



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:

Im letzten Abschnitt dieses Wochen-Impulses findest Du zwei Fragen aus einem meiner Kurse – als liebevollen Denkanstoß.

Schenke Dir ein paar Minuten und beantworte sie schriftlich. Notiere jeden ersten Impuls und Gedanken und erlaube Dir dadurch ehrliche Reflexion.

Möge dieser Impuls Dich inspirieren, innezuhalten, ehrlich hinzusehen und neue Erkenntnisse für Deinen eigenen Weg zu gewinnen. Ich wünsche Dir viel Freude am Reflektieren.

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 10. Februar 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Flucht als Ziel

Kennst Du das Gefühl, wenn Du eine Situation nicht mehr erträgst und einfach nur noch wegwillst? Alles scheint besser als das, was Du zurücklässt. Ein neuer Job, eine neue Stadt, eine neue Beziehung – es fühlt sich gut an, nach einer Chance auf etwas Neues. Aber ist das wirklich Dein Ziel? Oder doch nur eine Flucht?

Auch ich fand mich schon einige Male in meinem Leben in solch einer Situation und durfte mit der Zeit lernen, dass sich bei einer Flucht erstmal alles Neue schön anfühlt – ganz gleich wie negativ das Neue auch sein mag.

Flucht fühlt sich anfangs oft befreiend an. Sie gibt uns das Gefühl, aktiv zu handeln, Kontrolle zu haben. Doch allzu oft holen uns dieselben Muster wieder ein, die wir eigentlich hinter uns lassen wollten. Denn solange wir nicht bewusst hinschauen, was uns wirklich belastet, verändern wir nicht die Ursache sondern nur die Kulisse.

Nicht jede Veränderung ist eine Flucht. Und nicht jede Flucht ist eine Lösung. Die entscheidende Frage ist: **Laufe ich vor etwas davon oder gehe ich dem, was mich glücklich macht, entgegen?**

### Selbstreflexion als Wegweiser

Der wahre Schlüssel liegt in der ehrlichen Auseinandersetzung mit uns selbst. Erst wenn wir innehalten und reflektieren, warum wir gehen wollen, erkennen wir, ob wir uns wirklich auf einen neuen, erfüllenden Weg begeben – oder nur versuchen, vor etwas zu fliehen. Wahre Veränderung beginnt dort, wo wir uns selbst begegnen.

### Hast Du Dir schonmal folgende Fragen gestellt?

1. Würde ich dieses Ziel auch dann verfolgen, wenn meine aktuelle Situation ideal wäre? – Wenn meine äußeren Umstände perfekt wären, würde ich mich trotzdem für dieses Ziel entscheiden?
2. Bringt mich dieses Ziel langfristig in Einklang mit meinen Werten und meiner Identität, oder dient es nur der kurzfristigen Erleichterung? – Ist es ein Weg zu meinem wahren Selbst oder nur eine Ablenkung von dem, was ich eigentlich bearbeiten sollte?