



Johanna Schmerenbeck



Schluss mit dem inneren Druck

Die Erwartungen und Ideale, die an Frauen in ihren vielen Rollen gestellt werden, sind endlos. Schnell verlieren wir uns in einem Dschungel aus eigenen Überzeugungen und äußeren Anforderungen. Diese tief verankerten Glaubenssätze erzeugen enormen Druck – Druck, der uns nach und nach ausbrennen lässt.

Aber es muss nicht so sein. Lass uns gemeinsam fünf häufige Überzeugungen betrachten, die viele Frauen verinnerlicht haben, und herausfinden, warum es so wichtig ist, sie zu hinterfragen und umzudeuten.



1. „Ich muss es allen recht machen - wirklich?“

Ja, genau. Bingo! Freie Fahrt in die Erschöpfung. Natürlich ist es schön, die Wünsche und Bedürfnisse deiner Liebsten zu erkennen und für sie da zu sein. Doch manchmal übertreiben wir es. Wenn aus braven Mädchen harmoniesuchende Frauen werden, ist der Frust vorprogrammiert.

Wenn du dein Leben lang deine eigenen Bedürfnisse hintenangestellt hast und Bravsein zur Norm wurde, kann es sein, dass du Schwierigkeiten hast, eigene Entscheidungen zu treffen. Du spürst sofort die Stimmungen anderer, während deine eigenen im Nebel verschwinden. Vielleicht hast du gelernt, dass Frauen sich um andere kümmern müssen und sich selbst zurückstellen sollen. Ist es dann verwunderlich, dass es dir schwerfällt, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen?

Immer wieder treffe ich auf Frauen, die sich schuldig fühlen, wenn sie sich um sich selbst kümmern. Sie sind unsicher, wie viel Raum sie beanspruchen dürfen. Dieser innere Antreiber, der uns Frauen direkt in die Erschöpfung führt, verdient einen eigenen Beitrag.

Doch frage dich: Ist es wirklich wahr, dass du es allen recht machen musst? Wer sagt das? Und was, wenn du dir erlaubst, in kleinen Schritten mal Ja zu dir zu sagen? Ja, vielleicht wird es für jemanden unbequem. Aber könnte das nicht genau das sein, was du brauchst? Was wäre ein erster kleiner Schritt, um auch mal dirgerecht zu werden?

Fühlst du dich manchmal überfordert? Abonniere meinen [Newsletter](#), um monatliche Impulse zu erhalten, wie du mehr Verbundenheit mit dir selbst spüren kannst und eine bessere innere Balance wiederfindest.

2. „Ich muss es alleine schaffen.“

Dieser Satz begleitet so viele Frauen und Mütter durch den Alltag. Vielleicht kennst du ihn auch? Der Gedanke, dass es allein deine Verantwortung ist, alles zu meistern, weil du die Frau bist – sei es, sich um die Kinder, den Haushalt oder die Angehörigen zu kümmern. Ohne Unterstützung. In meinem Blogartikel „Einmal Herd und zurück“ spreche ich darüber, welche Geschichten uns als Mädchen und Frauen erzählt wurden – Geschichten über die „fürsorgliche Mutter“ und die Frau, die alles kann. Geschichten, die uns glauben lassen, wir hätten besondere Fähigkeiten, um Haushaltsgeräte wie die Spülmaschine oder die Waschmaschine zu bedienen.

Doch was, wenn diese veralteten Überzeugungen Frauen in Isolation und Überforderung treiben? Das bisschen Haushalt und der Mental Load, der auf Frauen lastet, lässt sich eben nicht einfach „nebenbei“ erledigen.

Laut dem Statistischen Bundesamt leisten Frauen 44 % mehr unbezahlte Arbeit (Haushalt, Kinder, Pflege von Angehörigen) zusätzlich zur Erwerbsarbeit als Männer.

Vielleicht bist du die Alleinkämpferin, die die Kontrolle darüber behalten möchte, wie etwas gemacht wird – nach dem Motto: „Bevor es schiefgeht, mache ich es lieber selbst.“ Doch das kann frustrierend für deinen Partner sein, der vielleicht nicht die Chance bekommt, zu zeigen, dass auch er kompetent ist. Übernimmst du vielleicht zu viel? Delegierst du, oder habt ihr zu Hause bereits fair aufgeteilte Aufgaben, bei denen jeder Verantwortung übernimmt? Statt: „Schatz, du musst es nur sagen, dann mache ich es...“?

Vielleicht fällt es dir schwer, Hilfe anzunehmen, weil du früh gelernt hast, alles selbst zu schaffen. Es kann eine große Überwindung sein, Unterstützung anzunehmen. Doch probiere es in kleinen Situationen: Bitte um Hilfe und beobachte, wie die andere Person reagiert. Vielleicht waren die unangenehmen Gedanken nur in deinem Kopf. Und wie fühlt es sich für dich an, Hilfe anzunehmen? Kleine, sanfte Schritte können auf Dauer einen großen Unterschied machen.

3. „Ich muss ALLES schaffen.“

Wenn Frauen diesen Glaubenssatz in meine Coachings bringen, denken sie oft, sie müssten sich einfach nur besser organisieren, sich mehr anstrengen – dann würde alles laufen. Ja, das mag eine Weile funktionieren – früher aufstehen, Multitasking, die Wochenenden vollpacken. Aber zu welchem Preis? Ich stelle mir gerne vor, wie ich als 90-jährige Frau mit einem großen Sommerhut am Strand sitze und auf mein Leben zurückblicke. Ich möchte mich nicht an das Hamsterrad erinnern, sondern an die Momente dazwischen. An die Augenblicke, in denen ich gelacht habe, mich verbunden fühlte – mit mir selbst und anderen. An was möchtest du dich als dein 90-jähriges Ich erinnern?

Perfektionismus spielt bei diesem Glaubenssatz oft eine zentrale Rolle. Er lässt dich glauben, dass du nur dann gut genug bist, wenn du alles richtig machst – immer und überall. Doch dieser Drang nach Perfektion kann auch auf dein Kind übergreifen. Plötzlich merkst du, dass dein Kind unter dem gleichen Druck leidet: Es hat Angst vor Schulnoten, schläft schlecht, traut sich nichts zu oder kämpft mit Lernblockaden. (Ich habe viele dieser Kinder im Lerncoaching begleitet und kenne den Druck, der auf ihnen und ihren Eltern lastet).

4. „Die anderen schaffen es doch auch.“

Autsch. Der Vergleich ist eine Falle, in die wir gerne tappen. Wir vergleichen das, was andere von sich zeigen, mit unserem inneren Chaos. Dabei idealisieren wir die anderen und geben ihren vermeintlichen Perfektionen viel mehr Gewicht und betonen gerne das, was wir nicht hinbekommen. Diese Überzeugung kratzt stark an unserem Selbstwertgefühl. Du siehst Frauen, die scheinbar alles mühelos bewältigen – social media lässt grüßen – und fragst dich, warum es dir so schwerfällt.

In all den Jahren der Begleitung ist mir eines klar geworden:

Was wir nach außen zeigen, ist oft nur eine Maske. Hinter vielen glänzenden Fassaden stecken die gleichen Unsicherheiten, die auch dich plagen.

Welcher Glaubenssatz bestimmt deinen Alltag?

Deine
Johanna