



DU
FUNKTIONIERST.
ABER FÜHLST DU
DICH NOCH
LEBENDIG?

20 Impulse, wie du wieder
bei dir an kommst – ohne
alles hinzuschmeißen

SUSANNE RÖVER

FÜR WEN IST DIESES E-BOOK?

Du stehst morgens auf, funktionierst, regelst, entscheidest. Du bist klar im Kopf, zuverlässig, oft zwei Schritte voraus.

Und trotzdem fragst du dich manchmal:

Fühl ich mich eigentlich noch lebendig?

Leb ich eigentlich überhaupt noch?

Du spürst, dass da mehr sein müsste. Etwas in dir ist wach, aber kommt nicht durch. Du machst weiter, aber es berührt dich nicht. Du weißt nicht genau, was fehlt – nur, dass etwas fehlt.

Dieses E-Book ist für dich, wenn du nicht gleich alles umwerfen willst – aber endlich wieder mehr bei dir selbst ankommen möchtest.

Klar. Still. Echt.

DEINE SUSANNE RÖVER

“

**“Ich bin klug,
reflektiert und stark,
habe immer versucht
zu funktionieren –
doch in mir wurde es
immer leiser,
während mein
Körper immer lauter
rebellierte.”**

Susanne Röver

IMPULS NO. 1: SAG HEUTE EINMAL, WAS DU WIRKLICH DENKST – OHNE DICH ZU ERKLÄREN.

Du hast einen Gedanken, eine Meinung, eine Beobachtung. Du spürst, dass sie wahr ist – für dich.

Und trotzdem hältst du inne. Weil du denkst, es sei „nicht der richtige Moment“.

Oder weil du Angst hast, dass es „zu viel“ ist. Oder „zu direkt“.

Oder dass jemand dich missversteht.

Also formulierst du es um.

Schwächst es ab.

Schweigst.

Mit der Zeit verlernt man, die eigene Wahrheit zu sprechen – nicht weil sie weg ist, sondern weil sie immer wieder aufgeschoben wurde.

Heute darfst du einen Gedanken in genau der Form aussprechen, wie er in dir auftaucht.

Nicht laut. Nicht provozierend. Einfach nur klar.

Vielleicht in einem Gespräch mit einer Kollegin. Vielleicht in einer Nachricht.

Vielleicht auch nur für dich – auf Papier, ohne Filter.

Denn mit jedem Mal, in dem du deine Wahrheit aussprichst, erinnerst du dich ein Stück mehr daran, wer du bist.



REFLEXIONSFRAGEN

Welche Gedanken zensierst du am häufigsten – und warum?

Welche Meinung in dir verdient heute, gesagt zu werden – ohne Begründung?

Was würde passieren, wenn du dich nicht erklärst?

IMPULS NO. 2: SPÜR DEINEN KÖRPER – NICHT ERST, WENN ER LAUT WIRD.

Du funktionierst. Du bist präsent. Du tust, was getan werden muss. Und während du nach außen scheinbar alles im Griff hast, meldet sich dein Körper – erst leise, dann drängender.

Ein Ziehen im Nacken. Ein Druck in der Brust.
Unruhe. Müdigkeit. Enge.

Und trotzdem gehst du weiter.
Weil du gelernt hast, dass erst dann etwas zählt, wenn es messbar, sichtbar, begründbar ist.
Doch dein Körper arbeitet anders.
Er denkt nicht – er reagiert.

Heute darfst du deinen Körper wieder als Verbündeten wahrnehmen.
Nicht erst, wenn es nicht mehr geht.
Sondern jetzt.

Leg eine Hand auf deinen Bauch.
Oder auf dein Herz.
Und spür einfach hin. Ohne Bewertung. Ohne Ziel.

Nicht, um dich zu analysieren – sondern um dich zu erinnern:
An dich. An das, was du fühlst.
Und an das, was du zu lange übergangen hast.



REFLEXIONSFRAGEN

Welche Signale deines Körpers nimmst du oft erst spät wahr?

In welchen Momenten funktionierst du weiter – obwohl dein Körper längst „Stopp“ sagt?

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich entspannt fühlst?

IMPULS NO. 3: TRIFF HEUTE EINE KLEINE ENTSCHEIDUNG – OHNE LANGES ABWÄGEN.

Du spürst im ersten Moment, was du willst – und beginnst trotzdem, es zu hinterfragen.

Was wäre klüger? Was denken die anderen? Welche Option ist sicherer?

Also denkst du weiter.

Zerlegst Möglichkeiten. Berechnest Reaktionen.
Und während du dich bemühst, nichts falsch zu machen, verlierst du den Zugang zu dem, was sich richtig angefühlt hat.

Mit der Zeit verlernst du dadurch, dir selbst zu vertrauen – nicht weil du es nicht kannst, sondern weil du dich zu oft umentschieden hast.

Heute darfst du dich entscheiden – ganz bewusst.
Nicht für etwas Großes. Sondern für etwas Kleines.

Was ziehst du an? Wem sagst du zu? Welchen Gedanken sprichst du aus?

Du musst es nicht erklären.
Du musst es nicht beweisen.
Es reicht, dass es sich für dich stimmig anfühlt.

Denn mit jeder Entscheidung, die du aus dir heraus triffst, stärkst du deine Verbindung zu dir selbst.



REFLEXIONSFRAGEN

Welche Entscheidungen denkst du regelmäßig tot?

Wann war dein erster Impuls eigentlich klar – und du hast ihn übergangen?

Was wäre heute eine kleine Entscheidung, die du einfach treffen darfst?

IMPULS NO. 4: SAG NEIN – OHNE DICH ZU ERKLÄREN.

Jemand bittet dich um etwas – und noch bevor du in dich hineinspürst, hast du schon Ja gesagt.

Nicht, weil es ein echtes Ja war.

Sondern, weil es einfacher war.

Weil du niemanden enttäuschen wolltest. Oder weil du gelernt hast, dass andere Erwartungen oft wichtiger sind als dein eigenes Gefühl.

Und so sagst du Ja – obwohl dein Inneres längst Nein flüstert.
Vielleicht leise, vielleicht ganz deutlich.

Aber du überhörst es. Aus Gewohnheit. Aus Rücksicht. Aus Angst.

Mit der Zeit verlernt man, das eigene Nein ernst zu nehmen – nicht weil es nicht da ist, sondern weil man sich zu oft selbst übergeht.

Heute darfst du ein Nein aussprechen.

Klein. Freundlich. Ohne Erklärung.

Ein Nein, das nicht gegen jemanden gerichtet ist – sondern für dich selbst steht.

Denn jedes echte Nein ist auch ein Ja. Zu dir.



REFLEXIONSFRAGEN

Wann sagst du Ja, obwohl du innerlich Nein meinst?

Was passiert in dir, wenn du dir ein Nein erlaubst?

Was darf heute ein leises, ehrliches Nein sein?

IMPULS NO. 5: HALTE INNE, BEVOR DU DICH RECHTFERTIGST.

Du hast einen Impuls. Einen Gedanken. Ein Gefühl.
Und noch bevor jemand etwas sagt, beginnst du dich zu erklären.
Warum du so fühlst. Warum du es so gemeint hast. Warum du so
gehandelt hast.

Nicht, weil jemand dich angegriffen hat –
sondern weil du selbst noch nicht ganz zu deiner Wahrheit stehst.
Weil du sicherstellen willst, dass es niemandem „zu viel“ ist.
Weil du gelernt hast, dass du dich besser absicherst, bevor
jemand fragt.

Mit der Zeit verlernt man, sich einfach stehen zu lassen –
nicht weil man keine Klarheit hätte, sondern weil man sie für nicht
genug hält.

Heute darfst du deine Meinung, deine Entscheidung, dein Gefühl
einfach lassen.

Du musst es nicht erklären. Nicht begründen. Nicht aufweichen.

Du darfst einfach du sein – auch ohne Erklärung.
Denn nicht alles, was echt ist, braucht eine Rechtfertigung.



REFLEXIONSFRAGEN

In welchen Situationen rechtfertigst du dich am häufigsten?

Was befürchtest du, wenn du dich einfach nur zeigst?

Was möchtest du heute nicht mehr erklären?

IMPULS NO. 6: BEOBACHTE DICH – OHNE DICH ZU BEWERTEN.

Du bist gut darin, zu beobachten.

Du erkennst Stimmungen, Reaktionen, kleine Verschiebungen.

Du analysierst, was zwischen den Zeilen steht – bei anderen.

Doch bei dir selbst schaust du oft nicht wirklich hin.

Vielleicht, weil du dich dabei ertappst, nicht so zu sein, wie du
glaubst, sein zu müssen.

Vielleicht, weil du Angst hast, etwas zu sehen, das dich
beschämt.

Oder weil du denkst, du müsstest sofort etwas ändern, wenn du
es bemerkst.

Doch es geht heute nicht um Veränderung.
Nicht ums Verstehen. Nicht ums Optimieren.
Es geht ums Wahrnehmen.

Wie redest du mit dir?

Wie reagierst du auf eigene Fehler?

Wie oft gehst du über deine Grenzen – ohne es überhaupt zu
registrieren?

Heute darfst du still beobachten.
Nicht wie jemand, der kontrolliert.
Sondern wie jemand, der neugierig ist auf sich selbst.



REFLEXIONSFRAGEN

Was fällt dir auf, wenn du deinen inneren Umgangston hörst?

Was beobachtest du heute an dir – ohne etwas daran verändern zu wollen?

Was zeigt sich, wenn du einfach nur hinschaust?

IMPULS NO. 7: GÖNN DIR EINE PAUSE – AUCH WENN DU GLAUBST, SIE NICHT VERDIENT ZU HABEN.

Es gibt Tage, an denen du funktionierst, obwohl alles in dir nach Rückzug ruft. Du erledigst, entscheidest, antwortest – auch mit müden Augen, mit schwerem Kopf, mit leerem Herz.
Weil es erwartet wird. Weil du denkst, du musst. Weil du gelernt hast, dass erst Leistung Ruhe verdient.

Aber Pausen sind kein Luxus. Sie sind kein Bonus für gute Führung, saubere Planung oder perfekte Haltung.
Pausen sind Teil von dir – ein natürlicher Rhythmus, den du vergessen hast, weil du zu lange dagegen gelebt hast.

Heute darfst du aufhören, Pausen zu rechtfertigen.
Du brauchst keinen Grund. Kein „Ich war fleißig“. Kein „Ich hab's verdient“.
Du brauchst nur ein Gefühl:
Jetzt.

Vielleicht ist es ein Moment ohne Handy.
Vielleicht ein bewusster Atemzug, ein Blick aus dem Fenster, ein Schritt raus aus der Struktur.

Du musst nicht stillstehen, um zu funktionieren.
Du darfst stillstehen, um zu fühlen.



REFLEXIONSFRAGEN

Was hält dich davon ab, dir Pausen zu erlauben?

Wo bist du im Autopilot – obwohl du Stille bräuchtest?

Wie würde dein Alltag aussehen, wenn Pausen dazugehören würden – ganz selbstverständlich?

IMPULS NO. 8: FRAG DICH NICHT, WAS DU LEISTEN MUSST – SONDERN WAS DU WIRKLICH BRAUCHST.

Du bist es gewohnt, dich über Aufgaben zu definieren.

Über das, was du schaffst. Was du gibst. Was du erreichst.
Und irgendwann wird die Frage danach, wie es dir wirklich geht,
nebensächlich.

Weil funktionieren einfacher ist als fühlen.

Doch dein System ist nicht dafür gemacht, dich dauerhaft zu
übergehen.

Es meldet sich. Erst leise. Dann deutlicher.

Heute darfst du eine andere Frage stellen:
Nicht „Was steht an?“, sondern:
„Was brauche ich – wirklich?“

Vielleicht ist es Ruhe. Vielleicht Rückzug. Vielleicht ein ehrliches
Gespräch. Oder einfach ein Moment, in dem du dich nicht
verstellen musst.

Es geht nicht um große Gesten.
Sondern um die ehrliche Antwort auf eine Frage, die du viel zu
selten stellst.



REFLEXIONSFRAGEN

Was brauchst du heute – ohne es zu rechtfertigen?

Wo hast du dich zuletzt übergangen, obwohl du es gemerkt hast?

Wie fühlt es sich an, wenn du dir Raum gibst?

IMPULS NO. 9: HALTE EINEN GEDANKEN HEUTE GANZ BEWUSST ZURÜCK – NUR FÜR DICH.

Du denkst viel. Und tief.

Du spürst Verbindungen, die andere noch nicht sehen.

Und oft entsteht daraus der Impuls, etwas zu sagen. Einen Gedanken zu teilen. Eine Wahrheit sichtbar zu machen.

Nicht aus Geltungsdrang – sondern weil du beitragen willst. Weil du bewegen willst.

Doch nicht jeder Gedanke muss hinaus.

Nicht jedes Gefühl muss übersetzt werden.

Und nicht jede Erkenntnis braucht ein Gegenüber.

Heute darf ein Gedanke einfach bei dir bleiben.

Nicht, weil er nicht wichtig ist – sondern gerade weil er es ist.

Ein Gedanke, der nicht angepasst, erklärt oder entschärft werden muss.

Nur da sein darf. Als Teil von dir. In dir.

Denn manchmal beginnt Selbstverbindung genau da,

wo du nicht sofort aus dir herausgehst – sondern innehältst.

Nicht, um dich zu verschließen. Sondern um dir selbst wieder zu begegnen.



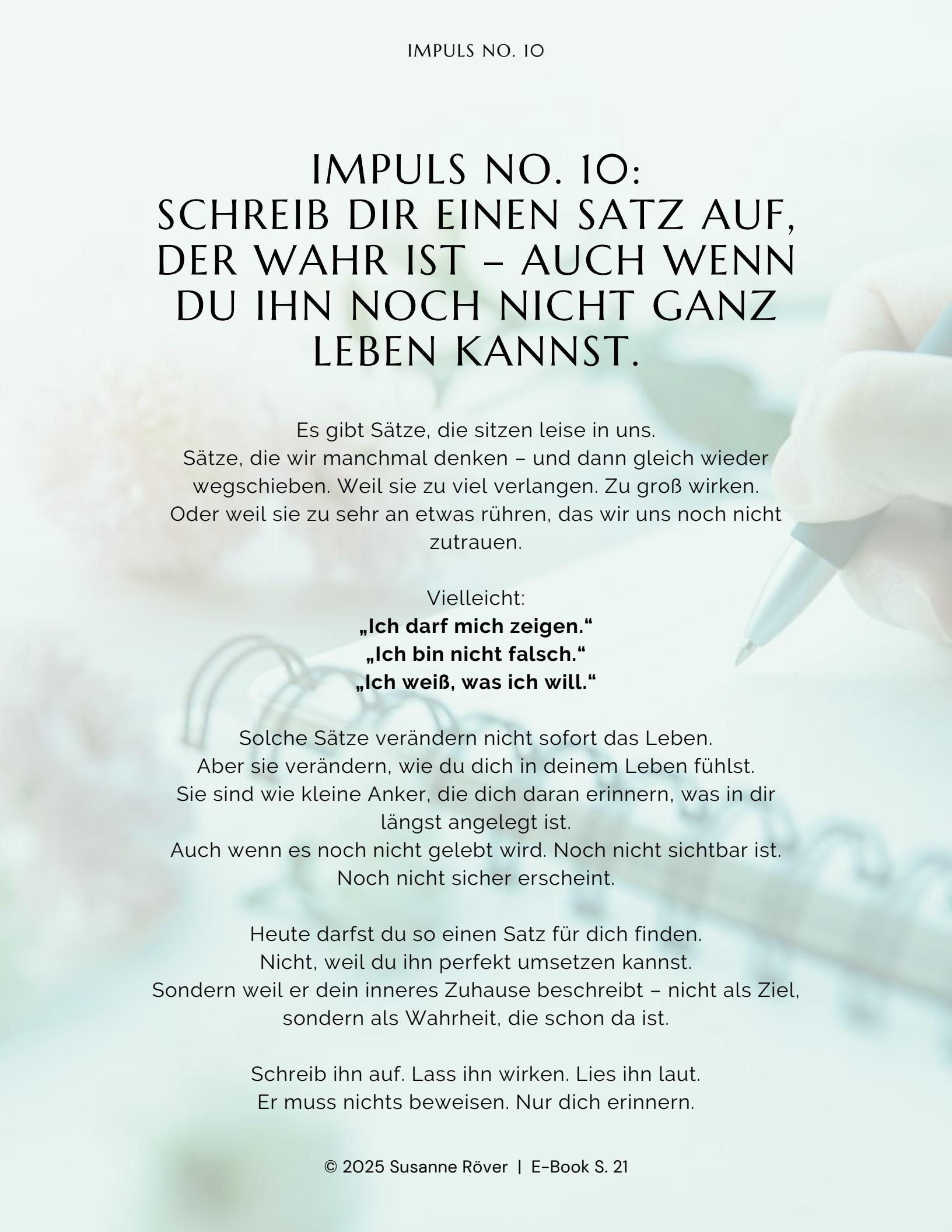
REFLEXIONSFRAGEN

Welcher Gedanke hat heute in dir Raum – auch ohne ihn zu teilen?

Was hältst du oft zurück – aus Angst, missverstanden zu werden?

Wann fühlst du dich mit dir verbunden – ganz ohne äußeres Echo?

IMPULS NO. 10: SCHREIB DIR EINEN SATZ AUF, DER WAHR IST – AUCH WENN DU IHN NOCH NICHT GANZ LEBEN KANNST.



Es gibt Sätze, die sitzen leise in uns.
Sätze, die wir manchmal denken – und dann gleich wieder
wegschieben. Weil sie zu viel verlangen. Zu groß wirken.
Oder weil sie zu sehr an etwas röhren, das wir uns noch nicht
zutrauen.

Vielleicht:

„Ich darf mich zeigen.“
„Ich bin nicht falsch.“
„Ich weiß, was ich will.“

Solche Sätze verändern nicht sofort das Leben.
Aber sie verändern, wie du dich in deinem Leben fühlst.
Sie sind wie kleine Anker, die dich daran erinnern, was in dir
längst angelegt ist.
Auch wenn es noch nicht gelebt wird. Noch nicht sichtbar ist.
Noch nicht sicher erscheint.

Heute darfst du so einen Satz für dich finden.
Nicht, weil du ihn perfekt umsetzen kannst.
Sondern weil er dein inneres Zuhause beschreibt – nicht als Ziel,
sondern als Wahrheit, die schon da ist.

Schreib ihn auf. Lass ihn wirken. Lies ihn laut.
Er muss nichts beweisen. Nur dich erinnern.



REFLEXIONSFRAGEN

Welcher Satz in dir fühlt sich wahr an – auch wenn du ihn bisher nie ausgesprochen hast?

Was hält dich davon ab, ihn dir selbst zu glauben?

Was verändert sich, wenn du ihn einfach mal stehen lässt – ganz ohne Begründung?

IMPULS NO. II: MACH HEUTE ETWAS BEWUSST – NICHT EFFIZIENT.

Du bist schnell. Du denkst vor. Du funktionierst.

Du erkennst, was gebraucht wird – und du lieferst.

Und weil du so viel wahrnimmst, reagierst du oft, noch bevor
andere merken, dass etwas nicht rundläuft.

Aber in dieser Schnelligkeit, dieser Anpassung, dieser Klarheit
verlierst du dich manchmal selbst.

Du vergisst, wie sich Berührung anfühlt,
wenn du nicht nebenbei noch planst.

Wie ein Schluck Kaffee schmeckt,
wenn du nicht gleichzeitig an To-do-Listen denkst.

Wie ein Moment klingt,
wenn du nicht schon beim Nächsten bist.

Heute geht es nicht darum, achtsam zu sein, weil es „gut tut“.

Sondern darum, einmal wieder wirklich da zu sein.

In einer Geste. In einer Bewegung. In einer kleinen Sache.

Mach heute etwas nicht, weil es erledigt werden muss.

Sondern weil du dich darin spüren willst.

Auch wenn es nur 30 Sekunden dauert – sie können dir mehr
Nähe schenken als ein ganzer Tag im Autopilot.



REFLEXIONSFRAGEN

Wo verlierst du dich im Alltag – obwohl du ganz präsent wirken kannst?

Welche Handlung würdest du heute gerne so tun, dass du dich selbst darin wiederfindest?

Was verändert sich, wenn du dich für einen kurzen Moment nicht beeilst?

IMPULS NO. 12: WENN DU FESTSTECKST: GEH EINEN SCHRITT ZURÜCK – NICHT NACH VORN.

Es gibt Tage, da geht es einfach nicht weiter.

Du hast alles durchdacht, abgewogen, geplant.

Du hast dich gefragt, woran es liegt. Was du noch tun könntest.

Aber egal, was du versuchst – es bleibt still. Blockiert. Leer.

Und dein erster Impuls ist vielleicht: Jetzt erst recht.

Noch mehr Struktur. Noch mehr Druck. Noch mehr Fokus.

Doch was, wenn genau das nicht der Weg ist?

Manchmal steckt die Antwort nicht im nächsten Schritt – sondern in dem, den du längst gegangen bist, ohne dich darin wirklich zu spüren.

Vielleicht musst du nicht weiter.

Vielleicht darfst du nochmal zurück.

Zurück zu der Idee, die dich berührt hat.

Zu der Sehnsucht, die du spürtest,
bevor du sie analysiert hast.

Zu der Stimme in dir, die du nicht mehr gehört hast,
weil du zu sehr im Außen gesucht hast.

Heute darfst du stehen bleiben. Zurücktreten.

Nicht, um aufzugeben. Sondern um dich wieder zu finden.



REFLEXIONSFRAGEN

In welchem Thema willst du weiterkommen – obwohl es sich eng anfühlt?

Was war dein erster ehrlicher Impuls – bevor der Druck kam?

Wohin würdest du zurückgehen, wenn du dir erlaubst, nochmal von vorn zu spüren?

IMPULS NO. 13: ERFORSCHE, WAS DU ZURÜCKHÄLTST – AUS ANGST, NICHT ERNST GENOMMEN ZU WERDEN.

Es gibt Seiten an dir, die du noch nicht lebst.
Nicht, weil sie nicht da wären. Sondern weil du nicht sicher bist,
ob sie „okay“ sind.
Ob sie verstanden werden.
Ob sie zu dir passen.
Oder ob sie zu viel wären. Zu weich. Zu klar. Zu unbequem.

Vielleicht ist es eine Meinung. Eine Fähigkeit. Eine Vision.
Vielleicht ist es eine Verletzlichkeit, die du nicht zeigen willst.
Oder eine Stärke, die du nicht größer machen darfst, als es
deinem Umfeld lieb ist.

Also hältst du dich zurück.
Nicht aus Feigheit – sondern aus Erfahrung.
Weil du gelernt hast, dass nicht alles, was in dir lebendig ist,
draußen willkommen ist.

Aber inneres Wachstum braucht Raum.
Nicht, weil du dich beweisen musst –
sondern weil du endlich du sein willst.

Heute darfst du dich fragen:

**Was halte ich zurück?
Und für wen?**



REFLEXIONSFRAGEN

Welcher Anteil von dir bekommt (noch) keinen Platz?

Was würdest du zeigen, wenn niemand dich bewerten würde?

Was darf heute sichtbar sein – wenn auch nur für dich?

IMPULS NO. 14: SPRICH HEUTE EINEN SATZ AUS – BEVOR DU IHN WEICHZEICHNEST.

Du formulierst klug. Bedacht.

Deine Worte sind überlegt, oft drei Gedanken
weiter als das Gespräch.

Und du spürst schnell, wann etwas „zu direkt“ sein könnte.

Also drehst du es weicher. Verpackst es klug.

Nicht, um unehrlich zu sein – sondern um anschlussfähig zu
bleiben.

Du willst verstanden werden.

Aber irgendwann passiert es:

Du passt dich an, bevor du dich überhaupt zeigst.

Und je häufiger du deine Wahrheit glättest,
desto weniger spürst du sie selbst.

Heute geht es nicht darum, laut oder scharf zu sein.

Sondern darum, einen Satz zu lassen, wie er ist.

Ohne Entschuldigung. Ohne Schleife. Ohne Erklärung.

Vielleicht sagst du ihn laut. Vielleicht schreibst du ihn auf.

Vielleicht sagst du ihn laut.

Vielleicht schreibst du ihn auf.

Wichtig ist nur:

Du erlaubst dir, ihn zu spüren – in seiner echten Form.

Ein Satz, der bleibt, weil er für dich stimmig ist
– in genau diesem Moment.



REFLEXIONSFRAGEN

Wann formst du deine Worte so, dass sie anderen besser passen – aber dir weniger entsprechen?

Welcher Satz taucht immer wieder auf – und wird dann abgeschwächt?

Welcher Satz will heute von dir gesagt werden – ohne Korrektur?

IMPULS NO. 15: WÄHL HEUTE NICHT, WAS PASST – SONDERN WAS DICH AUFRICHTET.

Du weißt oft, was funktioniert.

Welche Entscheidung weniger Reibung bringt.

Welche Haltung in deinem Umfeld „geht“.

Welche Meinung sicher durchkommt – auch wenn sie nicht ganz
deine ist.

Und vielleicht fällt es dir leicht, dich darin zu bewegen.

Anzupassen, ohne dich zu verbiegen.

Aber was passiert,

wenn du dich nicht mehr nur daran orientierst, was geht –
sondern daran, was dich selbst aufrichtet?

Nicht im Sinne von „richtig“.

Sondern im Sinne von echt. Nah. Kraftvoll.

Heute darfst du in einer Situation bewusst wählen:

Nicht die sicherste Option,

sondern die,

bei der du dich wieder ein Stück mehr spürst.

Vielleicht ist es die unbequemere.

Die ehrlichere.

Die langsamere.

Aber es ist die, bei der du ein kleines bisschen mehr bei dir bist.



REFLEXIONSFRAGEN

Wo wählst du automatisch das, was gut ankommt – aber nicht wirklich stimmig ist?

Was würde heute passieren, wenn du für dich statt für Reibungsvermeidung gehst?

Welche Entscheidung fühlt sich nicht nur klug, sondern richtig für dich an?

IMPULS NO. 16: TU HEUTE ETWAS NUR FÜR DICH – UND ERZÄHL NIEMANDEM DAVON.

Du bist jemand, der teilt.
Du lässt andere teilhaben an dem,
 was dich bewegt –
 weil Verbindung dir wichtig ist.
Weil du willst, dass andere verstehen, wer du bist.

Doch mit der Zeit kann genau das zu einem Reflex werden:
Du denkst schon beim Tun daran,
 wie du es erklären könntest.
Was man daraus machen könnte.
 Wie es wirkt, wenn du es teilst.

Und dabei geht etwas verloren:
 das Erleben nur für dich.
Ein Moment, der nicht bewertet,
 gedeutet oder
 kommentiert wird.
Sondern einfach da ist.
 Ganz bei dir.

Heute darfst du etwas tun, das niemand wissen muss.
Etwas, das dir Freude schenkt, Ruhe bringt, dich spüren lässt.
Nicht, weil es „produktiv“ ist – sondern weil es dich zurückholt.

Ohne Echo. Ohne Applaus. Ohne Außen.



REFLEXIONSFRAGEN

Wann hast du zuletzt etwas nur für dich getan – ohne es zu teilen?

Wie oft denkst du beim Erleben schon ans Erzählen?

Was wäre heute ein Moment, der einfach dir gehört?

IMPULS NO. 17: GEH EINEN SCHRITT AUF DICH ZU – STATT DICH WEITER ZU HINTERFRAGEN.



Manchmal wirst du müde vom Denken.

Nicht, weil du zu wenig Klarheit hast
– sondern weil du zu viel suchst.

Du analysierst, reflektierst, schaust von allen Seiten.
Und am Ende ist alles durchdacht – aber nichts gefühlt.

In dieser Spirale verlierst du oft nicht die Kontrolle,
sondern die Verbindung.

Du bleibst in der Bewertung stecken
– statt in die Begegnung mit dir selbst zu gehen.

Heute darfst du aufhören,
dich zu zerlegen.

Du brauchst nicht noch eine Runde Analyse.
Du brauchst einen Schritt auf dich zu.
Nicht als Lösung – sondern als Geste.

Vielleicht ein Satz wie:
„Ich sehe dich.“
„Ich muss dich nicht erklären.“
„Ich bin da.“

Denn manchmal ist das,
was du am dringendsten brauchst,
kein Durchblick –
sondern einfach Nähe.



REFLEXIONSFRAGEN

Wo hinterfragst du dich so lange, bis du dich selbst nicht mehr spürst?

Was passiert, wenn du dich nicht analysierst – sondern annimmst?

Welcher Satz bringt dich heute wieder näher zu dir?

IMPULS NO. 18: ERINNERE DICH HEUTE DARAN, WAS DU FRÜHER EINFACH SO GEMACHT HAST.

Bevor du dich gefragt hast, ob es sinnvoll ist.

Bevor du dich verglichen hast.

Bevor du dich gefragt hast,

ob du damit jemanden störst oder beeindrucken kannst

– gab es Dinge,

die du einfach getan hast.

Aus Freude.

Aus Neugier.

Aus dir heraus.

Und irgendwann hast du sie verloren.

Vielleicht, weil es nicht wichtig erschien.

Vielleicht, weil niemand sie ernst nahm.

Vielleicht, weil du dich irgendwann selbst vergessen hast

in all dem Müssten.

Heute darfst du dich erinnern.

An eine Bewegung.

Eine Idee.

Ein Gefühl.

Nicht, um zurückzugehen

– sondern um wieder zu spüren,

wer du bist,

wenn du niemandem gefallen musst.

Tu heute eine Sache, die du früher einfach gemacht hast.

Sie muss nicht „wichtig“ sein. Nur wahr.



REFLEXIONSFRAGEN

Was hast du früher geliebt – ohne darüber nachzudenken?

Was davon ist verschwunden? Und warum?

Was könntest du heute wieder tun – für dich?

IMPULS NO. 19: STAUNE HEUTE ÜBER ETWAS – OHNE ES VERSTEHEN ZU MÜSSEN.

Vielleicht hast du es dir abgewöhnt, dich zu wundern.

Du denkst schnell,

erkennst Muster,

analysierst Zusammenhänge.

Und oft ist genau das deine Stärke

– du verstehst, was andere nicht mal wahrnehmen.

Aber manchmal nimmst du dir damit etwas Wesentliches:

Das Staunen.

Das Nicht-Wissen.

Den Moment, der einfach nur da ist

– ohne Erklärung, ohne Ziel, ohne Sinn.

Heute darfst du dich nicht fragen, was es bedeutet.

Sondern nur:

Was macht es mit mir?

Vielleicht ein Schatten auf der Wand.

Ein Gesprächsfetzen.

Eine Farbe.

Ein Geräusch.

Etwas, das dich einen Moment lang unterbricht

– ohne dass du gleich wissen musst, warum.

Manchmal reicht genau das,
um dich wieder zu erinnern:

Da ist Leben.



REFLEXIONSFRAGEN

Wann hast du dich das letzte Mal über etwas gewundert – ohne es gleich einordnen zu wollen?

Was passiert in dir, wenn du nicht verstehen musst, sondern nur fühlen darfst?

Wo konntest du heute für einen kurzen Moment einfach "nur" staunen?

IMPULS NO. 20: WAS WÄRE, WENN HEUTE DEIN LETZTER TAG WÄRE – UND DU DÜRFTEST NOCH EINEN ECHTEN MOMENT ERLEBEN?

Stell dir vor, du wachst auf – und du weißt: Das hier ist mein letzter Tag. Plötzlich fühlt sich alles anders an.
Das Licht, das durch das Fenster fällt.
Die Geräusche im Haus.
Die Stille in dir.

Du stehst auf, nicht aus Gewohnheit, sondern weil jeder Schritt kostbar ist. Weil du spürst, dass nichts mehr selbstverständlich ist. Du atmest bewusster. Schaust länger. Hörst genauer hin. Und inmitten all dessen wird dir klar: **Du darfst noch einen echten Moment erleben. Einen, der zählt. Einen, der bleibt.**

Vielleicht triffst du einen bestimmten Menschen. Vielleicht gehst du spazieren, fühlst den Wind, der dir über die Haut streicht. Vielleicht legst du einfach die Hand auf dein Herz – und bleibst kurz ganz still.

Du brauchst keine großen Worte. Keine Entscheidung. Keine Geste für die Welt. Nur diesen einen Moment, der sich ganz nach dir anfühlt. Echt. Unverstellt. Lebendig.

Und während dieser Tag vergeht, weißt du:
Genau das war es.
Das, was du gesucht hast. Das, wonach du dich gesehnt hast.
Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.



REFLEXIONSFRAGEN

Was würdest du heute nicht mehr aufschieben, wenn du wüstest, es gäbe kein Später?

Welche Seite von dir verdient es, gesehen zu werden – jetzt?

Wenn du deinem heutigen Tag eine Bedeutung geben könntest: Welche wäre es?



SUSANNE RÖVER

Mentorin für intellektuelle Rebellen &
wertschätzende Unternehmenskulturen



ÜBER MICH

Ich war lange die, die alles im Griff hatte. Klare Gedanken, kluge Entscheidungen, hoher Anspruch – und trotzdem das Gefühl: Da muss doch noch mehr sein. Ich habe funktioniert, Erwartungen erfüllt, war erfolgreich – aber innerlich leer. Erst als mein Körper die Reißleine zog, begann ich zu spüren, wie weit ich mich von mir selbst entfernt hatte.

Heute begleite ich Menschen, die sich genau darin wiederfinden: klug, reflektiert – und trotzdem auf der Suche nach dem, was sie wirklich ausmacht. Ich helfe ihnen, Verstand und Intuition in klare Selbstführung zu verwandeln – damit sie sich wieder spüren, authentische Entscheidungen treffen und das Leben gestalten, nach dem sie sich so sehr sehnen.

DANKE, DASS DU DA BIST!

Schön, dass du dir dieses E-Book heruntergeladen hast. Ich hoffe, du konntest ein paar Impulse mitnehmen, die dich wieder ein Stück näher zu dir selbst bringen. Vielleicht hat dich der eine oder andere Satz berührt. Vielleicht hast du gespürt: Da ist noch mehr.

Wenn du das Gefühl hast, dass du tiefer gehen möchtest – oder du gerade an einem Punkt bist, an dem du nicht weiterkommst – dann melde dich gern bei mir. Ich nehme mir Zeit, wirklich hinzuhören. Und vielleicht ist genau das der Anfang von etwas Neuem.

Wenn du magst, erzähl mir, welcher Impuls dich am meisten berührt hat. Schreib mir gerne per E-Mail (kontakt@susanneroever.de) oder über Instagram. Ich freue mich, von dir zu lesen.

Herzliche Grüße
Susanne



WAS MEINE Klient:innen sagen



"

Ich dachte, mein Leben wäre zu Ende. Jetzt weiß ich wieder, wer ich bin, was mich antreibt – und wo ich in meinem Leben hin will. Das Mentoring mit Susanne war das größte Geschenk, das ich mir selbst machen konnte.

-

Hülya



"

Danke Susanne für deine Coaching Session. Du bist feinfühlig mit mehreren Methoden auf mich und meine Themen eingegangen. Du hast mich meinen Gefühlen näher gebracht und Denkanstöße gegeben, woran ich arbeiten kann.

-

Frank



WAS MEINE Klient:innen SAGEN

Susanne hat es in kürzester Zeit geschafft mich mit ihrer stringenten Strategie zu überzeugen. Sie hat in mir Stimmungen und Gefühle geweckt, die für mich ganz weit weg - fast schon verloren - waren und mir geholfen meinen Weg zu finden, der in mir und meiner Intuition bereits ist und war und von dem ich aus verschiedenen Gründen abgekommen bin! In mir ist dadurch wieder ein Gefühl der Zufriedenheit, Ruhe und Klarheit eingekehrt, dafür bin ich Susanne sehr dankbar! Das Coaching kann ich jedem (Kopf-)Menschen empfehlen, der perfekt (für die anderen) funktioniert, aber sich selbst etwas verloren hat.

08:24

Hallo liebe Susanne, ich bin dir wirklich dankbar für dein Mentoring! Man fängt mal an, sich über sich selbst Gedanken zu machen. Diese Fragen hab ich mir selber noch nie gestellt und es führt zu mehr Klarheit. Ich komme mehr zu mir selbst, mehr bei mir an. Das Mentoring führt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!

22:55

Vielen, vielen Dank für das Mentoring! Ich merke, wie ich selbstbewusster werde und stelle ein anderes Auftreten an mir fest. Ich fang wieder an, an meine Ziele zu glauben und sie mutig zu verwirklichen.

19:19

Meine Reise in die Tat und zu mir zurück wurde begleitet von liebe Susanne, die eine professionelle, sehr strukturierte und ganz liebevolle Arbeitsweise hat. Ich kann sie nur weiter empfehlen 😍🙏😊 für Personen die ihre Verbindung zu sich selbst wieder finden wollen 🌸💖



WAS MEINE Klient:innen SAGEN

Liebe Susanne hier die Rezension zu meiner/unseren Session.

Ich hatte vor kurzem eine einstündige Session mit der lieben Susanne. Anfangs war mir noch nicht klar in welche Richtung es gehen wird, das hat sich im Laufe unseres Gespräches dann relativ schnell abgezeichnet, dass es um meine innere Größe, mein Licht geht.

Susanne hat mit ihrem sehr sanften Wesen, ihrer Klarheit und großen Einfühlungsvermögen immer das Gefühl gegeben mich zu sehen wie ich bin, mit allem was da ist. Dafür bin ich Ihr sehr dankbar!

Wenn du dich jetzt fragst, "soll ich es wagen gemeinsam mit Susanne mein volles Potenzial zum Vorschein zu bringen?"

Sag ich nur, triff eine Entscheidung und mach eine Erfahrung 🙏❤️

Ich bringe immer mehr Klarheit in mein Leben und ich habe endlich gelernt für mich und meine Bedürfnisse einzustehen. Ich habe so viel mehr Energie 😊😊☀️👉

Ich kann auf einmal viel klarer Entscheidungen treffen, mehr aus dem Bauch heraus. Ich muss nicht ewig darüber nachgrübeln, weil da einfach mehr Klarheit ist.



HIER ERREICHST DU MICH

Susanne Röver

Rauhhalde 21
88662 Überlingen

E-Mail: kontakt@susanneroever.de

Website: www.susanneroever.de

Instagram: @susanneroever.official

TikTok: @susanneroever.official

Facebook-Gruppe: Navigiere selbstbestimmt durch dein Leben - und
lebe deine Vision ✨



Podcast:

IDENTITY UNCHAINED - Der Podcast für alle intellektuelle Rebellen, die
mehr vom Leben wollen.

