HORIZONT
PERSPEKTIVEN

Du trägst viel. Aber was trägt dich?

Entdecke, welche unbewussten Muster dich antreiben –
und wo du wieder selbst entscheiden kannst.

Rita Bucher

Einleitung Teil A — Den Mythos untermauern

Viele Führungskräfte glauben, dass ihre Stärke darin liegt, immer für andere da zu sein. Erwartungen zu erfüllen. Durchzuhalten.

Sie haben gelernt: Wenn ich stark bin, wenn ich liefere, wenn ich niemanden enttäusche, dann läuft es.

Und meistens stimmt das auch. Äusserlich läuft es gut.

Doch die Zahlen sprechen eine andere Sprache. Studien zeigen, dass über 60 Prozent der Führungskräfte sich erschöpft fühlen – trotz Erfolg. Sie tragen Verantwortung, treffen Entscheidungen, halten vieles am Laufen. Aber innerlich wächst die Frage: War es das jetzt?

Das Problem ist nicht die Arbeit. Auch nicht die Verantwortung.

Das Problem ist die Überzeugung dahinter: Mein Wert hängt davon ab, was ich leiste. Ich darf niemanden enttäuschen. Ich muss stark sein.

Einleitung Teil B — Verbindung herstellen

Du bist nicht allein damit.

Viele, die beruflich erfolgreich sind und viel Verantwortung tragen, kennen dieses Gefühl. Sie funktionieren hervorragend. Aber sie spüren sich selbst kaum noch.

Das ist kein Versagen. Auch keine Schwäche.

Es ist das Ergebnis von Jahren, in denen du gelernt hast, dich an Erwartungen auszurichten. Für andere da zu sein. Deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen.

Und jetzt sitzt du hier. Du hast viel erreicht. Aber irgendetwas fehlt.

Snap — Die frühe Vorstellung

Ich bin Rita Bucher.

Ich begleite Führungskräfte, Unternehmerinnen und Menschen, die viel Verantwortung tragen, dabei, wieder mehr Klarheit, innere Ruhe und Freude am Leben zu finden.

Nicht durch noch mehr Selbstoptimierung. Nicht durch besseres Zeitmanagement.

Sondern indem sie ihre unbewussten Muster erkennen und bewusst entscheiden, statt nur zu funktionieren.

Ich arbeite mit Menschen, die bereit sind hinzuschauen. Die verstehen wollen, warum sie immer wieder gleich reagieren. Und die lernen möchten, ihr Leben nach ihren eigenen Werten zu gestalten – nicht gegen andere, sondern für sich.

Perspektivwechsel

Diese Muster sind nicht dein Charakter.

Sie sind Überzeugungen, die du gelernt hast. Und was gelernt wurde, kann verändert werden.

Du musst nicht dein ganzes Leben umkrempeln. Du musst nicht alles loslassen, was du aufgebaut hast.

Du darfst nur eines lernen: hinzuschauen, welche Muster dich lenken – und bewusst entscheiden, ob du ihnen folgen möchtest oder nicht.

Kleine bewusste Entscheidungen im Alltag verändern bereits, wie du dich fühlst und wie du lebst.

Das ist keine Theorie. Das ist Selbstführung.

Der neue Weg mit Fleisch — Die Muster-Landkarte

Drei innere Antreiber lenken die meisten Führungskräfte, die sich erschöpft und fremdgesteuert fühlen.

Du kennst vermutlich mindestens einen davon.

Antreiber 1: Ich muss stark sein

Der Alltagsmoment:

Du wirst gefragt, wie es dir geht.

Du antwortest: Alles gut, danke.

Dabei bist du seit Wochen müde. Aber du willst niemandem zeigen, dass dir gerade alles zu viel wird.

Die Reflexionsfrage:

Was würde passieren, wenn du einmal ehrlich antwortest?

Die kleine Handlung:

Wenn dich das nächste Mal jemand fragt, wie es dir geht, antworte mit einem Satz, der näher an der Wahrheit liegt.

Nicht dramatisch, nicht ausführlich — einfach ehrlich.

Zum Beispiel: Ehrlich gesagt, ziemlich erschöpft.

Worksheet-Aufforderung:

Schreib auf: Was könnte passieren, wenn du ehrlich antwortest? Was befürchtest du? Und: Ist diese Befürchtung wirklich realistisch?

Antreiber 2: Ich darf niemanden enttäuschen

Der Alltagsmoment:

Jemand fragt: Kannst du das noch schnell übernehmen?

Dein Kalender ist voll. Trotzdem sagst du Ja.

Erst danach fragst du dich, wann du das eigentlich erledigen sollst.

Die Reflexionsfrage:

Wem gegenüber hast du in den letzten vier Wochen Nein gesagt?

Die kleine Handlung:

Sage bei der nächsten Anfrage, bei der dein Kalender voll ist, nicht sofort Ja.

Antworte stattdessen: Ich schaue, ob das geht, und melde mich.

Dann prüfe bewusst: Will ich das wirklich übernehmen — oder tue ich es nur, um niemanden zu enttäuschen?

Worksheet-Aufforderung:

Notiere die letzte Situation, in der du Ja gesagt hast, obwohl du Nein meintest. Was hat dich daran gehindert, Nein zu sagen? Welche Überzeugung steckt dahinter?

Antreiber 3: Mein Wert hängt von meiner Leistung ab

Der Alltagsmoment:

Du hast einen freien Nachmittag.

Eigentlich könntest du ihn geniessen.

Aber kaum kommst du zur Ruhe, hast du das Gefühl, etwas Sinnvolles tun zu müssen.

Also stehst du wieder auf.

Die Reflexionsfrage:

Wofür brauchst du eigentlich Erlaubnis?

Die kleine Handlung:

Plane bewusst eine halbe Stunde in deinen Kalender ein, in der du nichts Produktives tun musst.

Mache etwas, das dir guttut — ohne Ziel, ohne Ergebnis.

Wenn das Gefühl kommt Ich sollte eigentlich etwas Sinnvolles tun, halte kurz inne und frage dich: Wer sagt das?

Worksheet-Aufforderung:

Schreib auf: Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das dir einfach nur Freude gemacht hat – ohne dass es produktiv war? Wie hat sich das angefühlt?

Deine nächsten 15 Minuten

Du hast jetzt drei innere Antreiber kennengelernt. Drei Muster, die viele Führungskräfte kennen.

Jetzt bist du dran.

Schritt 1: Welches Muster erkennst du bei dir am stärksten?

Lies die drei Alltagsmomente noch einmal durch. Welcher trifft dich am meisten? In welchem erkennst du dich wieder?

Schreib ihn auf.

Schritt 2: Hinterfrage die Überzeugung dahinter

Warum glaubst du das eigentlich? Ist diese Überzeugung heute noch hilfreich?

Oder hält sie dich davon ab, so zu leben, wie du es dir wünschst?

Schritt 3: Lege eine konkrete neue Reaktion fest

Nimm die kleine Handlung aus dem Muster, das du gewählt hast.

Schreib auf: Wann werde ich das das nächste Mal ausprobieren?

Konsequenzen ohne Handeln

Was passiert, wenn du nichts änderst?

Du wirst weiterhin funktionieren. Für alle da sein. Deinen Kalender füllen.

Aber das Gefühl, dich selbst aus dem Blick verloren zu haben, wird nicht verschwinden.

Es wird lauter.

Die Frage bleibt: Du trägst viel. Aber was trägt dich?

Dieser Lead Magnet hat dir einen ersten Perspektivwechsel ermöglicht. Du hast ein Muster erkannt und eine konkrete Handlung festgelegt.

Was jetzt folgt, liegt bei dir.

Über mich



Ich bin Rita Bucher, systemische Mentorin bei HORIZONT PERSPEKTIVEN. Ich begleite Führungskräfte, Unternehmer und Menschen mit viel Verantwortung dabei, alte Muster zu erkennen, Erwartungen zu hinterfragen und wieder klarer zu spüren, was sie selbst möchten. Für mehr Selbstführung, innere Erfüllung und Lebendigkeit – mitten im echten Leben.

30 Minuten Kennenlerngespräch