Starkes, Unnachgiebiges ist. Doch wahre weibliche Kraft ist etwas ganz anderes. Sie ist weich, empfänglich, verletzlich, sie lebt von Verbundenheit und dem Mut, sich selbst zu zeigen. Deine Kraft als Frau liegt nicht in Stärke und Härte, sondern in deinem offenen Herzen und deiner Verletzlichkeit.

Was macht das mit dir, wenn du das liest? Die meisten Frauen, die ich auf ihrem Weg in ihre weibliche Kraft begleiten darf, spüren erstmal eine starke Abwehr und fast panische Angst bei der Vorstellung sich zu öffnen und verletzlich zu zeigen.

Lass uns hier daher für einen Moment verweilen. Spüre in dich hinein und frage dich: Wie fühlt sich der Gedanke an, dass du nicht immer „stark“ sein musst? Dass du dich in deiner Weichheit, „Schwäche“ und Verletzlichkeit zeigen und deine Kraft aus genau dieser Offenheit schöpfen darfst?

---

---

---

---

---

---

**Buchtipp:** In meinem Buch „[Die sieben Geheimnisse von Traumpaaren ohne Trauma](#)“ gehen ich tiefer auf die Magie und Kraft der Weiblichkeit ein.



# *Praktische Tipps und Tools für den Alltag*

Hier findest du einige praktische Übungen, die dich im Alltag unterstützen können, deine Weichheit zu kultivieren und das Gefühl von „Genug-Sein“ in dir wachsen zu lassen.

## **Tägliches Ritual der Selbstakzeptanz**

Beginne deinen Tag mit einem kurzen Moment der Stille. Schließe deine Augen, lege eine Hand auf dein Herz und atme ein paar Mal tief durch. Wiederhole innerlich: „Ich bin genug, so wie ich bin. Alles, was ich heute tue, ist ausreichend und wertvoll.“ Spüre, wie dieser Gedanke sich in dir ausbreitet. Nimm dir diesen Moment für dich – er wird dich durch den Tag begleiten.

## **Atemtechnik für innere Ruhe**

Wenn die Herausforderungen des Tages über dir zusammenschlagen und du dich überfordert fühlst, schenke dir ein paar Minuten tiefer, bewusster Atmung. Atme langsam ein und lasse die Luft durch deinen Mund entweichen. Mit jedem Ausatmen stell dir vor, wie du Anspannung loslässt. Diese Übung bringt dich zurück zu dir selbst und schenkt dir Raum, um die Ruhe in dir zu spüren. Jeder bewusste Atemzug ist eine Meditation.

## **Selbstmitgefühls-Übung**

Diese Übung hilft dir, sanft und liebevoll mit dir selbst umzugehen, besonders an Tagen, an denen du das Gefühl hast, nicht zu genügen. Stell dir vor, eine gute Freundin erzählt dir genau das, was du gerade fühlst – und antworte ihr so, wie du es tun würdest: mitfühlend, verständnisvoll. Schreibe dir selbst eine kleine Notiz, die diese Worte enthält, und lies sie, wann immer du sie brauchst.



## Wie es weiter geht

Ich hoffe, dass dieses E-Book dir neue Perspektiven und kleine Momente des Innehaltens schenken konnte. Es braucht Zeit und Geduld, um die alten Muster abzulegen und diesen neuen, sanften Weg zu finden.

Lass uns in Kontakt bleiben: Es bedeutet mir viel, zu wissen, wie es dir auf dieser Reise ergeht. Wenn du Fragen hast oder einen Gedanken teilen möchtest, der beim Lesen entstanden ist, schreib mir gern! Falls du auf sozialen Medien aktiv bist und deine Erlebnisse teilen möchtest, markiere mich oder erwähne mich in deinem Beitrag – ich freue mich, von dir zu hören und deine Reise zur Selbstakzeptanz begleiten zu dürfen.

Inspiration für deinen Alltag: Auf meinen Social-Media-Kanälen teile ich regelmäßig Tipps, Übungen und Inspirationen für mehr Selbstakzeptanz, Gelassenheit und Verbundenheit im Alltag. Du bist herzlich eingeladen, Teil dieser Community zu werden und dich mit anderen Frauen zu vernetzen, die sich ebenfalls auf den Weg zu sich selbst machen. Komm auch gerne zu einer meiner kostenlosen Masterclasses und meinen Kursen. Oder gönne dir gleich mein Premiumangebot, meine 1:1 Begleitung für 6 oder 12 Monate für tiefe, nachhaltige Transformation von Entwicklungs- und Bindungstrauma.

Danke, dass du diesen Weg gehst – für dich und für alle, die von deiner wachsenden inneren Ruhe und Klarheit berührt werden.

## Wer ist Anka Krätzig?



Anka Krätzig ist eine „deep dive“ Prozessbegleiterin und Life Coach für bewusste Frauen und Mütter, die ihre Entwicklungs- und Bindungstraumata überwinden wollen, um eine erfüllende Paarbeziehung genießen und ihre Kinder bedürfnisorientiert begleiten zu können.





# *Bleib mit mir verbunden:*

Facebook: <https://www.facebook.com/anka.kratzig>

Instagram: [https://www.instagram.com/entwicklungstrauma\\_frei/](https://www.instagram.com/entwicklungstrauma_frei/)

Newsletter: <https://www.ankakraetzig.de/newsletter/>

Homepage: <https://www.ankakraetzig.de>

Podcast: [Youtube](#), [Spotify](#), [Apple Podcasts](#)